



COLÉGIO DE APLICAÇÃO DA UFSC

**1º ANO A
Turma da Bely**



**RELÓGIO MEDICINAL
DO CORPO HUMANO**



UFSC – Biblioteca Universitária

2018

Colégio de Aplicação da UFSC
1º ANO A
Turma da Bely

Relógio Medicinal do Corpo Humano

1ª edição

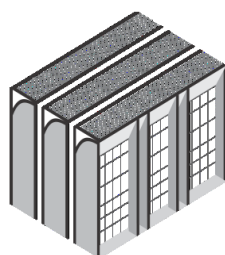
Organizadora: Prof^a Mariza Konradt de Campos

Coorganizadora: Sarah de Oliveira

Colaboração: Márcia Eduarda Geraldo

Eduarda Sedrez Schollemberg

Participação especial: Alésio dos Passos Santos



PUBLICAÇÕES
UFSC - BIBLIOTECA UNIVERSITÁRIA

2018



Atribuição 4.0 internacional.
Copyright® Universidade Federal de Santa Catarina.
É permitida a reprodução, desde que citada a fonte.

Série no Quinta da Escola, volume 3
ISBN 978-85-65044-19-6

Catálogo na fonte pela Biblioteca Universitária da
Universidade Federal de Santa Catarina

R383

Relógio medicinal do corpo humano / organizadora, Mariza Konradt de Campos ; coorganizadora Sarah de Oliveira ; colaboração, Márcia Eduarda Geraldo, Eduarda Sedrez Schollemberg ; participação especial, Alésio dos Passos Santos. – 1. ed. – Florianópolis : BU Publicações/UFSC, 2018. – (Série no quintal da escola)
49 p. : il.

Colégio de Aplicação da UFSC, 1º Ano A, Turma da Bely
Inclui bibliografia
ISBN 978-85-65044-19-6

1. Literatura infantojuvenil. 2. Plantas medicinais. 3. Medicina alternativa. I. Campos, Mariza Konradt de. II. Oliveira, Sarah de. III. Série.

CDU: 82-93

Organizadora
Prof^a Mariza Konradt de Campos

Ilustrações das placas
Duplic Digital

Coorganizadora
Sarah de Oliveira

Imagens das páginas 48 e 49
Prof^a Mariza Konradt de Campos

Colaboração
Márcia Eduarda Geraldo
Eduarda Sedrez Schollemberg

Capa
Prof^a Mariza Konradt de Campos

Participação especial
Alésio dos Passos Santos

Editoria
Denise Machado
José Paulo Speck Pereira
Prof^a Mariza Konradt de Campos

Revisão textual
Fernanda Konradt de Campos

Gostou do livro? Entre em contato com a sua organizadora através do
e-mail: marizakc@gmail.com

Colégio de Aplicação da Universidade Federal de Santa Catarina- UFSC
www.ca.ufsc.br
+55 48 3721-9527
Campus Reitor João David Ferreira Lima
Florianópolis – Santa Catarina – Brasil
CEP: 88040-900

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO	5	CIRCULAÇÃO	36
FÍGADO	8	CENTELA.....	37
ALCACHOFRAS	9	MELISSA.....	38
CARQUEJA.....	10	SISTEMA DIGESTIVO, EXCRETOR E RESPIRATÓRIO	39
PULMÃO	11	ALFAZEMA	40
BÁLSAMO ALEMÃO	12	ERVA LUIZA	41
VIOLETA DE JARDIM	13	ORÉGANO.....	42
INTESTINO GROSSO.....	14	VESÍCULA BILIAR.....	43
FUNCHO	15	CAPIM-CIDREIRA-FINO	44
TANSAGEM	16	TECIDO EPITELIAL	45
ESTÔMAGO	17	BABOSA	46
ALFAVACA ANISADA	18	CALÊNDULA	47
MANJERICÃO	19	OUTRAS PLANTAS INDICADAS PARA OS RESPECTIVOS ÓRGÃOS	48
BAÇO E PÂNCREAS	20	REGISTRO FOTOGRÁFICO DO PROCESSO.....	49
HORTELÃ	21	PREPARO E PRECAUÇÕES NO USO DAS PLANTAS MEDICINAIS	50
PARIPAROBA	22	REFERÊNCIAS.....	51
CORAÇÃO.....	23	REFERÊNCIAS DAS IMAGENS DAS PLANTAS	52
ALECRIM.....	24		
CAPUCHINHA.....	25		
URUCUM	26		
INTESTINO DELGADO.....	27		
COENTRO.....	28		
PITANGEIRA.....	29		
BEXIGA.....	30		
MALVA	31		
ONDA-DO-MAR.....	32		
RINS.....	33		
PATA-DE-VACA	34		
QUEBRA-PEDRA	35		

APRESENTAÇÃO

Turma da Bely

Nossa viagem pelo mundo das plantas medicinais começou com a chegada de uma colega muito especial, a Bely. A abelhinha mandaçaia de pelúcia veio nos ensinar sobre a natureza e nos instigar com questionamentos, além de aprender a ler e escrever com nossa turma do 1º Ano A do Colégio de Aplicação.

O ponto de partida de nossa viagem foi a pesquisa. Nessa fantástica jornada contamos com a Biblioteca Setorial do Colégio de Aplicação para nos ajudar, ali tivemos acesso aos livros e ao mundo de conhecimentos registrados. Começamos procurando informações sobre as abelhas, para que pudéssemos conhecer melhor a Bely. Descobrimos que, além de produzir mel, cera, própolis e geleia real (produtos consumidos pelo homem), as abelhas têm papel imprescindível na polinização. Elas são consideradas “cupidos da natureza” pois, segundo a FAO (Organização das Nações Unidas para a Agricultura e Alimentação), são responsáveis pela polinização de cerca de 73% das plantas, colaborando de maneira significativa para a manutenção da biodiversidade e produção de alimentos.

Bely, uma abelhinha muito observadora, logo percebeu que o quintal de nossa escola é uma bela agroflorestal na qual são cultivadas hortaliças e muitas árvores. Questionadora como é, Bely não perdeu a oportunidade de nos perguntar se sabíamos se existiriam plantas, além de hortaliças e frutas, que poderiam ser benéficas à saúde humana.

Alguns colegas lembraram imediatamente de nossas avós e seus chazinhos para os quais utilizavam plantas medicinais para prepará-los e fomos à campo entrevistá-las. Questionamos o que elas conheciam sobre chás, se cultivavam alguma planta medicinal, para quais fins os chás eram utilizados e algumas outras perguntas. E assim, com as vovós, descobrimos que as plantas podem beneficiar diferentes partes do corpo, o que deixou a nós e a Bely ainda mais curiosos.

Posteriormente observamos quais as plantas medicinais haviam na horta da escola, fizemos a colheita e a Bely preparou um delicioso chazinho para saborearmos. E assim fomos aprofundando os estudos...

Em nossas pesquisas encontramos relatos de que o chá surgiu há aproximadamente 5 mil anos a.C. na China e, desde então, a medicina tradicional chinesa já utiliza as plantas medicinais para o tratamento de doenças, tradição essa que é passada de geração em geração.

Descobrimos também que o Governo Federal reconhece a importância das plantas medicinais, uma vez que, por meio do Decreto nº 5.813, de 22/06/06, aprovou a Programa

Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos e integrou esses elementos ao Sistema Único de Saúde (SUS) ao publicar a Portaria nº 971, de 03/05/06, que institucionalizou as práticas integrais e complementares. Segundo a Organização Mundial da Saúde, 80% da população dos países em desenvolvimento depende da medicina tradicional para seus cuidados básicos de saúde e 85% destes utilizam plantas ou preparações feitas pelas mesmas (BRASIL, 2006).

Sendo assim, não poderíamos deixar de usar essas plantinhas nos cuidados com a saúde, ainda mais considerando que o Brasil tem a maior biodiversidade do planeta (15 a 20% do total mundial) e, portanto, uma flora detentora de abundantes fontes de novos produtos farmacêuticos e fitoterápicos, além de uma diversidade étnico e cultural riquíssima que acumula conhecimento sobre manejo e uso de plantas medicinais (BRASIL, 2006).

Desvendamos ainda que a medicina tradicional chinesa relaciona o uso das ervas medicinais ao conceito de relógio cósmico. Nessa concepção, os diferentes órgãos e sistemas do organismo humano funcionam em horários definidos.

Para os chineses, nosso corpo é um microcosmo que reproduz as leis da natureza quando se observa a circulação de energia pelos meridianos principais. Durante todo o dia um ciclo de energia percorre o corpo, mas em períodos específicos esta energia se expande de forma significativa em determinadas áreas. Desta forma, em 24 horas, cada meridiano, num período de duas horas, apresenta o auge de seu funcionamento (VELLOSO et al., 2005).

