



GUIA DE PLANTAS MEDICINAIS XAMÂNICAS E INDÍGENAS



Brunna de Carvalho Zurlo, Larissa Sales Santos, Mariana
Shereiber Nogueira, Roberta Adriana De La Verne da Cruz Jorge





UNIVERSIDADE DO SUL DE SANTA CATARINA
BRUNNA DE CARVALHO ZURLO
LARISSA SALES
MARIANA SHEREIBER NOGUEIRA
ROBERTA ADRIANA DE LA VERNE DA CRUZ JORGE

GUIA DE PLANTAS MEDICINAIS XAMÂNICAS E INDÍGENAS

Palhoça

2016

BRUNNA DE CARVALHO ZURLO
LARISSA SALES
MARIANA SHEREIBER NOGUEIRA
ROBERTA ADRIANA DE LA VERNE DA CRUZ JORGE

GUIA DE PLANTAS MEDICINAIS XAMÂNICAS E INDÍGENAS

Trabalho apresentado em cumprimento às exigências da unidade de aprendizagem Plantas Medicinais e Fitoterapia na Atenção à Saúde, do curso de Naturologia, ministrada pela professora Dr.^a Roberta Adriana de La Verne da Cruz Jorge.

Palhoça

2016

PRÓLOGO

Na atualidade, vivenciamos um tempo marcado por constantes mudanças em nossas vidas, assim, reveste-se de importância voltar o nosso olhar para o ser humano em toda a sua essência - física, mental e espiritual – para que as experiências por ele vividas possam ser agregadas a sua existência de forma consciente, a partir de uma nova percepção da realidade.

Na cultura xamânica, o conhecimento e a sabedoria só podem ser adquiridos através da experiência individual, na qual o trajeto percorrido até a auto-realização é feito de modo singular, já que é um experimento em que a vida prova tudo para aprender tudo e, ao mesmo tempo, se desprende de uma direção. Neste processo, enfrentamos o que os xamãs chamam de “a medicina do crescimento”, geralmente conectada com a dor ou com os medos, os quais nos levam a áreas sobre as quais não temos controle, nem domínio. Esta medicina abre portas para que se consiga encontrar formas que possam nos oferecer respostas e resposta é crescimento segundo as convicções xamânicas. O termo "medicina" nesta tradição é aplicado a qualquer coisa que se use para trazer bons sentimentos, boa existência e uma boa vida. A “arte da cura” – *healing* – no xamanismo arcaico é entendida como “arte” porque une técnica, inspiração, intuição, beleza e tem como “livro sagrado” a “natureza”. A cultura xamânica se baseia na “natureza” e os seus sinais são lidos e interpretados como sinais da vontade do Grande Espírito, entendendo o “ser humano” como parte da criação desta mesma “natureza”.

No processo de “cura xamânica” não há qualquer distinção entre o valor de ajudar os outros e ajudar a si próprio, resultando numa grande aventura mental e emocional, na qual todos os presentes ficam envolvidos em transcender a noção normal e comum que têm acerca da realidade (pois sentem que o que acontece com “um” reflete no “outro”), gerando uma grande reação em cadeia - a interagência na Naturologia -, que elimina a ideia de separação entre os sujeitos, sujeito e objeto, remapeando as fronteiras existentes a partir de novos estados de consciência, levando o sujeito à criatividade. Na tradição xamânica a “medicina da criatividade” nos permite a expansão e ter opções, nesta trilha, somos capazes de ver, cheirar, ouvir, sentir e abrir-se para um mundo de possibilidades, esta vastidão de aptidão é a nossa criatividade.

A vida nos chega como um presente e não como um constante esforço para sermos aceitos e bons o suficiente. Nessa jornada, não raro, precisamos apenas acalmar a nossa respiração e buscar inspiração nos nossos ancestrais, mestres, homens e mulheres de medicina, para que se alcance um campo favorável para que o “ser” possam se manifestar na sua plenitude. Assim sendo, reveste-se de importância buscar na “medicina da Terra” veículos

que possibilitem tratar o ser de forma multidimensional, alguns encontrados no “boticário da Terra” conhecidos pela Tradição Xamânica como “plantas sagradas” e reconhecidas por possibilitar o equilíbrio a partir do encontro com a própria alma, numa relação pessoal com você, honrando o conhecimento advindo da própria experiência e edificar uma relação mais honesta e justa com o meio em que vive e interagir melhor.

Com esta medicina não existe outro caminho senão o de honrar a sua “verdade pessoal”, pois ela nos presenteia com a autoestima. “Quando você tem amor-próprio, tem permissão dentro de si para ser forte”.

Roberto Gutterres Marimon

Geólogo e Docente responsável pelos conteúdos da Unidade de Aprendizagem Cromoterapia e Xamanismo do Curso de Naturologia da UNISUL.

RESUMO

Conforme aponta Marimon (2016), a fitoterapia é uma das formas de terapia mais antigas, sendo utilizada em todo o mundo pela humanidade, onde os conhecimentos sobre as ervas e plantas medicinais foram passados oralmente de geração em geração. Com o desenvolvimento da história, muitos povos originários acabaram por perder parte de seu conhecimento devido a violentos processos de colonização. Além de ocorrer a imposição da cultura do colonizador, poucos anciões sobreviviam ao processo, dificultando a passagem dos ensinamentos aos mais jovens. Diferentemente da Medicina Ocidental Contemporânea, onde as indicações terapêuticas são feitas com base nos componentes químicos e princípios ativos das plantas, a Medicina Xamânica possui uma outra forma de se relacionar com a natureza e as plantas. O livro sagrado xamânico/indígena é, em verdade, a natureza. O Xamã, por sua vez, é o responsável por ler e interpretar os sinais divinos da natureza para encontrar a planta curadora. Ele se comunica espiritualmente com a natureza local, entrando em conexão profunda com os elementos ali presentes. Nesta Medicina a doença é vista como um desequilíbrio espiritual, onde o espírito está preso numa dicotomia e, sendo assim, trabalha-se com a alma da planta para que o espírito do enfermo se reintegre, entrando em equilíbrio novamente. Normalmente, não são tratados os sintomas, mas sim, a alma do enfermo. Ao utilizar a Medicina Xamânica e indígena, é como se a planta “emprestasse” seu espírito (Wakan) ao enfermo para que ele possa ter visões de uma nova realidade através de diversas formas de utilização como beber, aspirar, inalar, tomar banho, apanhar ou apenas manter a planta por perto. Neste guia apresentaremos, entre outros dados, as características botânicas, agrônômicas, sutis e químicas, as indicações terapêuticas e as formas de utilização adequadas das seguintes plantas: alcachofra (*Cynara scolymus L.*), maconha/flor de mota (*Cannabis sativa*), espinheira santa (*Maytenus ilicifolia Mart*), hamamélis (*Hamamelis virginiana*) e urucum (*Bixa orellana*).

Palavras-chave: medicina xamânica, medicina indígena, fitoterapia, plantas medicinais, alcachofra, espinheira santa, hamamélis, maconha, urucum.

ABSTRACT

According to Marimon (2016), phytotherapy is one of the most traditional kind of therapy. The knowledge about plants were, historically, spread orally trough several generations around the world. By the time, many originary people lost part of their traditional knowledge due to violent attacks during their colonization process. The settlers culture was imposed and lots of elder people died taking the knowledge with them. Distinctly of contemporary Biomedicine, where the medicins and drugs are made considering only the active properties of the plants, shamanism relats itself with the plants and the nature in a completely different way. According to shamanism believes, nature is their sacred book. The shaman, in turn, reads the nature signs in order to find a healing plant to each case, comunicating spiritually with the local nature and attaching a deep connection with all the elements. Desease is seen as a spiritual imbalance, where the soul is trapped in a dichotomy and, in this scenario, the spirit (wakan) of the right plant is abble to balance an illing soul. In general, the symptoms are way less important in shamanism once the spirit and its imbalances are what have to be seen and treated. The plant, in the healing process, lends its own spirit (wakan) to the sick person in order to provide visions and new perspectives of the reality trough diffent forms of use, such as: drinking, aspirate, inhale, bath or keep it close. This guide contains botanical, agronomic, chemical and subtles characteristics, therapeutic indications and forms of use of the following plants: artichoke (*Cynara scolymus* L.), marijuana (*Cannabis sativa*), espinheira santa (*Maytenus ilicifolia* Mart), hamamelis (*Hamamelis virginiana*) and urucum (*Bixa orellana*).

Key words: shamanism, phytotherapy, medicinal plants, artichoke, espinheira santa, hamamelis, marijuana, urucum.

RÉSUMÉ

La phytothérapie est une des plus anciennes thérapies utilisée par les Hommes dans le monde entier, là, où les connaissances sur les herbes et les plantes médicinales furent transmises oralement, de générations en générations. Au fil du temps, beaucoup de peuples originaires finirent par perdre une partie de leur savoir suite à de violents processus de colonisation. En plus d'arriver à l'imposition de la culture du colonisateur, peu d'anciens survivent à ce processus, ce qui rend alors difficile la transmission des enseignements aux plus jeunes. Différent de la Médecine Occidentale Contemporaine, où les indications thérapeutiques sont faites comme base des composants chimiques et des principes actifs des plantes, la Médecine Shamanique, quant à elle, a une autre façon d'entrer en relation avec la nature et les plantes. Le livre Shamanique/Indigènes est, en fait, sur la nature. Le Shaman a pour responsabilité de lire et interpréter les signes divins de la nature afin de rencontrer la Plante Curative. Il communique spirituellement avec la nature environnante, entrant en connexion profonde avec les éléments présents. Dans cette médecine, la maladie est vue comme un déséquilibre spirituel, où l'esprit est pris dans une dichotomie, et qu'il faut alors travailler avec l'âme de la plante pour que l'esprit du malade se réintègre, entrant de nouveau en équilibre. En temps normal, ce ne sont donc pas les symptômes qui sont traités, mais l'âme du malade. En utilisant la Médecine Shamanique et Indigène, c'est comme si la plante "prêtait" son esprit au malade pour qu'il puisse avoir des visions d'une nouvelle réalité, à travers diverses formes d'utilisation (boire, manger, inhaler, par bain...ect) (MARIMON, 2016). Dans ce guide, nous présenterons, entre autres informations, les caractéristiques botaniques, agronomiques, chimiques, les indications thérapeutiques et les différentes formes d'utilisation des plantes suivantes: artichaut (*Cynara scolymus L.*), chanvre (*Cannabis sativa*), espinheira-santa (*Maytenus ilicifolia*), hamamélis (*Hamamelis virginiana*) et noyer d'Amérique (*Bixa orellana*).

Mots clefs: médecine shamanique, médecine indigène, phytothérapie, plantes médicinales artichaut, chanvre, espinheira-santa, hamamélis et noyer d'Amérique.

SUMÁRIO

1.	INTRODUÇÃO.....	11
2.	ALCACHOFRA.....	13
2.1	NOME CIENTÍFICO.....	13
2.2	NOMES POPULARES.....	13
2.3	IDENTIFICAÇÃO BOTÂNICA.....	13
2.4	EXSICATAS.....	13
2.5	ASPECTOS BOTÂNICOS.....	14
2.6	ASPECTOS AGRONÔMICOS.....	15
2.7	ASPECTOS SIMBÓLICOS E SUTIS.....	16
2.8	CONSTITUINTES QUÍMICOS.....	17
2.9	PARTES UTILIZADAS.....	17
2.10	AÇÕES, INDICAÇÕES E UTILIZAÇÕES TERAPÊUTICAS.....	17
2.11	FORMAS DE UTILIZAÇÃO E POSOLOGIA.....	18
2.12	EFEITOS COLATERAIS.....	19
2.13	INTERAÇÕES MEDICAMENTOSAS.....	19
2.14	CONTRA INDICAÇÕES.....	19
2.15	IDENTIFICAÇÃO FOTOGRÁFICA.....	19
3.	MACONHA / FLOR DE MOTA.....	21
3.1	NOME CIENTÍFICO.....	21
3.2	NOMES POPULARES.....	21
3.3	IDENTIFICAÇÃO BOTÂNICA.....	21
3.4	EXSICATAS.....	21
3.5	ASPECTOS BOTÂNICOS.....	22
3.6	ASPECTOS AGRONÔMICOS.....	22
3.7	ASPECTOS SIMBÓLICOS E SUTIS.....	23
3.8	CONSTITUINTES QUÍMICOS.....	23
3.9	PARTES UTILIZADAS.....	24
3.10	AÇÕES, INDICAÇÕES E UTILIZAÇÕES TERAPÊUTICAS.....	24
3.11	FORMAS DE UTILIZAÇÃO E POSOLOGIA.....	25
3.12	EFEITOS COLATERAIS.....	25
3.13	INTERAÇÕES MEDICAMENTOSAS.....	26
3.14	CONTRA INDICAÇÕES.....	26

3.15	IDENTIFICAÇÃO FOTOGRÁFICA.....	27
4.	ESPINHEIRA SANTA.....	28
4.1	NOME CIENTÍFICO.....	28
4.2	NOMES POPULARES.....	28
4.3	IDENTIFICAÇÃO BOTÂNICA.....	28
4.4	EXSICATAS.....	28
4.5	ASPECTOS BOTÂNICOS.....	29
4.6	ASPECTOS AGRONÔMICOS.....	29
4.7	ASPECTOS SIMBÓLICOS E SUTIS.....	29
4.8	CONSTITUINTES QUÍMICOS.....	30
4.9	PARTES UTILIZADAS.....	30
4.10	AÇÕES, INDICAÇÕES E UTILIZAÇÕES TERAPÊUTICAS.....	30
4.11	FORMAS DE UTILIZAÇÃO E POSOLOGIA.....	31
4.12	EFEITOS COLATERAIS.....	31
4.13	INTERAÇÕES MEDICAMENTOSAS.....	32
4.14	CONTRA INDICAÇÕES.....	32
4.15	IDENTIFICAÇÃO FOTOGRÁFICA.....	32
5.	HAMAMÉLIS.....	33
5.1	NOME CIENTÍFICO.....	33
5.2	NOMES POPULARES.....	33
5.3	IDENTIFICAÇÃO BOTÂNICA.....	33
5.4	EXSICATAS.....	33
5.5	ASPECTOS BOTÂNICOS.....	34
5.6	ASPECTOS AGRONÔMICOS.....	34
5.7	ASPECTOS SIMBÓLICOS E SUTIS.....	34
5.8	CONSTITUINTES QUÍMICOS.....	35
5.9	PARTES UTILIZADAS.....	35
5.10	AÇÕES, INDICAÇÕES E UTILIZAÇÕES TERAPÊUTICAS.....	35
5.11	FORMAS DE UTILIZAÇÃO E POSOLOGIA.....	36
5.12	EFEITOS COLATERAIS.....	37
5.13	INTERAÇÕES MEDICAMENTOSAS.....	37
5.14	CONTRA INDICAÇÕES.....	37
5.15	IDENTIFICAÇÃO FOTOGRÁFICA.....	38
6.	URUCUM.....	39

6.1	NOME CIENTÍFICO.....	39
6.2	NOMES POPULARES.....	39
6.3	IDENTIFICAÇÃO BOTÂNICA.....	39
6.4	EXSICATAS.....	40
6.5	ASPECTOS BOTÂNICOS.....	40
6.6	ASPECTOS AGRONÔMICOS.....	40
6.7	ASPECTOS SIMBÓLICOS E SUTIS.....	41
6.8	CONSTITUINTES QUÍMICOS.....	41
6.9	PARTES UTILIZADAS.....	42
6.10	AÇÕES, INDICAÇÕES E UTILIZAÇÕES TERAPÊUTICAS.....	42
6.11	FORMAS DE UTILIZAÇÃO E POSOLOGIA.....	42
6.12	EFEITOS COLATERAIS.....	42
6.13	INTERAÇÕES MEDICAMENTOSAS.....	43
6.14	CONTRA INDICAÇÕES.....	43
6.15	IDENTIFICAÇÃO FOTOGRÁFICA.....	43
	REFERÊNCIAS	44

1. INTRODUÇÃO

A Medicina Xamânica é uma medicina com estreitas ligações com a natureza e apresenta uma interface entre cura e espiritualidade, que considera o corpo como um “solo sagrado”. Ainda tem estreitas convicções sobre o viver saudável e as repercussões da atividade ou o comportamento causador de enfermidade e que os princípios espirituais é que restauram o equilíbrio (COHEN, 2001).

Pode-se observar que as conexões xamânicas tem o propósito de atingir o bem-estar individual a partir do respeito ao próprio ritmo, com o intuito de restaurar a força vital e, conseqüentemente, a manifestação do poder pessoal. Advindo disso, a conexão do ser humano com a mente universal faz com que ele esteja em sintonia com todos os seres vivos (HARNER et al, 2006).

Para Cumes (1999) é um erro tipicamente humano aprisionar-se nas dualidades: bom e mau, saúde e doença e com isso perde-se a consciência de que se pode modificar o próprio caminho. Nesse contexto, vale lembrar o enunciado por Grey (1995) no que se refere aos cinco princípios do empoderamento pessoal na visão xamânica, quando salienta que: sentir dor pelo mundo é natural e saudável; a dor é mórbida somente se negada; só a informação não é suficiente; desbloquear sentimentos reprimidos libera energia e clareia a mente; ao se desbloquear a dor que se sente pelo mundo ocorre a conexão com a grande teia da vida.

Assim sendo, segundo a tradição e convicções xamânicas a saúde do indivíduo está relacionado ao equilíbrio e o balanceamento da sua existência. Nesta busca os rituais xamânicos incluem o uso de plantas, da dança, da música (rezas e cantos), da meditação, dos animais de poder; entre outros recursos (RAIN, 1992; ARRIEN, 1997).

Mais especificamente com relação as plantas (herbalismo), o xamã vai se comunicar com a flora local para ser guiado pela cura e com isso utiliza-se das plantas nas formas de infusão (usadas na forma de banho ou ingeridas), presença e queimadas (para serem inaladas).

A seguir, no presente guia, apresentamos cinco plantas: alcachofra (*Cynara scolymus* L.), maconha/flor de mota (*Cannabis sativa*), espinheira santa (*Maytenus ilicifolia* Mart), hamamélis (*Hamamelis virginiana*) e urucum (*Bixa orellana*), todas utilizadas tradicionalmente - ora por xamãs da América do Norte e ora por comunidades indígenas brasileiras. Objetiva-se englobar não apenas os aspectos botânicos, agrônômicos e químicos-

ativos das plantas, fundamentais para os esclarecimentos de suas utilizações fitoterápicas, mas contextualizá-las dentro do panorama da cultura xamânica, levando em consideração os aspectos sutis, energéticos, bem como as características ritualísticas e espirituais de cada planta escolhida.