Ainda de acordo com a medicina tradicional chinesa, a energia vital inicia sua ação no Meridiano do Pulmão, passando para o Meridiano do Intestino Grosso, em seguida pelo do Estômago, do Baço-pâncreas, do Coração, do Intestino delgado, da Bexiga, dos Rins, chegando ao Meridiano de Circulação, ao Sistema digestivo, excretor e respiratório, ao da Vesícula biliar, e por último ao do Fígado. Em seguida, o ciclo se reinicia, retornando ao Meridiano do Pulmão (VELLOSO et al., 2005).

Depois de todas essas descobertas incríveis construímos em nossa horta um canteiro medicinal em forma de relógio. Lá estamos cultivando plantas medicinais que beneficiam os diferentes órgãos do corpo humano. As plantas foram divididas dentro do relógio de acordo com a hora onde a energia vital do órgão no qual elas tem atuação está, segundo a medicina tradicional chinesa, no auge de sua ação.

Na idealização e confecção de nosso relógio medicinal do corpo humano contamos com a participação do professor Alésio dos Passos Santos, ambientalista, colecionador e cultivador de plantas medicinais e conhecido como o "Mago das plantas medicinais".

Enfim, a partir de nossos estudos sobre o relógio medicinal do corpo humano, desenvolvemos diversas atividades. Realizamos pesquisas sobre as plantas medicinais, sua identificação e utilização segura, plantio e reprodução de mudas, degustação de chás, exploramos também os órgãos do corpo humano e respectivas funções. Também tivemos a oportunidade de refletir sobre alimentação saudável e segurança alimentar, cuidados básicos com a saúde, educação e preservação ambiental.

Aprendemos tanto que resolvemos presentear outras pessoas com um livro com informações sobre o que descobrimos a respeito das plantas medicinais que cultivamos na escola, sobre a medicina tradicional chinesa e a teoria do relógio cósmico.

Com vocês: ***O relógio medicinal do corpo humano***, uma produção dos alunos do 1º ano A, do Ensino Fundamental do CA/UFSC, com a colaboração especial de alunos do 2º ano que participam de forma extracurricular do Projeto Cheiro Verde no Quintal da Escola. Este livro em formato digital é a terceira obra da ***Série No quintal da escola*** publicada pela Biblioteca Universitária da UFSC.



O **FÍGADO** é a maior glândula e o segundo maior órgão do corpo humano, sendo responsável pela realização de diversas funções vitais. A principal função digestiva do fígado está ligada à produção de bile, mas este órgão também trabalha no metabolismo de nutrientes, armazenamento de substâncias (como por exemplo as vitaminas) e na quebra e excreção de hormônios, além de desempenhar função de defesa por ser um filtro para a circulação do organismo, removendo partículas prejudiciais.

Segundo a Medicina Tradicional Chinesa, o fígado comanda o fluxo de energia por todo o corpo e qualquer desequilíbrio levará a consequências negativas no campo emocional, influenciando nossa capacidade de resposta aos desafios. Dessa forma é fundamental descansar durante este período quando o fígado está em seu mais alto nível de energia e, portanto, está no máximo de sua capacidade desintoxicante.

ALCACHOFRA

NOME CIENTÍFICO: *Cynara scolymus*

NOMES POPULARES:

ALCACHOFRA GLOBOSA E ALCACHOFRA.
ALCACHOFRA.



ORIGEM OU HABITAT: AFRICA OU MEDITERRÂNEO.

PARTES UTILIZADAS:

FOLHA: MEDICAMENTO, E A FLOR: ALIMENTO.

INDICAÇÕES - USO MEDICINAL:

ANTI-ESCLERÓTICO, DIGESTIVA, HEPATOPROTECTOR,
REDUZ O COLESTÉROL, REGULA A GLICEMIA, PREVINE E
CALCULOS BILIARES.

CUIDADOS E CONTRA-INDICAÇÕES:

A ALCACHOFRA É CONTRA-INDICADA
EM CASOS DE OBSTRUÇÃO DO DUCTOR BILIAR, GRAVIDEZ
E LACTAÇÃO.

OBSERVAÇÕES:

A ALCACHOFRA CONTÉM VITAMINAS C, POTÁSSIO E
MAGNÉSIO.

FONTES DE PESQUISA: WWW.PLANTASMEDICINAISFITOTERAPIA.COM

PESQUISA REALIZADA POR: Sarah Makra

1º ANO A - 2017

CARQUEJA

NOME CIENTÍFICO: *Baccharis trimera*

NOMES POPULARES:

CARQUEJA-AMARGOSA, CARQUEJA
AMARGA, VASSOURA BALANDA.



ORIGEM OU HABITAT: BRASIL E SUL DO BRASIL.

PARTES UTILIZADAS:

HASTES- AERIAS.

INDICAÇÕES - USO MEDICINAL:

REGULA O FUNCIONAMENTO DO FÍGADO,
INTESTINO, NO TRATAMENTO DE MÁ DIGESTÃO,
CALCULOS BILIARES DOENÇAS DO BACO E DOS RINS. REDUZ AS
TAXAS DE AÇUCAR NO SANGUE E TEM PROPRIEDADES
ANTI-ÚLCERA E ANTI-INFLAMATÓRIAS.

CUIDADOS E CONTRA-INDICAÇÕES:

NÃO DEVE SER INGERIDO POR
MULHERES GRÁVIDAS.

TAMBÉM NÃO DEVE SER CONSUMIDO POR DIABÉTICOS E
HIPERTENSOS DURANTE O TRATAMENTO.

OBSERVAÇÕES:

PARA AUXILIAR NA DIGESTÃO PREPARAR
UM CHÁ COM UMA COLHER DE SOPA DAS HASTES AÉREAS
PARA CADA XÍCARA DE ÁGUA E TOMAR TRÊS
VEZES AO DIA.

FONTES DE PESQUISA: SITE: SAÚDE. ABRIL. LOM. BR/ BEM-ESTAR

PESQUISA REALIZADA POR: LUCAS ORPHEU BENEDICTO

1º ANO A-2017



Os PULMÕES são órgãos do sistema respiratório responsáveis pelas trocas gasosas entre o ambiente e o sangue. Sua principal função é oxigenar o sangue e eliminar o dióxido de carbono do corpo. O contato entre o ar que inspiramos e o sangue possibilita uma troca gasosa essencial para a vida.

Segundo a Medicina Tradicional Chinesa, os pulmões, por controlarem a respiração, influenciam todo o organismo e, sendo assim, quando funcionam de forma inadequada pode haver ineficiência energética nas demais áreas do corpo. O pulmão é o primeiro órgão a se "levantar" e, portanto, este é o melhor horário para meditar, uma vez que a base da meditação é a respiração lenta e profunda.

BÁLSAMO ALEMÃO



NOME CIENTÍFICO: *Kalanchoe tubiflora*

NOMES POPULARES:

CACTO-DA-ABISSÍNIA CACTO-JAPONÊS E
FLOR-DA-ABISSÍNIA.

ORIGEM OU HABITAT: DE ORIGEM AFRICANA OU ASIÁTICA.

PARTES UTILIZADAS:

FOLHAS.

INDICAÇÕES – USO MEDICINAL:

ESSE BALSAMO É MUITO UTILIZADO EM CASO DE CONTUSÕES E TORÇÕES, FERIMENTOS POR TRAUMATISMO, CORTES, ESFOLADURAS. APLICADO EXTERNAMENTE. PROPRIEDADES MEDICINAIS: CICATRIZANTE E BALSÂMICA, ANALGÉSICO E VULNERÁRIO.

CUIDADOS E CONTRA-INDICAÇÕES:

POR SER PLANTA DE USO EXTERNO, NÃO APRESENTANDO TOXICIDADE, NÃO TEM CONTRAINDICAÇÕES.

OBSERVAÇÕES:

USO TÓPICO: EMPLASTRO DE FOLHAS FRESCAS DIRETAMENTE SOBRE A ÁREA AFETADA. A QUANTIDADE DE FOLHAS A SER UTILIZADA É PROPORCIONAL À ÁREA A SER TRATADA. 1 XÍCARA DE FOLHAS É SUFICIENTE PARA COBRIR UMA LESÃO MUSCULAR DE UM ADULTO.

FONTES DE PESQUISA: WWW.PLANTASQUECURAMOCOM.ORG/ERVAS/BALSAMO-ALEMÃO.HTML.