2. ALCACHOFRA

2.1 NOME CIENTÍFICO

Cynara scolymus L.

Cynara folium

2.2 NOMES POPULARES

Alcachofra, cachofra, alcachofra-hortense, alcachofra comum, alcachofra cultivada, alcachofra de comer, alcachofra rosa, alcaucil, alcachofera, cynara.

Argentina: alcachofa

Inglaterra: artichoke

Itália: carciofo

França: artichaut

2.3 IDENTIFICAÇÃO BOTÂNICA

Família: **ASTERACEAE**

Gênero: *Cynara*

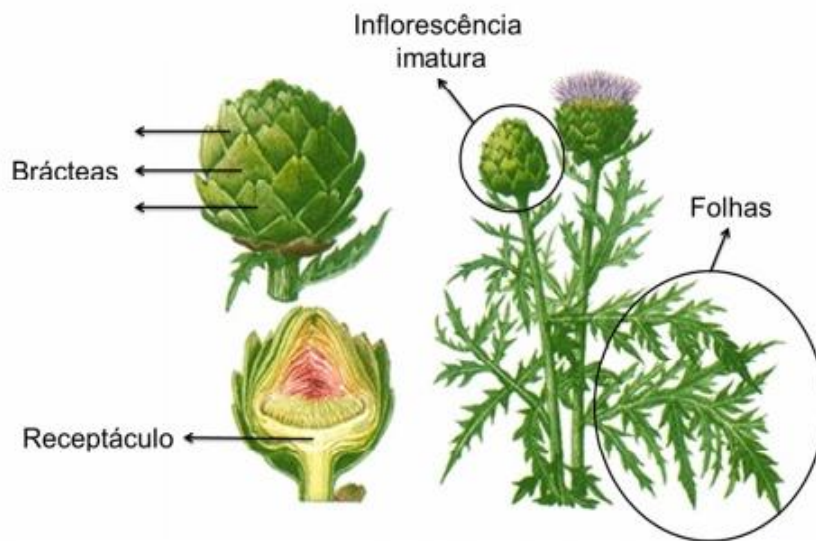
Espécie: *scolymus*

2.4 EXSICATAS



Esq. Brasil, São Paulo, São Paulo. Coletor: Hoehne, W. Data: s.d.

Dir. FURB, Brasil, Santa Catarina, Brusque. Coletor: F. Bosio. Data:01/01/2006



Esquema representativo da alcachofra (*Cynara scolymus* L.)

2.5 ASPECTOS BOTÂNICOS

A alcachofra é uma planta perene, que, pertencente à família das Compostas, caracteriza-se por apresentar entre 1 e 1,75 metros de altura. Apresenta folhas grandes, talo longo pouco ramificado e um capítulo floral grande, composto por um receptáculo carnoso e numerosas flores de cor azul violeta ou púrpuras, implantadas sobre cálices provido de brácteas, que aparecem durante a segunda metade do verão.

As **folhas** são simples e apresentam sabor amargo. Quando jovens, são sésseis e, quando maduras, apresentam um pecíolo curto. Quando totalmente desenvolvida varia de aproximadamente 70 cm a 120 cm de comprimento e 30cm a 55cm de largura.

Sua lâmina é pinatisecta (partida), com margem dentada. É pilosa, sendo o indumento mais desenvolvido, tipo adpresso e velutino na face abaxial e adpresso e pubescente na face adaxial. A coloração da face abaxial acaba ficando acinzentada ou esbranquiçada, enquanto a face adaxial verde.

As nervuras, de maneira geral, são proeminentes na face abaxial e sinuosas, em seção transversal, em função do desenvolvimento dos feixes vasculares. Quando seccionada, revela sistema dérmico com faces adaxial e abaxial com apenas uma camada de células.

A epiderme da face adaxial possui células mais volumosas em relação às da face abaxial. As células epidérmicas possuem paredes delgadas sem um espessamento predominante e cutícula delgada na face adaxial e quase imperceptível na face abaxial.

A folha é anfiestomática e as células-guarda podem ocorrer abaixo ou ao mesmo nível que as demais células epidérmicas. Em vista frontal os estômatos são do tipo anomocítico. Tricomas tectores unisseriados e pluricelulares ocorrem em ambas às faces, sendo mais frequentes na face abaxial.

Possuem uma célula basal, uma célula de pescoço bastante curta e duas séries de quatro a cinco células na cabeça glandular. Os tricomas na face adaxial possuem célula da base mais baixa em relação às demais células epidérmicas, sendo que tais tricomas parecem ficar encaixados na epiderme.

Com relação ao mesófilo, a folha é classificada como bifacial: duas a três camadas de células de parênquima paliçaico ocorrem na face adaxial e três a seis camadas se diferenciam como parênquima esponjoso.

Espaços intercelulares ocorrem em ambas as faces, sendo mais desenvolvidos no parênquima esponjoso. O tecido mecânico que se diferencia nas nervuras é composto de colênquima, o qual ocorre junto aos feixes em ambas as faces da folha. Nas nervuras de maior calibre ocorre colênquima lamelar em duas a três camadas abaixo da epiderme e, mais internamente, colênquima angular.

O sistema vascular possui feixes vasculares colaterais e a atividade cambial é restrita aos feixes e ocorre nas nervuras de maior calibre. Nestas, desenvolvem-se grupos de feixes vasculares, em arranjo semicircular, em torno de parênquima; a degradação de parte desse parênquima da origem a uma nervura fistulosa.

2.6 ASPECTOS AGRONÔMICOS

A alcachofra é uma planta da família das Compostas (Asteraceae), nativa da região Mediterrânea do Sul da Europa e Norte da África e disseminada por toda a Europa e Américas. Erva perene robusta, é de **clima** temperado a subtropical árido, tolera geadas moderadas e não tolera umidade elevada.

Considerada planta de dias longos, tem a floração impedida por nebulosidade prolongada ou temperaturas elevadas. Para a alcachofra, irrigações periódicas são necessárias no período de desenvolvimento vegetativo.

Requer **solos** bem drenados, com boa fertilidade e bom teor de matéria orgânica, com pH mediano (neutro). Em solos ácidos é essencial a aplicação de calcário. Quando o objetivo for a produção de alimento (flor de alcachofra), devem-se evitar altas aplicações de matéria orgânica, que viçam demais a planta, atrasando a floração.

Quanto ao **plantio**, pode ser propagada por sementes ou mudas da raiz. As sementes devem ser plantadas em germinadouros e seu transplante é feito quando estas estiverem com o segundo par de folhas definitivas. Plantam-se as mudas em saquinhos de agosto a setembro e leva-se para o campo em outubro e novembro. Na produção de flores, planta-se em fevereiro e inicia-se a colheita em setembro e outubro. Quanto ao **espaçamento do solo**, deve-se considerar:

Fileira simples: de 50 cm a 1m entre plantas e 1m entre linhas.

Fileira dupla: 50 cm entre plantas por 50cm entre linhas por 1,2m entre fileiras duplas.

Quanto ao **início da colheita**:

Folhas: de quatro a seis meses após o plantio no campo, começando pelas folhas da base.

Flores: de dez a doze meses após o plantio no campo.

Quanto ao **rendimento anual**:

De seis a oito t/ha/ano (toneladas/hectare/ano) de folhas verdes. De 1,5 a 2,5 t/ha/ano de folhas secas. A temperatura máxima de secagem das folhas, por sua vez, não deve exceder os 45°C.

Os fungos *Verticilium dahliae* e o *Botrytis cinerea* podem afetar seriamente a alcachofra. Para evitá-los, recomenda-se: uso de material sadio; destruição de restos de culturas; uso de cultivares resistentes e manejo adequado da irrigação. Além disso, nematóides do gênero *Meloidogyne spp* causam danos às raízes da alcachofra. Para isso, devem-se evitar áreas contaminadas e fazer rotações com espécies resistentes.

2.7 ASPECTOS SIMBÓLICOS E SUTIS

- Sendo um dos mais antigos vegetais cultivados, a alcachofra era respeitada pelos gregos antigos e romanos, além de amplamente utilizada no xamanismo norte-americano.
- A alcachofra atrai o amor, a beleza, a tranquilidade a limpeza e resgata a alegria, eliminando mágoas do passado e tensões emocionais.
- Efetua grandes transformações na consciência e trabalha o sentimento de vergonha de um modo geral.
- É útil aos que desenvolvem ou sentem a necessidade de desenvolver um trabalho espiritual elevado, auxiliando a vencer a vergonha de expor os conhecimentos e a própria luz.

- Trabalha o medo proveniente de situações onde a pessoa só pode contar consigo própria, sente-se insegura, apreensiva e medrosa.
- Traz vitalidade e doa força para percebemos as posturas arraigadas que nos prendem ao passado.
- Abre-nos para o novo.
- É muito útil às pessoas que sentem que precisam se atualizar, trazendo abertura e receptividade.
- Remove toxinas e resíduos muito antigos, que no físico se apresentam como muco.
- Refaz ligações energéticas em nossos corpos e regenera os corpos sutis.

2.8 CONSTITUINTES QUÍMICOS

Os principais componentes químicos presentes nas folhas da alcachofra são os ácidos fenólicos, flavonoides e sesquiterpenos. A cinarina (ácido monocafeoilquínico), por sua vez, é relatada como princípio o ativo da planta. Tanto a cinarina quanto a cinaropicrina constituem nos princípios que conferem à planta o amargor. Além disso, a alcachofra contém componentes polifenólicos, sais minerais (12 a 15%), ácidos clorogênicos, ácidos cafeico, ácidos orgânicos, mucilagem, pectina, taninos, glicosídeos A e B, enzimas (oxidase) e vitaminas como pró-vitamina A, entre outras.

2.9 PARTES UTILIZADAS

Toda a planta pode ser utilizada, porém, as folhas da alcachofra são as principais matérias primas dos preparados fitoterápicos. As grandes inflorescências imaturas, conhecidas como "cabeças", são utilizadas para consumo alimentício e para fins nutricionais.

2.10 AÇÕES, INDICAÇÕES E UTILIZAÇÕES TERAPÊUTICAS

As folhas de alcachofra são conhecidas e utilizadas por possuírem atividade colerética e hepatoprotetora, relacionadas à presença de cinarina. Em diversos testes farmacológicos, extratos das folhas de alcachofra mostraram atividades anticarcinogênica, antioxidante, antibacteriana, diurética, efeito de indução de colerese (produção de secreção biliar), habilidade de inibir a síntese do colesterol e a oxidação do LDL, carminativa (auxilia na

eliminação de gases), antiespasmódica, adstringente, cardiotônica, desintoxicante, digestiva, laxativa, estimulante metabólica, hipoglicemiante (auxiliar no tratamento do diabetes) e reguladora (regulariza o aparelho digestivo e os movimentos peristálticos). Pode ainda ser utilizada no combate a lesões de pele.

Os preparados de alcachofra são indicados para afecções hepatobiliares, anemia, anúria, diabete, bócio exoftálmico, cálculos renais, clorose, convalescença, diabete melito, diarreia, dispepsia, diurese, doenças cardíacas, eczema, emagrecimento, escorbuto, escrofulose, gota, hemofilia, hemorroidas, hidropsia, hipertensão, hipertireoidismo, icterícia, inflamações internas, má-digestão, má formação do sangue, malária, obesidade, raquitismo, aparecimento de proteína na urina, sífilis, tosse, toxemia, uremia, uretrite, tratamento das vias biliares, hepáticas e renais (com exceção de casos de cálculos biliares), doença de Crohn, síndrome do intestino irritável, intolerância a gorduras e síndrome pós-hepatite, perda de apetite, náusea, dor abdominal, constipação, flatulência, doenças de pele, celulite, psoríase, congestão cerebral, infarto, angina, eliminação de ácido úrico.

É frequentemente combinada com cardo-mariano, cúrcuma ou equisandra (*Schisandra chinensis*) para regenerar células hepáticas lesadas, auxiliar na prevenção e contenção de danos provenientes pela utilização de medicamentos, álcool ou substâncias químicas nocivas, bem como para o tratamento de hepatite B e C.

2.11 FORMAS DE UTILIZAÇÃO E POSOLOGIA

A alcachofra pode ser utilizada internamente sob a forma de:

Chás (infusão ou decocção): 10 a 50g de folhas em um litro de água, uma xícara após as refeições principais. Pode ser adicionado menta, ou outro corretor organoléptico (saborizante). Após o preparo, este deve ser consumido de imediato, uma vez que, com o tempo, podem surgir substâncias tóxicas derivadas das reações provenientes do preparo. O chá de alcachofra pode ser ingerido por períodos prolongados.

Folhas secas e trituradas: 5 a 10 g/dia misturadas em água morna;

Extrato seco (5:1): 1 a 2 g/dia, 3x ao dia, preferencialmente após as refeições;

Extrato fluído (1 g= 50 gotas): 6 a 15 g/dia, 3x ao dia, após as refeições;

Tintura alcoólica a 30%: 35 gotas após as principais refeições;

Alimentação: As inflorescências imaturas (cabeças) são alimentos de baixo valor calórico, ricos em fibras, minerais, compostos bioativos e ferro, pequeno teor de gorduras e

rico em inulina (tipo de carboidrato), especialmente indicados para pacientes diabéticos, obesos, obstipados e anêmicos.

2.12 EFEITOS COLATERAIS

Não são relatados efeitos colaterais na dosagem recomendada, podendo, porém, aparecer diarreia, hiperacidez gástrica e perda de peso. Dermatites de contato (comum na família das compostas) podem igualmente aparecer.

2.13 INTERAÇÕES MEDICAMENTOSAS

Sem interações medicamentosas relatadas durante os estudos.

2.14 CONTRA INDICAÇÕES

A alcachofra é contra indicada em situações de gravidez e lactação, apresentando um possível efeito emenagogo e gerando a diminuição da secreção láctea, o que causa, por sua vez, gosto amargo no leite. Além disso, potencializa a obstrução do ducto biliar, sendo contra indicada para casos de cálculo biliar. Igualmente, em caso de fermentação intestinal ou alergias à alcachofra ou a outras plantas da mesma família, a utilização é igualmente contra indicada.

2.15 IDENTIFICAÇÃO FOTOGRÁFICA



Alcachofra (*Cynara scolymus* L.)



Alcachofra (*Cynara scolymus* L.)

3. MACONHA / FLOR DE MOTA

3.1 NOME CIENTÍFICO

Cannabis sativa L.

3.2 NOMES POPULARES

Cânhamo, maconha, erva-de-santa-maria, diamba.

No folclore: liamba, fininho, erva ou fumo.

Xamanismo: Flor de mota

3.3 IDENTIFICAÇÃO BOTÂNICA

Família: **CANNABACEAE**

Gênero: *Cannabis*

Espécie: *sativa*

3.4 EXSICATAS



E.U.A.. Utah. Salt Lake Co.: Vicinity of 6th So. & 13th E., Salt Lake City, Utah. 01/07/1974



Fonte: Takatori (1996)

3.5 ASPECTOS BOTÂNICOS

De linhagem *indica*, a maconha/flor de mota possui como característica troncos menores, densamente ramificados e com folhagem grossa e tropical (Santos 1997). Possui tronco central rígido, arredondado ou levemente quadrado, mais ou menos aflautado longitudinalmente, com espessura de três a seis centímetros de diâmetro e com protuberâncias em intervalos nas quais as folhas estão inseridas. As folhas são dispostas em pares laterais opostos, arranjados em lados alternados do caule e também nos galhos, à exceção de suas extremidades, onde nascem folhas solitárias que se transmutaram em flores. Possuem, ainda, uma característica especial já que são compostas de número ímpar de folíolos e lembram dedos de uma mão aberta.

3.6 ASPECTOS AGRONÔMICOS

A maconha/flor de mota é originária das terras que circundam os mares Cáspio e Negro, da Pérsia à Índia. Era cultivada, então, por toda a Ásia nos terrenos encharcados

(BARRETO, 2002). A sua germinação se dá através semente dicotiledônea e, para o seu cultivo, é necessária pouca terra, muita água e muito sol.

Desenvolve-se melhor em regiões temperadas e tropicais e pode atingir até quatro metros de altura em poucos meses. As flores, por sua vez, começam a surgir por volta do quinto ou sexto mês.

3.7 ASPECTOS SIMBÓLICOS E SUTIS

Dentro do xamanismo, segundo Marimon (2016) é observado que a maconha/flor de mota, quando utilizada em rituais, trabalha o arquétipo da sabedoria ancestral e age diretamente no corpo energético espiritual, auxiliando no contato com a sombra e com o medo de aproximar-se do proibido. Trata-se de uma planta utilizada em rituais que buscam o desenvolvimento do poder pessoal e do potencial criativo nos diversos aspectos da vida, medo de abandono, de rejeição, de vivências violentas e o relacionamento com a figura arquetípica do pai/patriarca. Dentre seus efeitos sutis, a maconha/flor de mota trabalha diretamente com a sabedoria natural e a nutrição da energia vital, ampliando a visão do horizonte de possibilidades e a escuta da voz do espírito. Seu campo de ação terapêutica está relacionado a problemas nos brônquios, boca, laringe, alergias, asma, estômago, patologias erosivas e enterites. Na China, o uso da semente da planta é tido como fonte de energia, sendo utilizada tanto em terapias tradicionais quanto na alimentação.

3.8 CONSTITUINTES QUÍMICOS

Cerca de 400 substâncias químicas já foram isoladas e identificadas na maconha/flor de mota. Constituída de 70 canabinóides (compostos orgânicos, psicoativos ou não com potencial terapêutico), os principais dados químicos no que tange os interesses terapêutico e médico da planta são:

- THC (Ácido tetraidrocanabinol, 11-hidroxi- Δ^9 -tetrahydrocannabinol ($C_{21}H_{32}O_2$): o THC é um composto variável, uma vez que sofre influência direta da luminosidade e umidade a qual a planta é submetida. Trata-se de moléculas lipossolúveis e insolúveis em água pela ausência de nitrogênio na composição; são psicoativas e presentes apenas nas inflorescências da planta.
- CBN: Canabinol
- CBDA: Ácido canabidiólico

- CBD: Canabidiol

3.9 PARTES UTILIZADAS

Folhas e inflorescências.

3.10 AÇÕES, INDICAÇÕES E UTILIZAÇÕES TERAPÊUTICAS

A maconha/flor de mota é uma planta cujo consumo e comercialização é proibida no Brasil. Apesar disso, é mundialmente conhecida e utilizada tanto para fins de recreação quanto para fins terapêuticos, por agir aliviando as tensões e tornando os prazeres físicos mais intensos, alterando o humor, a percepção e a imagem. O THC encontrado na planta possui propriedades sedativas, trazendo tranquilidade e relaxamento muscular. Além disso, este age causando a liberação de opiopeptina, que traz um efeito parecido com o da morfina se ingerido em pequenas doses. Por ter efeito anestésico, pode gerar uma possível sonolência, atuando positivamente em casos de insônia crônica.