PESQUISA REALIZADA POR: ANA LUIZA ZUCCO

MEMBRO DO PROJETO-2017

VIOLETA DE JARDIM



NOME CIENTÍFICO: *Viola odorata*

NOMES POPULARES:

VIOLETA DE JARDIM.
VIOLETA PERFUMADA.
VIOLETA EUROPEIA.

ORIGEM OU HABITAT: EUROPA E NO BRASIL NAS REGIÕES SUL E SUDESTE.

PARTES UTILIZADAS:

FLORES, FOLHAS. RAIZ E FLORES

INDICAÇÕES - USO MEDICINAL:

SÃO INDICADAS PARA HOMEOPATIA DE DOENÇAS COMO HISTERIA, MENOPAUSA, ESGOTAMENTO FÍSICO E MENTAL, DORES ABDOMINAIS, AZIA, GASES, DOR DE GARGANTA, INSÔNIA, FEBRE E TUBERCULOSE. TAMBÉM SUAS FOLHAS E FLORES SÃO COMESTÍVEIS.

CUIDADOS E CONTRA-INDICAÇÕES:

A RAIZ NÃO PODE SER CONSUMIDA POIS CONTÉM SUBSTÂNCIAS TÓXICAS QUE PODE CAUSAR VÔMITO E DIARREIA.

E MESMO AS FOLHAS E FLORES QUANDO INGERIDAS EM GRANDES PORÇÕES PODEM CAUSAR PROBLEMAS GÁSTRICOS, CIRCULATÓRIO E RESPIRATÓRIO.

OBSERVAÇÕES:

ELAS EXISTEM DESDE O IMPÉRIO GREGO E SUA BELEZA É APONTADA COMO UMA DAS MAIS IMPORTANTES DO MUNDO INTEIRO.

FONTES DE PESQUISA: WWW.REMEDIOCASEIRO.COM.BR

TUDOELA.COM

PESQUISA REALIZADA POR: MARIA EDUARDA

1º ANO A-2017



O **INTESTINO GROSSO** é a porção do Sistema Digestório responsável pelo processo de absorção da água, o que determina a consistência do bolo fecal. Ele constitui a parte final do tubo digestivo e possui rica flora bacteriana.

Este é o horário de força máxima nesse órgão e, portanto, o melhor horário para esvaziar o intestino, uma vez que é a hora em que ele tem uma melhor capacidade de expelir o desperdício do nosso corpo. Para ajudar neste processo é importante beber água morna neste horário.

FUNCHO

NOME CIENTÍFICO: *Foeniculum vulgare*

NOMES POPULARES:

FALSA ERVA-DOCE, FALSO ANIS,
FUNCHO DOCE, FUNCHO DE FLORENÇA,
FIOLHO.



ORIGEM OU HABITAT: NATIVO DA BACIA DO MEDITERRÂNEO.

PARTES UTILIZADAS:

SEMENTES, FOLHAS E RAIZ PARA FAZER CHÁ
OU TEMPERAR A COMIDA.

INDICAÇÕES - USO MEDICINAL:

SERVE NO TRATAMENTO DE:

- CÓLICA;
- ANOREXIA;
- BRONQUITE;
- VÔMITOS;
- NÓDULO NO FÍGADO E BAÇO;
- DORES NO OLHO;
- PROBLEMAS URINÁRIOS;
- DIARRÉIA.

CUIDADOS E CONTRA-INDICAÇÕES:

- DURANTE A GRAVIDEZ E LACTAÇÃO;
- EM CRIANÇAS MENORES DE 5 ANOS;
- PESSOAS COM HIPERTIREOIDISMO.

OBSERVAÇÕES:

USO FITOTERÁPICO:

- DESENVOLVE O DESEJO DE BUSCAR E APERFEIÇOAR SEUS TALENTOS E VIRTUDES.
- TRAZ FORÇA MATERIALIZAR SONHOS.

FONTES DE PESQUISA: TUASAUDE.COM.BR HU.UFSC.COM.BR

WIKIPEDIA.COM.BR FITOENERGETICA.COM.BR

PESQUISA REALIZADA POR: LAURA DE ANDRADE ONOFRE

1º ANO A - 2017

TANSAGEM

NOME CIENTÍFICO: *Plantago major*

NOMES POPULARES:

TANSAGEM, TACHA', TACHÁS, TRANCHAGEM MAIOR.



ORIGEM OU HABITAT: NATIVA DA EUROPA E NATURALIZADA EM TODO SUL DO BRASIL.

PARTES UTILIZADAS:

FOLHAS E SEMENTES.

INDICAÇÕES - USO MEDICINAL:

- AJUDA A COMBATER A INFLAMAÇÃO;
- AJUDA A CONTROLAR A PLACA BACTERIANA;
- AJUDA NA LIMPEZA DA BOCA (ANTISSÉPTICO);
- BOM PARA QUEIMADURAS E PICADAS DE INSETOS.

CUIDADOS E CONTRA-INDICAÇÕES:

- GRÁVIDAS, LACTANTES E PACIENTES COM PROBLEMAS DE CORAÇÃO NÃO DEVEM TOMAR CHÁ DE TANSAGEM.

OBSERVAÇÕES:

- MODO DE PREPARO: COLOCAR DUAS COLHERES DE SOPA DA ERVA EM UM LITRO DE ÁGUA. LEVAR AO FOGO ATÉ FERVER. DEIXAR TAMPADO POR 10 MINUTOS.

FONTES DE PESQUISA: WWW.CHABENEFICIOS.COM.BR/CHA-DE-TANSAGEM

WWW.MELHORCOMSAUDE.COM/TANSAGEM-ERVA-MILENARIA

PESQUISA REALIZADA POR: GABRIEL TAKEO MORITA

1º ANO A-2017



O **ESTÔMAGO** é um órgão do tubo digestivo no qual os alimentos são pré-digeridos a fim de seguirem para o intestino onde, posteriormente, serão absorvidos. Suas principais funções são adicionar um fluido ácido ao alimento ingerido, transformar este bolo alimentar através da atividade muscular e, por meio da enzima pepsina, iniciar a digestão das proteínas.

Por isso, nesta hora do dia, deve-se fazer um farto café da manhã, uma vez que a energia do estômago está em seu auge.

ALFAVACA ANISADA

NOME CIENTÍFICO: *Ocimum selloi*

NOMES POPULARES:

ALFAVACA, ALFAVACA-CHEIRO-DE-ANIS, ATROVERAN, ELIXIR-PAREGÓRICO.



ORIGEM OU HABITAT: NATIVA DA REGIÃO SUL DO BRASIL.

PARTES UTILIZADAS:

FOLHAS E FLORES.

INDICAÇÕES - USO MEDICINAL:

- DIGESTÃO;
- ANTI-INFLAMATÓRIO;
- ANTIGRIPE;
- ANTI-FEBRIL;
- CÓLICAS MENSTRUAIS E ESTOMACAIS;
- BOM PARA TPM;
- CONTRA TOSSE.

CUIDADOS E CONTRA-INDICAÇÕES:

POR FALTA DE ESTUDOS NÃO RECOMENDA O USO EM GESTANTES E LACTANTES.

OBSERVAÇÕES:

- *NA HORA DE USAR PREFIRA ELA FRESCA, PORQUE ELA SECA PERDE PROPRIEDADES.
- SEU CHÁ É MUITO FÁCIL DE FAZER E SEGURO PARA SE TOMAR.
- O XAROPE SERVE PARA PROBLEMAS RESPIRATÓRIOS.

FONTES DE PESQUISA: WWW.VEGETAL.L.COM.BR

WWW.HORTO.MEDICINALDOHU.UFSC.BR

PESQUISA REALIZADA POR: ANA GABRIELA MENDES CECCON. 1º ANO A-2017

MANJERICÃO

NOME CIENTÍFICO: *Ocimum sp*

NOMES POPULARES:

ALFAVACA, ALFAVACA CHEIROSA,
BASILICÃO.



ORIGEM OU HABITAT: ÁSIA E ÁFRICA.

PARTES UTILIZADAS:

TODA PLANTA: FOLHAS, FLORES,
CAULE, RAIZES E SEMENTES.

INDICAÇÕES - USO MEDICINAL:

INFECÇÕES DA PELE, BRONQUITE, CÓLICAS,
FEBRE, INSONIA, FLATULÊNCIA E REUMATISMO!

CUIDADOS E CONTRA-INDICAÇÕES:

DURANTE A GRAVIDEZ, EM CASO DE
EPILEPSIA E ALERGIAS. NÃO CONSUMIR DE MAIS.

OBSERVAÇÕES:

PARA O DESENVOLVIMENTO PRECISA DE
BASTANTE SOL E LUMINOSIDADE.