Estudos recentes indicam que, além das propriedades sedativas amplamente conhecidas da planta, a maconha/flor de mota possui a capacidade de secar os olhos, tendo atuação terapêutica em casos de pressão intraocular (PIO) e glaucoma, regulando a quantidade de fluído aquoso presente nos olhos. Da mesma forma, em casos de portadores de câncer e AIDS, a maconha/flor de mota pode auxiliar em diversos aspectos: regulação do aparelho gastrointestinal, redução de náuseas, vômitos e estimulação do apetite.

Ao ser ingerida, a planta provoca sensação de anestesia corporal, sendo, portanto, analgésica e auxiliando, assim, no tratamento pós-quimioterapia (amenizando dores). Além disso, a maconha/flor de mota é nutritiva e auxilia na produção de ácidos graxos essenciais, podendo fortalecer o sistema imunológico e reduzir riscos de tumores. O uso de sua folhagem em pomadas e cremes, por sua vez, possui ação cicatrizante graças, principalmente, a presença de CBD, substância que tem efeito analgésico para queimaduras, auxilia no combate do inchaço de juntas, casos de artrite, atua como anticonvulsivante para epiléticos, bem como nas desordens do movimento distônico como em casos de doença de Huntington. Extratos de maconha/flor de mota ainda são indicados para controlar a herpes bucal e a gengivite e, quando administrada em pequenas doses, proporciona alívio da ansiedade.

3.11 FORMAS DE UTILIZAÇÃO E POSOLOGIA

Para os xamãs, a fim de entrar em contato com o espírito da maconha/flor de mota e todo o seu potencial sutil (descrito no item 5.7 do presente guia), deve-se inalar a fumaça proveniente da queima das inflorescências da planta em cachimbo, durante rituais sagrados.

Raros estudos ocidentais indicam formas de utilização e posologia exatas da planta. Sabe-se, porém, que a maior concentração de princípios ativos encontra-se nas folhas e flores da maconha/flor de mota e que, segundo estudos, a sensibilidade às propriedades químicas da planta é uma característica individual e, portanto, varia de indivíduo para indivíduo. Para os efeitos terapêuticos proporcionados pelo THC, deve-se utilizar as inflorescências da planta, normalmente através de inalação. O THC, se fumado, passa quase instantaneamente para a corrente sanguínea, e atinge, por meio desta, os centros cerebrais em poucos minutos. A ingestão controlada das inflorescências liberam os compostos ativos de forma mais lenta quando comparado ao ato de inalação, porém, o efeito psicoativo resultante é duas vezes maior. Sabe-se que a dosagem deve ser aquela suficiente para atenuar sintomas, começando-se com doses pequenas e aumentando gradativamente, caso necessário.

Para os efeitos terapêuticos provenientes do CBD, devem-se utilizar as folhas e preparados das mesmas, como pomadas e cremes, de forma tópica, bem como compressas das folhas da própria planta. Quando utilizada inteira (com folhas e inflorescências), é preciso levar em consideração que a presença do CBD bloqueia ativamente os efeitos psicoativos do THC.

3.12 EFEITOS COLATERAIS

Altas doses de THC podem causar ansiedade. Além disso, o uso crônico da maconha/flor de mota provoca desmotivação. Caracteriza-se por apatia, perda do interesse pela vida ou falta de ambição. A manifestação mais grave do uso abusivo da planta é a síndrome cerebral aguda, que interfere na concentração, no desempenho psicomotor e na memória em curto prazo (RONCA, 1987). Outra manifestação do uso crônico da planta, é que esta afeta o coração, uma vez que acelera os batimentos cardíacos, atuando como mediador químico do sistema parassimpático e dos nervos do sistema da vida de relação, incluindo as placas motoras, podendo, inclusive, dobrar a pulsação (BARRETO, 2002).

3.13 INTERAÇÕES MEDICAMENTOSAS

O uso da maconha/flor de mota tende a agravar e potencializar os efeitos de diversas outras substâncias, não sendo indicado a sua utilização terapêutica sem análise prévia dos efeitos de interação. Em associação com o álcool, por exemplo, há indícios de que ambas têm os efeitos agravados. Em associação com a cafeína, os efeitos sedativos e de indução ao sono da planta são suprimidos, gerando inclusive insônia. A associação de tabaco e maconha/flor de mota quando tragada pode acentuar os efeitos maléficos de componentes não ativos (alcatrão e nicotina) responsáveis pela ação cancerígena destas; além disso, a combinação gera o aumento dos batimentos cardíacos e efeito estimulante, aumentando, inclusive, o potencial viciante.

A indometacina (substância analgésica), por sua vez, parece antagonizar alguns efeitos da maconha/flor de mota, e vice-versa. O THC, quando combinado com antidepressivos tricíclicos, foi relatado casos de taquicardia. O THC, igualmente, aumenta a eliminação de clorpromazina no organismo, sendo necessário o ajustamento da dose desta quando combinadas. Segundo evidências experimentais (estudos *in vitro*), o canabidiol presente na maconha/flor de mota pode aumentar os níveis de ciclosporina. Dois casos isolados descreveram reações (hipomania) quando pacientes tratados com dissulfiram utilizaram a maconha/flor de mota. Da mesma forma, um caso isolado descreveu transtorno mental em paciente em tratamento com fluoxetina.

3.14 CONTRA INDICAÇÕES

Para fins terapêuticos, a maconha/flor de mota, segundo Gabeira (2001), é uma das plantas ativas e terapêuticas mais seguras e conhecidas pelo homem. Quando utilizada corretamente, não apresenta contra indicações, porém, é preciso atentar-se às combinações e interações químicas com as demais substâncias, terapêuticas ou não. Não há registro de óbitos ou quadros clínicos de overdose por intoxicação.

3.15 IDENTIFICAÇÃO FOTOGRÁFICA



Maconha / Flor de mota (*Cannabis sativa* L.)

4. ESPINHEIRA SANTA

4.1 NOME CIENTÍFICO

Maytenus ilicifolia Mart.

4.2 NOMES POPULARES

Espinheira santa, cancerosa, cancorosa, cancorosa-de-sete-espinhos, cancosa, cangorça, coromilho-do-campo, erva-cancerosa, espinho-de-deus, espinheira-divina, limãozinho, maiteno, marteno, pau-josé, salva-vidas, sombra-de-touro;

Em espanhol: Congorosa

Tupi Guarani: DJW TY REGWÁ

4.3 IDENTIFICAÇÃO BOTÂNICA

Família: **CELASTRACEAE**

Gênero: *Maytenus* Juss

4.4 EXSICATA



Brasil, Rio de Janeiro, Rio de Janeiro. Coleção de Plantas Medicinas. Coleção ex situ. 30/03/1999

4.5 ASPECTOS BOTÂNICOS

A espinheira santa recebe tal nome popular devido fato de suas folhas possuírem bordas com espinhos e por possuir propriedades medicinais. Contendo lâmina oblonga estreita e ápice atenuado, a espécie é uni estratificada, o que pode ser constatado em corte transversal. Em vista frontal, as paredes anticlinais das células epidérmicas são retas. Apresenta nervura mediana, ambas as faces convexas, sendo bastante acentuada na face adaxial e mais atenuada na face abaxial, conforme observado por Alquini & Takemori (2000).

4.6 ASPECTOS AGRONÔMICOS

O gênero *Maytenus* é considerado pantropical e cerca de 40% das espécies ocorrem no Brasil. Em vista que a *M. ilicifolia* prefere climas amenos e solo argiloso, porém bem drenados e com alto teor de matéria orgânica (>2%). É encontrada predominantemente na região sul do Brasil, no interior de matas nativas e em matas ciliares, onde os solos são ricos em matéria orgânica. A espinheira santa pode ser propagada por sementes, desde que se observem os seguintes critérios:

- Colher os frutos quando estes estiverem com as valvas abertas expondo o arilo (normalmente de outubro à fevereiro, em Campinas-SP);
- Colher somente aqueles frutos que contém sementes marrom-escuras (raspa-se o arilo para tal observação);
- Remover o arilo manualmente antes da sementeira. Além destes cuidados, o recipiente para a formação das mudas deve ser profundo e volumoso - saquinhos de 5 cm de diâmetro por 15-20 cm de profundidade - para permitir o desenvolvimento normal das raízes (pivotante) e garantir os nutrientes durante o relativo longo tempo de viveiro que varia de 4 a 5 meses.

4.7 ASPECTOS SIMBÓLICOS E SUTIS

- Desintoxica o campo energético do sangue;
- Purifica os sentimentos de amor e compaixão ajuda a filtrar emoções;
- Elimina as oscilações de humor, o mau humor e a timidez;
- Traz resistência energética contra resfriados.

4.8 CONSTITUENTES QUÍMICOS

Na análise das sementes foram encontrados de 10 a 12% de óleo fixo. O conteúdo de taninos, por sua vez, pode chegar a 4,6%. Segundo estudos realizados na espinheira santa, foram encontrados: ácidos tânico, clorogênico, maytenóico, salasperônico, salicílico, damirina, taninos (4'-metil epigalocatequina e seu epímero 4'-metil-ent-galocatequina), ansamacrólidos tipo maitanosídeos, glucosídeos, triterpenos quinóides e dímeros (maitensina, maitomprina, maitambutina, atropcangorosina A, pristimerina, isopristemerina III, tingenona, isotingenona III, congoaronina, congorosina A e B, friedooleanan-5-en-3, b-29-diol D, friedooleanan-29-ol-3-ona D, ilicifolina, maitenina maitanbutina, maitolidina); diterpenos (dispermol, maitenoquinona), lactonas (maitanprina, maitansina), cafeína, polifenóis flavonóides (quercetínico e kaempferólico), substâncias nitrogenadas, carotenóides, óleo essencial, mucilagens, açúcares livres; sais minerais (ferro, enxofre, sódio, cálcio) e resinas; triterpenos friedelina, friedelanol, lupeol, lupenona, simiarenol, beta-amirina, beta-sitosterol, estigmasterol, campesterol, ergosterol, brassicasterol, a-tocofenol, esqualeno, ácido hexadecanóico, terpenóides (maitesina), maiteno, leucoantocianinas, proantocianinas.

Os principais constituintes químicos isolados da espinheira santa são: os triterpenos pentacíclicos friedelânicos e quinoídicos, os sesquiterpenos, os secofriedelanos, os esteroides, os derivados agarofurânicos, os glicosídeos, as proantocianidinas, os flavonoides glicosilados, os alcaloides piridínicos sesquiterpênicos e as catequinas.

4.9 PARTES UTILIZADAS

Folhas.

4.10 AÇÕES, INDICAÇÕES E UTILIZAÇÕES TERAPÊUTICAS

A espinheira santa pode ser encontrada no mercado sob diversas formas, como em extrato seco liofilizado, em tintura, cápsulas e droga in natura para uso na forma de chá.

As folhas dessa planta são usadas por meio do processo de infusão, com efeito terapêutico mais comum em casos de distúrbios estomacais, por sua característica antiulcerogênica. Além dessa função, existem estudos, com as folhas de *Maytenus ilicifolia* que citam outras atividades farmacológicas da planta, tais como as capacidades anti-

inflamatórias, antiespasmódica, antiácida e cicatrizante. Usualmente ela é buscada para o tratamento de úlceras e gastrites crônicas, feridas, ulcerações, acnes e eczemas.

A espinheira santa ainda pode ser utilizada como inseticida para controle de bactérias, fungos, insetos e vírus. A planta apresenta, igualmente, atividades antitumorais, devido a sua concentração de taninos e flavonoides. Graças a estes, também, a planta fortalece a proteção contra os raios UV, auxilia no tratamento de câncer de pele, possui propriedades curativas para feridas na pele, além de ação antirreumática. Popularmente, também é utilizada contra os efeitos posteriores provenientes do consumo exacerbado de álcool (em uso interno).

4.11 FORMAS DE UTILIZAÇÃO E POSOLOGIA

Infusão: 2 colheres das de sopa de folhas secas picadas ou 12 folhas frescas grandes (20g) em 1 litro de água. Tomar antes das principais refeições entre 3 a 4 xícaras ao dia.

Decocção: 30 g de folhas picadas em ½ litro de água. Ferver e, após esfriar, tomar 3 xícaras ao dia (úlceras internas).

Compressas: ferver 10 folhas em ½ litro de água. Esfriar e aplicar topicamente em feridas.

Tintura alcoólica a 30%: 10 gotas diluídas em água a cada 8 horas.

Fitoterápico em cápsula de *Maytenus ilicifolia*, encontrado em extrato seco na seguinte formulação:

(Espinheira-santa) 380 mg

Excipiente (amido) q.s.p. 1 cápsula

Ingerir duas cápsulas, três vezes ao dia a fim de tratar úlceras gástricas e dispepsias. Cada cápsula contém 13,3 mg de taninos.

4.12 EFEITOS COLATERAIS

Entre os efeitos colaterais mais comuns destacam-se cefaleia, sonolência, boca seca, náuseas, dor articular nas mãos, gosto estranho na boca, tremor nas mãos, cistite e poliúria.

4.13 INTERAÇÕES MEDICAMENTOSAS

Não foram encontrados estudos disponíveis sobre as interações medicamentosas deste fitoterápico.

4.14 CONTRA INDICAÇÕES

A espinheira santa possui um efeito abortivo, graças a sua atividade estrogênica, observou-se um decréscimo significativo do número de embriões, indicando uma perda embrionária antes do período de implantação, não sendo recomendado para gestantes e lactantes. Pela ausência de testes encontrados, o uso pediátrico é igualmente contra indicado.

4.15 IDENTIFICAÇÃO FOTOGRÁFICA



Espinheira Santa (*Maytenus ilicifolia* Mart.)

5. HAMAMÉLIS

5.1 NOME CIENTÍFICO

Hamamelis virginiana L.

5.2 NOMES POPULARES

Hamamélis, hamamélia, flor do inverno, hamamélia-da-virgínia, hamamélide, vara mosqueada, amieiro-mosqueado, nogueira-de-bruxas, vassoura-de-bruxa, aveleira-de-bruxa, aveleira-da-feiticeira.

Inglaterra: common witchhazel

Itália: amamelide

França: hamamélis

5.3 IDENTIFICAÇÃO BOTÂNICA

Família: **HAMAMELIDACEAE**

Gênero: *Hamamelis*

Espécie: *virginiana*

5.4 EXSICATA



Japão, interior de Yamadera. Coletor: H. Ohashi. Data:03/08/1970.

5.5 ASPECTOS BOTÂNICOS

A hamamélis é um arbusto decíduo de pequeno porte, com altura entre 1,5 e 3,5 metros, casca lisa e amarronzada, folhas caducas, elípticas, de margem assimétrica em sua base, que chegam a uma largura entre 7,5 a 12,5cm. Apresenta flores bastantes características: amarelas em seu exterior e pardacentas em seu interior, com cerca de 2cm, 4 pétalas e que aparecem, geralmente, antes das folhas, no início da primavera. Seus frutos são de natureza capsular e, devido principalmente à suas características botânicas, são cultivadas como arbusto ornamental em diversas partes do mundo.

5.6 ASPECTOS AGRONÔMICOS

Nativa do Estado da Virgínia na América do Norte, localidade que cedeu-lhe o nome, a hamamélis é disseminada, atualmente, por quase todo o mundo, tanto por seus aspectos botânicos quanto por suas propriedades e princípios ativos. Muito adaptável no que diz respeito ao solo – tolerando solos fracos, pobres em nutrientes e secos. A hamamélis prefere o clima temperado e propaga-se através de suas sementes, que são dispersas normalmente pelo vento. Devem ser plantadas, preferencialmente através de mudas, entre setembro e outubro, com um espaçamento de cerca de 8 metros por 8 metros. Deve-se colher as folhas preferencialmente durante o verão e os galhos e cascas durante o inverno e/ou outono, quando as folhas caem naturalmente.

5.7 ASPECTOS SIMBÓLICOS E SUTIS

A hamamélis é uma das plantas cuja utilização, segundo se sabe, é histórica e tradicional por parte dos índios norte-americanos, que já a utilizavam para fins medicinais desde muito antes da chegada dos colonizadores. Apesar de sua manipulação desde então já bastante conectada à suas propriedades curativas, a hamamélis é igualmente indicada para meditação, atuando diretamente no desenvolvimento interior, auxiliando na compreensão e no entendimento e afastando as aflições da alma.

5.8 CONSTITUENTES QUÍMICOS

Os princípios ativos da hamamélis estão concentrados, em sua maioria, nas folhas e, em menor proporção, nas cascas. Ambas contêm um combinado complexo de taninos condensados e hidrolisáveis. Na casca, encontra-se o hamamelitanino (2',5-di-O-galoilhamamelofuranose) como principal constituinte, junto de outros taninos, óleos essenciais (eugenol, hexenol, safrol, iononas, sesquiterpenos), saponinas, resinas e proantocianidinas diméricas.

Nas folhas, por sua vez, há uma fração de polifenol, representada essencialmente por uma mistura de galotaninos e proantocinidinas, canferol, quercetina 3-O--D-glucoronideo, cianidina, catequina, entre outros. Além disso, nas folhas encontram-se óleos essenciais (álcoois, ésteres, compostos carbônicos e safrol), leucoantocianidinas, flavonóides, ácidos fenólicos, colina, ácido oxálico e substâncias amargas.

5.9 PARTES UTILIZADAS

Toda a planta pode ser utilizada, porém, as folhas, a casca e os galhos finos são as principais matérias primas dos preparados fitoterápicos. As flores e sementes podem ser consumidas na alimentação, para fins nutricionais.

5.10 AÇÕES, INDICAÇÕES E UTILIZAÇÕES TERAPÊUTICAS

Tradicionalmente, os nativos norte-americanos costumavam cheirar hamamélis para tratar hemorragias nasais, além de misturá-la com linhaça para casos de inchaços dolorosos e tumores. Além disso, segundo eles, dependendo da forma de preparo, a planta ainda poderia auxiliar no tratamento de bronquites, gripes, tosse, queimaduras, escaldaduras, sangramentos, contusões, úlcera de estômago ou mesmo hemorragia externa.

Com sua ação descongestionante, adstringente, vasoconstritora da circulação periférica e reguladora da circulação venosa e arterial, levemente sedativa, anódina, antibactericida, anti-inflamatória e antioxidante, a hamamélis pode ser utilizada em tratamentos diversos, sendo muito utilizada, inclusive, para funções estéticas. No que diz respeito ao sistema reprodutor, a planta age como adstringente no tratamento de prolapso uterino e do estado de debilidade decorrente de abortos espontâneos ou partos, tonificando os músculos uterinos.