FONTES DE PESQUISA: www.wikiopedia www.embrapa

PESQUISA REALIZADA POR: DAVI RINALDI

1º ANO A-2017



O **BAÇO** é um órgão do sistema linfático que atua na filtragem do sangue. Ele é dividido em duas polpas, a branca que produz e armazena linfócitos, células de defesa do corpo e a polpa vermelha, que destrói as hemácias defeituosas e idosas do sangue removendo os materiais inúteis do sangue. Também é responsável pela produção e armazenamento de células de defesa, liberando-as na circulação quando necessário.

O **PÂNCREAS** apresenta como principais funções a produção de insulina e glucagon, que participam no controle de glicose no sangue, e a produção de suco prandreático, envolvido na digestão dos alimentos.

Para a Medicina Tradicional Chinesa o baço e o pâncreas são um único órgão. Eles desempenham uma função central na saúde e vitalidade do corpo, assumindo um papel fundamental na assimilação dos nutrientes e manutenção da força física, pois transformam os alimentos em energia e os distribuem para o corpo todo.

Este horário ainda é indicado para o café da manhã, pois sem uma boa alimentação matinal a energia do corpo e a concentração ficam prejudicadas.

HORTELÃ



NOME CIENTÍFICO: *Mentha piperita*

NOMES POPULARES:

HORTELA-PIMENTA, HORTELA ROXA, MENTA ETC...

ORIGEM OU HABITAT: FOI CULTIVADA PELA PRIMEIRA VEZ NA INGLATERRA DO SEC. XVII.

PARTES UTILIZADAS:

FOLHAS E INFLORESCÊNCIA.

INDICAÇÕES - USO MEDICINAL:

É BOM PARA, DOR DE DENTE, INFLAMAÇÃO DA GARGANTA, BOCA, GENGIVA. TAMBÉM, PARA TRATAMENTO DE SINTOMAS DE PROBLEMAS DIGESTIVOS. TAMBÉM SERVE PARA RESFRIADOS E PARA DORES DE CABEÇA E MUSCULARES.

O CHÁ DE HORTELA É MUITO CONHECIDO POR AJUDAR BEBÊS A DORMIR, TAMBÉM AJUDA NO TRATAMENTO CONTRA VÔMITOS.

CUIDADOS E CONTRA-INDICAÇÕES:

NÃO SE RECOMENDA O USO TÓPICO NASAL DE FORMULAÇÕES CONTENDO MENTOL EM CRIANÇAS, DEVIDO AO RISCO DE ESPASMOS DA GLOTE APÓS SUA APLICAÇÃO E ATÉ MESMO COLAPSO INSTANTÂNEO SEGUIDO DE APLICAÇÃO LOCAL DE MENTOL.

OBSERVAÇÕES:

EXISTEM OUTRAS ESPÉCIES DE HORTELA UTILIZADAS COMO REMÉDIO. A HORTELA DE CABO BRANCO E A HORTELA DE CABO ROXO SÃO COMUNS NA ILHA DE SANTA CATARINA.

MODO DE USAR: UMA COLHER DE SOBREMESA DE HORTELA PARA UMA XÍCARA DE ÁGUA FERVENTE. PODE TOMAR 2-4 XÍCARAS POR DIA.

FONTES DE PESQUISA www.hortomedicinaldohu.ufsc.br/planta

LIVRO: O PODER CURATIVO - ERVAS

PESQUISA REALIZADA POR: DAVI LORENZO

1º ANO A-2017

PARIPAROBA

NOME CIENTÍFICO: *Pothomorphe umbellata*

NOMES POPULARES:

PARIPAROBA, CAPEBA - CATAJÉ,
AG-UAXIMA, CAPEVA,
MANJERIOBA...



ORIGEM OU HABITAT: MATA ATLÂNTICA.
NATIVA DE TODOS OS LUGARES DO BRASIL.

PARTES UTILIZADAS:
EXTRATO DA RAIZ, CAULE E FOLHAS.

INDICAÇÕES - USO MEDICINAL:

PRODUTOS DE BELEZA (COSMÉTICOS).
CHÁS, TRATAMENTO DE DOENÇAS DO FIGADO
INCHAÇO, INFLAMAÇÕES DA PERNA,
AFECÇÕES GÁSTRICAS E HEPÁTICAS E
DORES DE CABEÇA, ENJOO, AZIA, ÚLCERAS,
QUEIMADURA LEVE.

CUIDADOS E CONTRA-INDICAÇÕES:

DOSES ALTAS PODEM PROVOCAR
NÁUSEAS, VÔMITOS, COLICAS, DIARREIAS,
DOR DE CABEÇA, ERUPÇÕES NA PELE,
PROBLEMAS RENAIS...

OBSERVAÇÕES:

ENCONTRA PARA VENDA EM FARMÁCIAS
FITOTERÁPICAS, LOJA DE PRODUTOS NATURAIS.

FONTES DE PESQUISA: WWW.TERAPIAVERDE.COM

PESQUISA REALIZADA POR: ANA JULIA

MEMBRO DO PROJETO-2017



O **CORAÇÃO** é uma bomba muscular que mantém a circulação de sangue pelos tecidos do corpo. O sangue carrega nutrientes e oxigênio nutrindo as células e faz a remoção dos resíduos metabólicos das atividades celulares.

Na concepção da Medicina Chinesa, o coração abriga a 'Mente, Consciência ou Espírito', que depende diretamente do sangue. Estando a mente em desarmonia são produzidos transtornos do sono e comportamentais.

Na faixa horária do coração deve-se evitar exercício físico intenso ou qualquer tipo de estresse físico. É a hora de fazer uma pausa, almoçar e relaxar.

ALECRIM

NOME CIENTÍFICO: *Rosmarinus officinalis*

NOMES POPULARES:

ALECRIM DA HORTA,
ROSMARINOS, ALECRIM DE JARDIM
ALECRIM DE CHEPRO.



ORIGEM OU HABITAT: É COMUM NA REGIÃO DO MEDITERRÂNEO EM SOLOS DE ORIGEM CALCÁRIA.

PARTES UTILIZADAS:

FOLHAS.

INDICAÇÕES – USO MEDICINAL:

É CONSIDERADO UM FITOTERÁPICO MAIS COMPLETO EM BENEFÍCIOS À SAÚDE, É UM ANTI-INFLAMATÓRIO. É USADO NOS COSMÉTICOS POIS PREVINE A QUEDA DE CABELO, É UM ANTICASPA E SEU ÓLEO É USADO EM PERFUMES, REPELENTE E ÓLEOS DE MASSAGEM.

CUIDADOS E CONTRA-INDICAÇÕES:

MULHERES GRÁVIDAS NÃO PODEM TOMAR O CHÁ DE ALECRIM EM GRANDE QUANTIDADE, POIS PODE CAUSAR ABORTO.

OBSERVAÇÕES:

O ALECRIM TAMBÉM PODE SER USADO COMO AROMA DE AMBIENTE E REALÇADOR DE SABORES DE ALIMENTOS ASSADOS.

FONTES DE PESQUISA: WWW.WIKIPÉDIA.ORG.

PESQUISA REALIZADA POR: JOÃO VINÍCIUS

1º ANO A-2017

CAPUCHINHA

NOME CIENTÍFICO: *Tropaeolum majus*

NOMES POPULARES:

CINCO CHAGAS, MASTRUÇO DO PERU, CAPUCHINHO, FLOR DE CHAGAS, AGRIÃO DO MÉXICO, NASTRÚCIO, CHAGUINHA...



ORIGEM OU HABITAT: NATIVA DAS REGIÕES MONTANHOAS DO MÉXICO E PERÚ.

PARTES UTILIZADAS:

SÃO AS FOLHAS AS FLORES E OS FRUTOS, QUE SÃO UTILIZADOS EM SALADAS, SUCOS E CHÁS

INDICAÇÕES - USO MEDICINAL:

MUITO INDICADA PARA TRATAR INFECÇÕES DO SISTEMA RESPIRATORIO E URINÁRIO, ALÍVIO DE ALERGIAS, NA PELE. PROBLEMAS DIGESTIVO, RETENÇÃO DE LÍQUIDOS, JA QUE POSSUI, PROPRIEDADE DIURÉTICA, AUMENTANDO A ELIMINAÇÃO DE LÍQUIDOS NO ORGANISMO. ATIVADOR DA CIRCULAÇÃO SANGUÍNEA.