É muito utilizada, de acordo com a forma de preparo – que pode variar entre infusões, extratos, tinturas, supositórios, pomadas, cremes, unguentos, sabonetes, shampoos, loções, desodorantes, água destilada, pós-barba, entre outros - no tratamento de hemorroidas, flebites, varizes, dilatações venosas, processos de hemorragia com sangue escuro, fluxo menstrual intenso e problemas do aparelho genital feminino. Tradicionalmente, a hamamélis é utilizada também para tratar diarreia, disenteria, colite e muco nas vias respiratórias, estimular a cicatrização, reduzir dores, inflamações e edemas – revestindo cortes e feridas e inibindo a possibilidade de infecções -, dores de garganta, amigdalite, laringite, úlceras orais, sangramentos gengivais, picadas de mosquitos e insetos, músculos doloridos, contusões, entorses, estiramentos, problemas inflamatórios de pele, conjuntivite, sinais de envelhecimento, caspa, fragilidade dos fios de cabelo, oleosidade excessiva do couro cabeludo, seborreia, sinais de envelhecimento.

5.11 FORMAS DE UTILIZAÇÃO E POSOLOGIA

A hamamélis pode ser utilizada internamente sob a forma de:

Chás por infusão a 3%: utiliza-se as folhas e galhos e deve-se tomar 3x ao dia, por tempo limitado

Extrato seco (5:1): entre 0,5 e 1,8 g/dia, 3x ao dia

Extrato fluído (1 g= 50 gotas): 4 g/dia, 3x ao dia

Tintura alcoólica (1:10): 2 a 5g/dia

Supositórios para hemorroidas: 0,10g de forma isolada ou associada à rotina e/ou lidocaína

Vapor dirigido à face para bronquite, gripe e tosse: Punhado da planta inteira (folhas, galhos e casca) fervido em um litro de água

Alimentação: As flores e sementes são alimentos de baixo valor calórico, ricos em fibras e compostos bioativos, tendo sido consumidas tradicionalmente pelos índios norte-americanos há séculos.

Externamente, a hamamélis pode ser utilizada das seguintes formas:

Loções tônicas, pós-barba, géis refrescantes, cremes e loções para pele oleosas: a entre 5 e 10% de extrato glicólico

Shampoos: a entre 2 e 5% de extrato glicólico

Pomadas, géis ou cremes, água destilada, unguentos, desodorantes, sabonetes, shampoos e loções: infusão das folhas e cascas e extrato glicerinado (1:5)

Compressa direta de folhas: aplicar na área afetada por inchaços, edemas e queimaduras

Duchas ou banho de assento: infusão a 3% para corrimentos vaginais e irritações

Bochechos: infusão a 3% para úlceras orais e sangramentos gengivais

Gargarejo: infusão a 3% para dores de garganta, amigdalite e laringite

Cataplasmas ou compressas: infusão a 3% para queimaduras, problemas inflamatórios de pele, contusões, úlceras de leito, entorses e estiramentos

Misturada com água de rosas: solução meio a meio de água de rosas e infusão a 3% para banhar os olhos, aliviar olhos doloridos, cansados ou inflamados, como na conjuntivite.

5.12 EFEITOS COLATERAIS

Não são relatados efeitos colaterais na dosagem recomendada. Aconselha-se, porém, que o uso interno seja realizado apenas durante curtos períodos uma vez que o elevado teor de taninos da planta pode irritar a mucosa digestiva e a hiperdosagem pode provocar alucinações, carcinogênese, espasmos digestivos e óbito em virtude da presença de safrol (encontrada em pequena quantidade na hamamélis).

5.13 INTERAÇÕES MEDICAMENTOSAS

A utilização interna da hamamélis pode prejudicar a absorção de efedrina, codeína, teofilina, atropina (ou pseudoefedrina) e de ferro em pacientes utilizando antianêmicos por via oral.

5.14 CONTRA INDICAÇÕES

A hamamélis é contra indicada durante a gravidez e períodos de gestação.

5.15 IDENTIFICAÇÃO FOTOGRÁFICA



Hamamélis (*Hamamelis virginiana* L.)



Hamamélis (*Hamamelis virginiana* L.)

6. URUCUM

6.1 NOME CIENTÍFICO

Bixa orellana L.

6.2 NOMES POPULARES

Urucu, urucum, açafroa, açafroeira-da-terra, roucou, bija, achiote, annatto, açafirão-da-terra, açafroeira-da-terra, achicote, achiote, achote, bija, bixa, colorau, orucu, tintória, urucu, urucu-ola-mata, urucuuba, urucuzeiro, uru-uva. Possui diversos nomes indígenas, entre eles: anitê, pelos Percis, mikitê pelos Nhambiquanas e biscê pelas tribos amazônicas,

Alemão: orleanstrauch

Espanhol: onoto

Francês: noyer d'Amérique

Inglês: annatto

6.3 IDENTIFICAÇÃO BOTÂNICA

Família: **BIXACEAE**

Gênero: *Bixa*

Espécie: *orellana*

6.4 EXSICATAS



Brasil, interior de São Paulo. Coletora: Rosana Luciana da Silva. Data: 15/04/2011

6.5 ASPECTOS BOTÂNICOS

Nativa da América Latina e cultivada principalmente na Amazônia, o urucuzeiro pode atingir até 6 metros de altura, sendo uma planta rústica e perene. Sua copa é volumosa e bem desenvolvida, com folhas pecioladas, alternadas, cordiformes, acuminadas e persistentes. O tronco, de coloração parda, é revestido por casca. As flores são pequenas, de coloração branco-rósea, aparecendo na ponta dos galhos. O fruto (cápsula) espinhoso, deiscente, ovóide, com dois ou três carpelos, contendo em seu bojo de 30 a 50 sementes com arilo ceroso de cor laranja ou vermelha, agrupados em cachos com até 17 unidades.

6.6 ASPECTOS AGRONÔMICOS

Habita regiões com altitudes variáveis, do nível do mar até 2.500 metros. É cultivada em diversos países tropicais desenvolvendo-se muito bem em condições de temperatura de

20° C a 37° C, com chuvas acima de 1.200 mm, bem distribuídas. O período de seca tolerável é de 90 dias.

A espécie é recomendada para áreas de terra firme e solos de textura média a altamente argilosos, profundos, permeáveis e bem drenados, não tolerando encharcamentos e devendo-se evitar solos pedregosos.

Se propaga por meio das sementes ou estacas de galhos e dispensa a irrigação depois da pega da muda e sua floração e frutificação ocorre durante todo o ano, tendo como agente polinizador as abelhas. A primeira floração ocorre entre 6 a 10 meses após o plantio, no local definitivo e a segunda floração, com 12 meses.

6.7 ASPECTOS SIMBÓLICOS E SUTIS

O urucum é utilizado por diversos povos originários da América há milênios. Além de suas utilidades medicinais, é amplamente usado em diferentes tipos de rituais destes povos. Os povos da Amazônia brasileira e peruana o usavam simbolizando alegria e agradecimento. As tribos litorâneas (entre elas, os tupinambás) o utilizavam nos recém nascidos, os tapuias nos cerimoniais de núpcias, os tupis do litoral (praticantes de antropofagia) se pintavam durante o sacrifício de qualquer prisioneiro, os kraós em ritos funerários, entre muitas outras práticas.

Suas folhas e broto (antes da floração) possuem o formato de coração, além da cor de suas sementes serem vermelhas da cor do sangue. Por esse motivo a planta relaciona-se com chakra do coração, a morada da alma, nosso sol interior.

Entre os Florais de Minas também se encontra a medicina sutil do urucum, sendo indicado para pessoas com o coração “endurecido”, que são de índole intratável e praticam atitudes de desamor, tais como ódio, rancor, ciúme, egoísmo, individualismo, agressividade, violência, racismo. Sua essência auxilia na desobstrução desses centros energéticos, trazendo expansão de consciência e uma chance de compreender a lição do verdadeiro amor divino e incondicional, sendo uma essência floral apaziguadora.

6.8 CONSTITUINTES QUÍMICOS

Nas folhas é encontrado óleo contendo mono e sesquiterpenos, enquanto em suas sementes há celulose, açúcares, óleo essencial, óleo fixo, pigmentos (bixina e orelina), proteínas, carotenoides (bixina, betabixina, metilbixina, norbixina, beta-caroteno,

criptoxantina, luteína, zeaxantina, orellina), vitamina C, flavonoides (apigenina e luteolina) e ácidos graxos saturados e insaturados, traços de alcaloides, entre outros.

6.9 PARTES UTILIZADAS

Frutos, sementes, raiz e folhas.

6.10 AÇÕES, INDICAÇÕES E UTILIZAÇÕES TERAPÊUTICAS

Suas sementes são indicadas para doenças coronarianas, afecções respiratórias (expectorantes), queimaduras (evitando a formação de bolhas), além de serem afrodisíacas e fonte de betacaroteno. Também desenvolvem atividade hipotensora e contração do duodeno. É utilizada como antídoto do ácido prússico, contido na mandioca, e no arilo das mesmas encontra-se regular porcentagem de vitamina C.

A bixina, um dos pigmentos presentes no urucum, protege a pele contra os raios ultravioleta da luz solar. Seus pigmentos são metabolizados no fígado.

As raízes pulverizadas fornecem ação anti-secretora e hipotensora semelhante à da reserpina.

6.11 FORMAS DE UTILIZAÇÃO E POSOLOGIA

Uso interno

Pó: 1g da raiz ou semente ao dia.

Infusão: 10 a 15g de raiz ou sementes em 1litro de água, tomar 1 a 3 xícaras ao dia.

Uso externo

Infusão: aplicação tópica, como auxiliar no processo de cicatrização. Dose diária para o homem é de 0,065 mg/kg de peso corpóreo, expressa em bixina.

Extrato oleoso: em bronzeadores e protetores solares.

6.12 EFEITOS COLATERAIS

A casca da semente pode produzir efeitos tóxicos no pâncreas e fígado, acompanhados de variações no nível de glicose.

6.13 INTERAÇÕES MEDICAMENTOSAS

Não há estudos suficientes.

6.14 CONTRA INDICAÇÕES

É contra-indicado para pessoas que apresentarem hipersensibilidade ao urucum, bem como gestantes e lactantes.

6.15 IDENTIFICAÇÃO FOTOGRÁFICA



Urucum (*Bixa orellana* L.)



Urucum (*Bixa orellana* L.)

REFERÊNCIAS

- ALONSO, Jorge R. **Tratado de fitomedicina: Bases clínicas y farmacológicas**. Buenos Aires: Ed. Isis, 1998.
- AMÊNDOLA, Isabela. **Avaliação da atividade antimicrobiana e anti-inflamatória do extrato glicólico de Hamamelis virginiana Linnaeus**. - São José dos Campos: UNESP, 2015. Disponível em: < <http://repositorio.unesp.br/handle/11449/136770>> Acesso em 23 de agosto de 2016.
- APYKA, Luan E. e PACHECO, Dhevan. **Ywyrá rogwé ywyrá rapo: folhas e raízes. Djaropyy Djiwy Nhanémoã Nhanderekó Tupi Guarani, resgatando a medicina tradicional Tupi-Guarani**. São Paulo: Comissão Pró-Índio, 2014
- ARRIEN, Angeles. **O caminho quádruplo: trilhando os caminhos do guerreiro, do mestre, do curador e do visionário**. São Paulo: Ágora, 1997, 134p.
- BARRETO, L. A **MACONHA (Cannabis sativa) E SEU VALOR TERAPÊUTICO**. Brasília, 2002. Monografia (Graduação em, Ciências Biológicas). Centro Universitário de Brasília.
- BULAS DE MEDICAMENTO, Espinheira Santa. Disponível em: <<http://www.bulas.med.br/p/bulas-de-medicamentos/bula/11412/espinheira+santa.htm>> Acesso em: 26 de agosto de 2016.
- COHEN, Ken “Bear Hawk”. Medicina Nativa Americana. In: JONAS, Wayne; LEVIN, Jeffreys. **Tratado de Medicina Complementar e Alternativa**. São Paulo: Manole, 2001. cap. 13, p. 239 – 257.
- CUMES, D. **The Spirit of Healing**. Johannesburg, Llewellyn Publications, 1999, 216p.
- D'IPPOLITO, J.A.C.; ROCHA, L.M.; SILVA, R.F. **Fitoterapia Magistral: Um guia prático para a manipulação de fitoterápicos**. 1.ed. São Paulo: Anfarmag, 2005. 194p.
- GABEIRA, F. 2001. **A maconha**. Publifolha, Rio de Janeiro, RJ, tot. p. 82
- GIMENES, Bruno J. **A energia das plantas no equilíbrio da alma**. São Paulo: Luz da Serra, Ed. 6, 2014.
- GREY, Leslie. **Shamanic Counseling and Ecopsychology**. In :ROSZEK, Theodore et. al. (Ed.). **Ecopsychology: Restoring the Earth, Healing the Mind**. San Francisco, 1995, 338p.
- HARNER et al. **El Viaje del Chamán**. Barcelona: editorial Kairós, 2006, 330p.
- HERBÁRIO VIRTUAL, **Reflora**. Disponível em: <<http://reflora.jbrj.gov.br/reflora/herbarioVirtual/ConsultaPublicoHVUC/ResultadoDaConsultaNovaConsulta.do>> Acesso em 15 de agosto de 2016.

LORENZI, H.; MATOS, F. J. A. *Plantas medicinais no Brasil: nativas e exóticas*. Nova Odessa: Instituto Plantarum, 2002. p. 95-96.

MAGALHÃES, Pedro. **Agrotecnologia para o cultivo da Espinheira Santa**. Campinas, 2002. (Artigo de Iniciação Científica). UNICAMP.

MARIMON, Roberto. Xamanismo e fitoterapia xamânica. Palhoça: UNISUL, Material audiovisual, 2016.

MCINTYRE, Anne. **Guia completo de fitoterapia: um curso estruturado para alcançar a excelência profissional**. São Paulo: Pensamento, 2011.

MELLO, Dirceu Raposo de (Org.) **Consulta Pública nº 38, de 22 de junho de 2009**. Anvisa, 2009. Disponível em: <<http://www4.anvisa.gov.br/base/visadoc/CP/CP%5B26884-1-0%5D.PDF>> Acesso em 15 de agosto de 2016.

MENEZES, Ana Luisa T. e FONTELES FILHO, José Mendes. **Plantas medicinais indígenas: usos-saberes-sentidos**. Fortaleza: IPECE, 2011.

NOLDIN, Vânia Floriani; FILHO, Valdir Cechinel; MONACHE, Franco Delle; BENASSI, Jean Carlo; CHRISTMANN, Irma Luiza; PEDROSA, Rozangela Curi; YUNES, Rosendo Augusto. **Composição química e atividades biológicas das folhas de *Cynara scolymus* L. (alcachofra) cultivada no Brasil**. Quim Nova, São Paulo, v. 26, n. 3, p. 331-334, 2003. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0100-40422003000300008&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 15 de agosto de 2016.

OTSARIS, A. S. **As fórmulas mágicas das plantas**. Ed. Rio de Janeiro: Record: Nova Era, 1997.

PEDROSA, J.P.; CIRNE, L.E.M.R.; NETO, J.M.M. **Teores de bixina e proteína em sementes de urucum em função do tipo e do período de armazenagem**. Revista Brasileira de Engenharia Agrícola e Ambiental, v.3, n.L; p.121-123, 1999.

PIZZOLATTI, Moacir G. e SOUZA, Pierre A. **O xamanismo e o poder de cura pelas plantas medicinais (estudo químico de *baccharis pseudotenuifolia*)**. Florianópolis: UFSC, 1999.

POLTRONIERI, M.C.; **Novas cultivares de urucum: Embrapa 36 e Embrapa 37** / Belém: Embrapa Amazônia Oriental, 2001.

PORTAL, Ruanny. LAMEIRA, Osmar. RIBEIRO, Fernanda. NUNES, Rafael. Avaliação fenológica do urucum (*Bixa orellana* L.). In: 17o Seminário de Iniciação Científica e 1o Seminário de Pós-graduação da Embrapa Amazônia Oriental. Belém, 2013.

RAIN, Mary Summer. **Curaciones Chamánicas: el recetario de La Nueva Era**. Espanha: Ediciones Martínez Roca, 1992, 478p

REVISTA ELETRONICA DE FARMACIA, Vol. IV (1). 2007.
TUDO SOBRE PLANTAS, **Plantas**. Disponível em:

<http://www.tudosobreplantas.com.br/asp/plantas/ficha.asp?id_planta=16286> Acesso em: 26 de agosto de 2016.

RIBEIRO, Paulo G. F. e DINIZ Rui C. **Plantas aromáticas e medicinais: cultivo e utilização**. Londrina: IAPAR, 2008.

S.A. REVISTA ELETRONICA DE FARMACIA, Vol. IV (1). 2007.

SAUCIER, Carolina. **Caracterização química das folhas de alcachofra (Cynara scolymus L.) por cromatografia gasosa monodimensional e bidimensional abrangente**. Porto Alegre: PPGQ/URGS, 2013. Disponível em:

<<https://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/80428/000901762.pdf?sequence=1>> Acesso em 15 de agosto de 2016.

SILVA, B. M.; *As essências florais de Minas: síntese para uma medicina de almas.* / Breno Marques da Silva, Ednamara Vasconcelos e Marques. – 2. Ed. – São Paulo: Aquariana, 1997.

SILVA, J. S; SALES, M. F. **O GÊNERO MIMOSA (LEGUMINOSAE-MIMOSOIDEAE) NA MICRORREGIÃO DO VALE DO IPANEMA, PERNAMBUCO**. Recife, 2007. (Artigo de Iniciação Científica). Universidade Federal Rural de Pernambuco, Departamento de Biologia, Área de Botânica.

TAKATORI, J. 1996. **Medicinal plants of Japan**. Hirokawa Publishing Company, Tóquio, Japão, p. 61.

TESKE, M & TRENTINI, A. M. M. **Compêndio de Fitoterapia**. 1.ed. Curitiba, PR: Herbarium Laboratório Botânico LTDA, 1994.

TESKE, M.; TRENTINI A. M. M. Herbarium – **Compêndio de Fitoterapia**, 3ª edição revisada, Curitiba.

UNIVERSIDADE FEDERAL DE ALFENAS. Biblioteca virtual. **IDENTIFICAÇÃO DE Cannabis sativa L. ou MACONHA**. Alfenas.

WILLIAMSON, Elizabeth, DRIVER, Samuel, BAXTER, Karen. **Interações medicamentosas de Stockley: plantas medicinais e medicamentos fitoterápicos**. Porto Alegre: Artmed, 2012.