CUIDADOS E CONTRA-INDICAÇÕES:

SE CONSUMIDA EM GRANDE QUANTIDADE PODE CAUSAR: GASTRITE, ÚLCERAS GASTROINTESTINAIS, VÔMITOS, DIARRÉIAS, DORES DE ESTÔMAGO. CONTRA INDICADA PARA GESTANTES, LACTANTES, CRIANÇAS MENORES DE CINCO ANOS, PESSOAS COM ÚLCERAS GASTROINTESTINAIS.

OBSERVAÇÕES:

AS FOLHAS PODEM SER EMPANADAS OU SERVIDAS EM SALADAS FRESCAS, AS SEMENTES EM CONSERVA NO VINHGRE SUBSTITUEM AS ALCAPARRAS. SUGESTÃO DE CHÁ: 3 FOLHAS GRANDES PARA UMA XÍCARA DE ÁGUA.

FONTES DE PESQUISA: WWW.HORTOMEDICINALDOHU.UEFS.BR
WWW.REMEDIO-CASEIRO.COM/CAPUCHINHA

PESQUISA REALIZADA POR: MARIA SOFIA RAMOS CYSNE

1º ANO A-2017

URUCUM

NOME CIENTÍFICO: *Bixa orellana*

NOMES POPULARES:

URUCUM, ACHICOTE, ACHIOTE, ACHOTE,
BIJA, BIXA, COLORAU, URUCUM-DA-MATA,
URUCUUBA, DRUCU, TINTÓRIA, URU-UVA.



ORIGEM OU HABITAT: AMÉRICA CENTRAL E AMÉRICA DO SUL.

PARTES UTILIZADAS:

FRUTO SEMENTE E A RAIZ.

INDICAÇÕES - USO MEDICINAL:

PROBLEMAS: RESPIRATORIOS, CARDIOVASCULARES, DIGESTIVOS,
HEMORROIDAS, FEBRE, INFLAMAÇÕES, FERIMENTO E QUEIMADURAS.

CUIDADOS E CONTRA-INDICAÇÕES:

GESTANTES E LACTANTES. TÓXICO PARA O FÍGADO E O PÂN-
CREAS.

OBSERVAÇÕES:

FAMÍLIA: BIXACEAE. CICLO DE VIDA: PERENE.

FONTES DE PESQUISA: pat.feldman.com.br/contra-salmonella-urucum/

PESQUISA REALIZADA POR: Sarah Makna.

1º ANO A - 2017



O **INTESTINO DELGADO** é uma parte do tubo digestivo que começa no estômago e vai até o intestino grosso. Sua principal função é a de absorver os nutrientes necessários para o corpo humano. Ele é responsável por 90% da digestão e da absorção dos alimentos.

Na Medicina Chinesa, este é o momento onde estamos assimilando o almoço. Para obtenção do máximo de energia dos alimentos não se deve realizar trabalhos pesados ou mentalmente estressantes. Na primeira metade desta faixa horária ainda é um bom momento para se alimentar.

COENTRO

NOME CIENTÍFICO: *Coriandrum sativum*

NOMES POPULARES:

COENTRO, CILANTRO, COENTRO-PORTUGUÊS,
CORIANDRO, ERVA - PERCEVEJO, SALSINHA.



ORIGEM OU HABITAT: ORIGINAL DA BACIA DO MEDITERRÂNEO.
ENCONTRADA EM TERRENOS BAIXOS E ÚMIDOS.

PARTES UTILIZADAS:

FOLHAS, RAÍZES, CAULES E SEMENTES.

INDICAÇÕES - USO MEDICINAL:

USADO COMO REMÉDIO NATURAL PARA TRATAR O ESTÔMAGO E O
INTESTINO, AUXILIANDO NO CONTROLE DA FLATULÊNCIA, AGE NO
CONTROLE DA DIABETES, AJUDA NO TRATAMENTO DA FADIGA E
DE ENXAQUECAS.

POSSUI PROPRIEDADE DIURÉTICA, ESTIMULANTE E ANTI-
INFLAMATÓRIA.

CUIDADOS E CONTRA-INDICAÇÕES:

O CONSUMO EXCESSIVO PODE GERAR PROBLEMAS DE
FÍGADO, REAÇÕES ALÉRGICAS, PROBLEMAS RESPIRATÓRIOS,
SENSIBILIDADES À LUZ SOLAR, PROBLEMAS DE PELE, PROBLEMAS
GASTROINTESTINAIS, HIPOGLICÊMIA. PODE CAUSAR CONVULSÕES. NÃO
DEVE SER USADO POR MULHERES GRÁVIDAS OU QUE
ESTEJAM AMAMENTANDO.

OBSERVAÇÕES:

PREPARO: FERVA UM LITRO DE ÁGUA, COLOQUE DUAS
COLHERES DE SEMENTE DE COENTRO E MANTENHA
ABAFADO POR DEZ MINUTOS. COE EM SEGUIDA E RESERVE
PARA TOMAR.

FONTES DE PESQUISA: WWW.REMEDIO-CASEIRO.COM
WIKIPÉDIA

PESQUISA REALIZADA POR: RENAN RAMINI.

1º ANO A-2017

PITANGUEIRA

NOME CIENTÍFICO: *Eugenia uniflora*

NOMES POPULARES:

PITANGUEIRA-VERMELHA, PITANGUEIRA-DO-CAMPO,
PITANGUEIRA-DE-JARDIM, PITANGA-VERMELHA, PITANGA,
PITANGATUBA, ETC.



ORIGEM OU HABITAT: É NATIVA DO BRASIL.

PARTES UTILIZADAS:

* FRUTOS: SÃO COMESTÍVEIS AO NATURAL OU NA FORMA DE POLPA PARA SUCOS E GELEIAS,
TAMBÉM PODE SER NA FORMA DE SORVETE, PICOLÉ, LICOR E VINHO.

* FOLHAS: SÃO USADAS NA FORMA DE CHÁS.

INDICAÇÕES - USO MEDICINAL:

O CHÁ DA PITANGA TEM AÇÃO ANTI-OXIDANTE, ANTIBACTERIANA, ANTIFÚNGICA, ANTI-INFLAMATÓRIA, ANTI-ARREICA,
ANALGÉSICA, LEVEMENTE CALMANTE, EFEITO VASODILATADOR E REDUTOR DE BATIMENTOS CARDÍACOS,
POSSUI AÇÃO INIBITÓRIA SOBRE AS ENZIMAS, AGLICOSIDASE, MALTASE E SUCRASE.

APRESENTA ATIVIDADE VASO-RELAXANTE E HIPOGLICEMIANTE. OS FRUTOS APRESENTAM FIBRAS INSOLÚVEIS QUE
AUXILIAM A FUNÇÃO DO TRATO INTESTINAL, E SÃO UTILIZADOS COMO ANTIENVELHECIMENTO, ANTI-MAN-
CHAS E CICATRIZANTE.

CUIDADOS E CONTRA-INDICAÇÕES:

É CONTRA-INDICADA EM PACIENTES COM ARRITMIAS CARDÍACAS.

ESTUDOS COMPROVAM QUE NÃO EXISTE NEM UMA TOXICIDADE NO USO DAS FOLHAS, MAS NADA SOBRE
O USO PROLONGADO.

OBSERVAÇÕES:

A PALAVRA PITANGA TEM ORIGEM INDÍGENA, TUPI-GUARANI SIGNIFICA VERMELHO QUE É A COR DA FRUTA.
A PITANGUEIRA PODE ATINGIR ATÉ 12 METROS DE ALTURA.

AS FOLHAS DA PITANGA SÃO UTILIZADAS NOS COSMÉTICOS, PELA EXTRAÇÃO DO SEU ÓLEO, COMO XAMPU,
SABONETE E CRÉMES PARA A PELE E O CABELO.

* PARA FAZER O CHÁ DE PITANGA, COLOQUE 3 COLHERES, DA FOLHA EM 1 LITRO DE ÁGUA FERVENTE
E DEIXE ABAFADO POR CERCA DE 10 MINUTOS. E DEPOIS SO TOMAR.

FONTES DE PESQUISA: WWW.HORTOMEDICINALD.HU.UFSC.DR

WWW.GRIA.SAÚDE.COM.BR

PESQUISA REALIZADA POR: LUCAS MORAES PIAS

MEMBRO DO PROJETO-2017



A BEXIGA URINÁRIA é o reservatório onde a urina é armazenada temporariamente. A urina é produzida pelos rins e transportada para a bexiga e, posteriormente, é conduzida da bexiga para o meio externo.

De acordo com a Medicina Chinesa, a bexiga é a víscera do elemento água, fazendo par com o rim na eliminação de toxinas e emoções negativas.

Esse seria o melhor horário para se fazer coisas importantes e difíceis do dia, como estudar e fazer o seu melhor em seu trabalho.

MALVA



NOME CIENTÍFICO: *Malva sylvestris*

NOMES POPULARES:

MALVA SELVAGEM,
MALVA-MAIOR

ORIGEM OU HABITAT: EUROPA, OESTE DA ASIA E
NORTE DA AFRICA.

PARTES UTILIZADAS:

FOLHAS, FLORES E FRUTOS.

INDICAÇÕES - USO MEDICINAL:

INFUSÃO: BRONQUITE CRÔNICA, TOSSES ASMA, ENFISEMA
PULMONAR, COQUELUCHE, COLITE E CONSTIPAÇÃO

INTESTINAL. EM DOSE EXCESSIVA É LAXATIVA.

NA FORMA DE BANHO: CONTRA AFEÇÕES DA PELE.

NA FORMA DE BOQUECHOS E GARGAREJOS: AFEÇÕES
DA BOCA E GARGANTA.

CUIDADOS E CONTRA-INDICAÇÕES:

DIABÉTICOS DEVEM EVITAR QUALQUER TIPO DE MALVA.

OBSERVAÇÕES:

ESTA ESPÉCIE DE MALVA NÃO É ENCONTRADA
NAS HORTAS CASEIRAS DO BRASIL.

FONTES DE PESQUISA: HORTO DIDÁTICO DA UFSC.

PESQUISA REALIZADA POR: NATHALY

1º ANO A - 2017

ONDA-DO-MAR

NOME CIENTÍFICO: *Tradescantia zebrina*

NOMES POPULARES:

JUDEU ERRANTE, TRAPOERABA ROXA, TRAPOERABA ZEBRA E ONDA-DO-MAR. LAMBARI - TRADESCANTIA ZEBRINA.



ORIGEM OU HABITAT: ORIGEM MEXICANA QUE FOI INTRODUZIDA NO BRASIL COM FINS ORNAMENTAIS.

PARTES UTILIZADAS:

TODA A PARTE AÉREA DA PLANTA É CONSIDERADA BENÉFICA PARA A SAÚDE.

INDICAÇÕES - USO MEDICINAL:

NA MEDICINA POPULAR ONDA-DO-MAR É UTILIZADA PARA ALIVIAR CISTITE, DOR NA BEXIGA, PROBLEMAS VASCULARES, PARA TRATAR INFECÇÃO URINÁRIA, PROBLEMAS DO ÚTERO, DA PRESSÃO ARTERIAL E DA TUBERCULOSE E PARA ALIVIAR AMENORRÉIA.

NA MEDICINA POPULAR MEXICANA HÁ DIVERSAS APLICAÇÕES PARA ESTA PLANTA (NATIVA DE LÁ): PARA MAFES GINECOLÓGICOS, "DORES DE PLACENTA", DISENTERIA, INDIGESTÃO DE ALIMENTOS, DEFECAR POUCO COM MUÇO E SANGUE, DOR DE DENTE.

CUIDADOS E CONTRA-INDICAÇÕES:

O LAMBARI OU ONDA-DO-MAR NECESSITA DE LUMINOSIDADE, MAS O SOL FORTE PODERÁ QUEIMAR SUAS FOLHAS. CUIDADO AO COMBINAR. NÃO HÁ CONTRA-INDICAÇÕES. NÃO AQUEÇA EM MICRO-ONDAS.

OBSERVAÇÕES:

UMA PLANTA LINDÍSSIMA, MUITO COMUM EM JARDINS E VASOS, MAS POUCO CONHECIDA POR SUAS PROPRIEDADES CURATIVAS.

ERVA QUE CURA VÁRIAS DOENÇAS.

FONTES DE PESQUISA: WWW.FAZFACIL.COM.BR > JARDIM > LAMBARI - T...
WWW.LUZDASERRA.COM.BR > BANHO-DE-ERVA...

PESQUISA REALIZADA POR: GABRIELLY GONÇALVES DE VARGAS MEMBRO DO PROJETO-2017



Os RINS são os órgãos que têm a função de filtrar o sangue para eliminar substâncias nocivas ao organismo. Todos os dias filtram cerca de 120 a 150 litros de sangue para produzir cerca de 1 a 2 litros de urina, a qual sai dos rins através dos ureteres e vai para bexiga.

Os rins, para a Medicina Tradicional Chinesa, têm importância fundamental por armazenarem a energia ancestral passada dos pais aos filhos, considerada a fonte do desenvolvimento individual.

Esse é o momento em que se começa a ficar cansado e se sente que a energia está diminuindo. Comer alguma coisa salgada pode estimular as funções dos rins e nos dar mais algumas horinhas de produtividade.

PATA-DE-VACA

NOME CIENTÍFICO: *Bauhinia forficata*

NOMES POPULARES:

UNHA-DE-ANITA, UNHA-DE-BOI, UNHA-DE-VACA,
PÉ-DE-BOI, MORORÓ, BAUÍNIA, CAPA-BODE,
UNHA-DE-VEADO, CASCA-DE-BURRO E O. CAUUBA.



ORIGEM OU HABITAT: BRASIL,

PARTES UTILIZADAS:

FOLHAS, FLORES E CASCAS.

INDICAÇÕES - USO MEDICINAL:

AJUDA A REDUZIR O COLESTEROL SANGUÍNEO E É CONSIDERADA HIPOGLICEMIANTE, ANTIÓXIDANTE, CITOTÓXICA, DIURÉTICA, ANTIBACTERIANA E FUNGICIDA.

CUIDADOS E CONTRA-INDICAÇÕES:

TOME BASTANTE CUIDADO PARA NÃO CONFUNDIR COM OUTRA PLANTA DO MESMO GÊNERO, QUE É USADA EM ORNAMENTAÇÃO E POSSUI FLORES ROSÉAS. NÃO ADMINISTRAR EM PACIENTES HIPOTIROIDEOS DURANTE TRATAMENTO PROLONGADO. POR FALTA DE ESTUDOS ESPECÍFICOS, NÃO ADMINISTRAR ESTA ESPÉCIE NA GRAVIDEZ E LACTAÇÃO.

OBSERVAÇÕES:

TAMBÉM VIMOS QUE O NOME CIENTÍFICO DA PATA-DE-VACA PODE SER BAUHINIA CANDICANS.

FONTES DE PESQUISA: LIVRO: ERVAS, PLANTAS E CHÁS: PREVENÇÃO E CURA DE DOENÇAS (EDITORIA ESCALA) SITE: WWW.HORTOMEDICINALDOHU.UFSC.BR

PESQUISA REALIZADA POR: MARIA ALICE FRAGA FERNANDES MEMBRO DO PROJETO-2017

QUEBRA-PEDRA

NOME CIENTÍFICO: *Phyllanthus niruri*

NOMES POPULARES:

ARREBENTA - PEDRA, ERVA-POMBA,
QUEBRA-PEDRA-BRANCO, FILANTO,
CONAMI, SATIFRABA.



ORIGEM OU HABITAT: REGIÃO TROPICAL, NATIVA DA AMÉRICA

PARTES UTILIZADAS:

TOA A PLANTA: FLOR, RAIZ E SEMENTE.

INDICAÇÕES - USO MEDICINAL:

ELIMINAÇÃO DE PEDRA, CISTITES E HEPATITE DO TIPO - B. É UM TIPO DE RELAXANTE MUSCULAR ESPECÍFICO PARA OS URETERAS. É LEVEMENTE DIURÉTICA E AUMENTA A ELIMINAÇÃO DE ÁCIDO ÚRICO PELA URINA O QUE FACILITA A DESCIDA DOS CÁLCULOS.

CUIDADOS E CONTRA-INDICAÇÕES:

NÃO DEVE SER UTILIZADA POR CRIANÇAS, GESTANTES E LACTANTES, POIS ALGUMAS SUBSTÂNCIAS DAS PLANTAS CONSEGUEM ATRAVESSAR A PLACENTA E SÃO LIBERADAS PELO LEITE MATERNO. É PURGATIVA EM ALTAS DOSES E PROVOCA A DESMINERALIZAÇÃO DO ORGANISMO.

OBSERVAÇÕES:

O PLANTIO É FEITO POR MEIO DE SEMENTES. O SOLO DEVE SER RICO EM NUTRIENTES.
LACTANTES: MÃES QUE AMAMENTAM
PURGATIVA: QUE CAUSAM DIARRÉIA.

FONTES DE PESQUISA: WWW.CULTIVANDO.COM.BR/PLANTAS_MEDICINAIS_DETALHES/QUEBRA_PEDRA.HTML

WWW.DICASDEERVAS.COM.BR/QUEBRAPEDRA.HTM WWW.PLANTAMED.COM.BR/PLANTAERVAS/ESPECIES/PHYLLANTUS_NIRURI.HTM

PESQUISA REALIZADA POR: MIGUEL PEREIRA JOCHIMS

1º ANO A-2017



O SISTEMA CIRCULATÓRIO (cardiovascular) é formado pelo coração, sangue e vasos sanguíneos (artérias e veias). As funções realizadas pela circulação do sangue são indispensáveis para o equilíbrio de nosso corpo e vitais para a manutenção da vida. É por meio do sistema circulatório que ocorre a distribuição de nutrientes e oxigênio para todas as células do corpo, a remoção de toxinas dos tecidos, o transporte de hormônios e a defesa imunológica do organismo.

Neste horário a Medicina Chinesa destaca a função do pericárdio, o "mestre do coração" (membrana que envolve externamente o órgão). O pericárdio não representa especificamente nenhum órgão, mas uma função reguladora que influi sobre o coração, a circulação e os órgãos sexuais. Seu desempenho está ligado ao sistema nervoso parassimpático, responsável pela desaceleração do organismo.

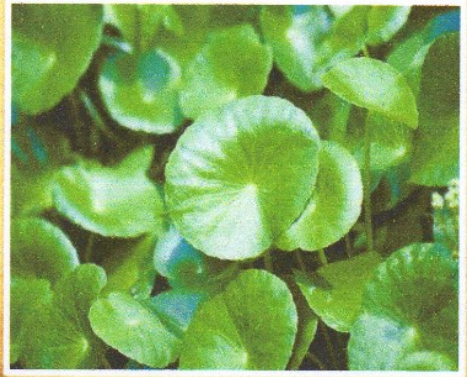
Por isso este é o momento ideal para fazer atividades relaxantes que ajudem a induzir o sono, como a leitura, meditação e atividade física leve. Aconselha-se também comer pouco e aproveitar este momento para o convívio com a família.

CENTELA

NOME CIENTÍFICO: *Centella asiatica*

NOMES POPULARES:

GOTU KOLA, PATA DE CAVALO,
- PATA DE BURRO, PATA DE MÚLA.



ORIGEM OU HABITAT: NATIVA DO SUDESTE DA ASIA, ÍNDIA, VENEZUELA E BRASIL.

PARTES UTILIZADAS:

FOLHAS.

INDICAÇÕES - USO MEDICINAL:

É UTILIZADA PARA TRATAMENTO DE LESÕES, E RACHADURAS NA PELE E HEMATOMAS. AJUDA NA CELULITE E EMAGRECIMENTO. FORTALECE A MENTE. É CICATRIZANTE E DIGESTIVO. AJUDA PARA ALIVIAR DORES NAS VARIZES. AGE COMO PURIFICANTE DO ORGANISMO. O ÓLEO DA CENTELA QUE É EXTRAÍDO DE SUAS FOLHAS PODE SER USADO EM MASSAGENS RELAXANTES.

CUIDADOS E CONTRA-INDICAÇÕES:

É CONTRA INDICADO PARA GRÁVIDAS NA AMAMENTAÇÃO E EM PACIENTES COM COMPLICAÇÕES NOS RINS OU FIGADO E GASTRITE.

OBSERVAÇÕES:

OS CURANDEIROS TRADICIONAIS CHINESES E INDIANOS DÃO MUITO VALOR PARA FOLHAS E CAULE DA ERVA POR SUAS PROPRIEDADES MEDICINAIS. ESPÉCIE QUE CRESCE EM LUGARES SOMBREADO E ÚMIDO.

FONTES DE PESQUISA: WWW.TREINO.MESTRE.COM.BR
WWW.WIKIPEDIA.COM.BR - BENEFÍCIOS NATURAIS

PESQUISA REALIZADA POR: DAVI RINALDI - BELY

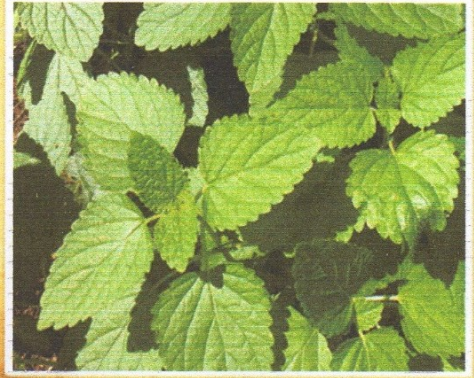
1º ANO A - 2017

MELISSA

NOME CIENTÍFICO: *Melissa officinalis*

NOMES POPULARES:

MELISSA CITRONELA
ERVA-CIDREIRA
CHA-DA-FRANSA



ORIGEM OU HABITAT: DESENVOLVE-SE EM LOCAIS SOMBRIOS E ÚMIDOS, SENSÍVEL A GEADAS.

PARTES UTILIZADAS:

PARTES AERÉAS-FOLHAS FRESCAS OU SECAS-E FLORES

INDICAÇÕES - USO MEDICINAL:

USO INTERNO (GOTAS, COMPRIMIDOS): PROBLEMAS DO SONO, ANSIEDADE, NERVOSISMO, AUXÍLIA NA DIGESTÃO, AUMENTA A MEMÓRIA. USO EXTERNO (POMADAS): HERPES LABIAL, PICADAS DE MOSQUITO. O ÓLEO ESSENCIAL É PARA MASSAGEM, BANHO E TRATAMENTO DE BELEZA.

CUIDADOS E CONTRA-INDICAÇÕES:

PESSOAS COM HIPERSENSIBILIDADE À PLANTA, GESTANTES E CRIANÇAS MENORES DE 6 ANOS.

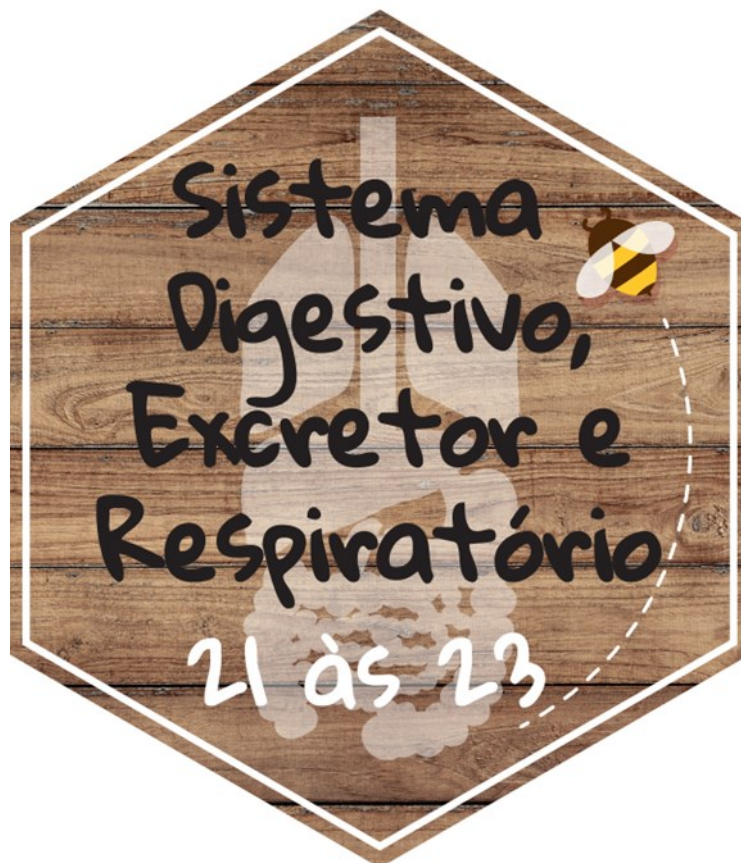
OBSERVAÇÕES:

CHA: 1XICARA DE ÁGUA, 10 A 15 FOLHAS DA PLANTA. COLOQUE A ÁGUA PARA FERVER E QUANDO COMEÇAR A LIBERAR VAPOR ACRESCENTE AS FOLHAS DE MELISSA. DEIXE FERVER POR 2 MINUTOS, DESLIGUE O FOGO E ABAFE. DEIXE AMORNAR E SIRVA O CHÁ.

FONTES DE PESQUISA: WWW.LONDRINA.PR.GOV.BR, WWW.ERVANARIUM.COM, WWW.CRIASAUDE.COM.BR

PESQUISA REALIZADA POR: *miriela*

1º ANO A - 2017



O organismo humano se constitui de diversos sistemas corpóreos, entre eles o SISTEMA DIGESTIVO, O SISTEMA RESPIRATÓRIO e o SISTEMA EXCRETOR, os quais estão interligados e devem funcionar em total sincronia, pois são fundamentais para manter o ser humano saudável.

O sistema digestivo é responsável por extrair, do que é ingerido, os nutrientes necessários para o bom funcionamento do corpo. O sistema respiratório fornece oxigênio e remove gás carbônico do organismo, auxiliando as células no metabolismo, atuando em conjunto com o sistema circulatório. O sistema excretor é o responsável por garantir que as diversas substâncias encontradas em excesso no corpo e os produtos tóxicos do metabolismo sejam eliminados.

A Medicina Chinesa se refere a esses sistemas como *Triplo Aquecedor*, o qual é considerado uma estrutura energética responsável pela transformação, transporte e excreção dos fluidos em todas as partes do corpo. O *triplo Aquecedor* nutre todos os órgãos suprindo energia defensiva ao organismo, nos momentos de doença e estresse, agindo assim, para a proteção e gestão deles.

ALFAZEMA



NOME CIENTÍFICO: *Lavandula officinalis*

NOMES POPULARES:

LAVANDA - LAVANDE - LAVANDULA
LAVANDER (INGLÊS) ETC...

ORIGEM OU HABITAT: A ORIGEM: HABITA NO SUL DA EUROPA,
NO CENTRO SUL DE PORTUGAL E NA AMÉRICA.

PARTES UTILIZADAS:

FOLHAS, FLORES, ÓLEO
ESSENCIAL E HASTE.

INDICAÇÕES - USO MEDICINAL:

ASNE, BRONQUITE, LEUCORREIA, NERVOSISMO,
REUMATISMO, TOSSE, VERTIGENS.

INDICADA TAMBÉM COMO CALMANTE SUAVE NO COM-
BATE A TOSSE, E NO TRATAMENTO DE
DOENÇAS RESPIRATORIAS COMO ASMA, BRONQUITE,
CATARRO E GRIPE.

ATE MESMO DE SINUSITE, ENXAQUECA
DEPRESSÃO E TENSÃO NERVOSA.

CUIDADOS E CONTRA-INDICAÇÕES:

EM ALTAS DOSES PODE SER DEPRESSIVA DO
SISTEMA NERVOSO CAUSANDO SONOLÊNCIA.

PESSOAS PROPÍCIAS À ÚLCERAS NÃO DEVEM EXAGERAR
NO PREPARO A BASE DE ALFAZEMA. ALGUNS FI-
TOQUÍMICOS DA PLATA SÃO INCOMPATÍVEIS COM SAIS DE FERRO.

OBSERVAÇÕES:

o PÓ DAS FOLHAS QUANDO EM COMBUSTÃO ATUA COMO
ODORIZANTE E DESINFETANTE DE AMBIENTES,
ALÉM DE SER INSETIFUNGO, O DESFREGAÇÃO
DA PLANTA NAS ROUPAS PERFUMA E PROTEGE DAS TRAZAS.

FONTES DE PESQUISA: GOOGLE (PLANTAMED)

PESQUISA REALIZADA POR: MIGUEL RAMOS BRITO

1º ANO A-2017

ERVA LUIZA

NOME CIENTÍFICO: *Aloysia citriodora* ou *triphyllo*

NOMES POPULARES:

CEDRINA, Cidrão, Cidrilha, Cidrô, ERVA-LUIZA
FALSA-ERVA-CIDREIRA, SALVA-LIMÃO E
LÚCIA-LIMA...



ORIGEM OU HABITAT: É UMA ESPÉCIE DA FAMÍLIA DAS VERBENÁCEAS, NATIVA DA AMÉRICA DO SUL.

PARTES UTILIZADAS:

FOLHAS, HASTES, ÓLEO ESSENCIAL, FLORES. UTILIZA-SE SUAS PROPRIEDADES NA CULINÁRIA COMO TEMPERO, MOLHOS PARA SALADAS, BEBIDAS LICORES, E TAMBÉM CHÁ. ALÉM DE SER USADO EM COSMÉTICOS.

INDICAÇÕES - USO MEDICINAL:

A PLANTA É RICA EM ÓLEO ESSENCIAL COMPOSTO POR MAIS DE CEM SUBSTÂNCIAS COMO: CITRAL, O LIMONENO E O LARIOFILENO, E POSSUI PROPRIEDADES MEDICINAIS: DIGESTIVAS, EXPECTORANTE, ANTI-INFLAMATORIA, ANTI-DEPRESSIVA E ANTICÂNCERÍGENA. É USADO NO TRATAMENTO DE INSÔNIA, RESFRIADOS E PROBLEMAS DIGESTIVOS.

CUIDADOS E CONTRA-INDICAÇÕES:

O ÓLEO ESSENCIAL PODE TORNAR A PELE E MUCOSAS MAIS SENSÍVEIS À LUZ SOLAR. E O USO PROLONGADO PODE CAUSAR PERTURBAÇÕES GÁSTRICAS E ATÉ GASTRITE. NÃO É RECOMENDADO O USO PARA MULHERES GRAVÍDAS E EM PERÍODO DE AMAMENTAÇÃO, SOMENTE SE ORIENTADO PELO MÉDICO.

OBSERVAÇÕES:

CHÁ DE ERVA LUIZA,
MODO DE USAR - INFUSÃO: 2 COLHERES DE CHÁ DE FOLHAS PARA 1 XÍCARA DE CAFÉ DE ÁGUA QUENTE. ABAFAR POR 5 MINUTOS. TOMAR À NOITE PARA A INSÔNIA.

FONTES DE PESQUISA: SITE: <https://pt.wikipedia.org>; www.plantamed.com.br; www.beneficiosnaturais.com.br

PESQUISA REALIZADA POR: HECTOR PIRES NUNES

1º ANO A-2017

ORÉGANO



NOME CIENTÍFICO: *Origanum vulgare*

NOMES POPULARES:

ORÉGANO - BRASIL.

OREGÃO - PORTUGAL.

ORIGEM OU HABITAT:

ÁSIA E EUROPA MEDITERRÂNEA E ÁFRICA.

PARTES UTILIZADAS:

PARTES AÉREAS E FOLHAS.

INDICAÇÕES - USO MEDICINAL:

ALIVIA COLICAS MENSTRUAIS, MANTÉM O CABELO SAUDÁVEL,
FORTALECE OS OSSOS, TRATA DORES MUSCULARES,
FACILITA A DIGESTÃO, MELHORA A SAÚDE DO CORAÇÃO,
AUMENTA A RESISTÊNCIA IMUNOLÓGICA.
TRATA DOENÇAS DE PELE, COMBATE O CÂNCER,
TRATA GRIPE E RESFRIADOS.

CUIDADOS E CONTRA-INDICAÇÕES:

OLEO ESSENCIAL EM GRANDES QUANTIDADES
PROVOCA SONOLÊNCIA. MULHERES GRÁVIDAS,
CRIANÇAS E PESSOAS COM PROBLEMAS DE
ESTOMAGO DEVEM USAR COM CAUTELA. PODE
PROVOCAR ABORTO.

OBSERVAÇÕES:

A PALAVRA ORÉGANO TEM
ORIGEM GREGA E SIGNIFICA ALEGRIA DA
MONTANHA.

FONTES DE PESQUISA: PORTALSAOFRANCISCO.COM.BR
WWW.HERBWISDOM.COM/HERB-OREGANO.HTML

PESQUISA REALIZADA POR: MURILO

1º ANO A-2017



A **VESÍCULA BILIAR** está conectada ao fígado e desemboca no duodeno. Sua principal função é a estocagem da bile, produto elaborado pelo fígado, que, dentre outras funções, está relacionada à facilitação da digestão das gorduras e à absorção de vitaminas.

Na Medicina Tradicional Chinesa a vesícula está diretamente ligada ao fígado e, por isso, os dois órgãos devem estar em equilíbrio para harmonizar as ações relacionadas à tomada de decisões e ao planejamento daquilo que se deseja realizar. Assim, este é o momento de descansar para não esgotar as reservas de energia nesses dois órgãos.

CAPIM-CIDREIRA-FINO



NOME CIENTÍFICO: *Elionurus muticus*

NOMES POPULARES:

CAPIM-CIDREIRA, CAPIM ZINHO-CIDREIRA, CAPIM-CIDREIRA-FINO, CAPIM-CARONA E OUTROS.

ORIGEM OU HABITAT: SUL DO BRASIL, VINDO DA ÁFRICA, ÁUSTRIA E ÁSIA TEMPERADA.

PARTES UTILIZADAS:

FOLHAS E RAÍZES.

INDICAÇÕES - USO MEDICINAL:

É USADA COMO CHÁ E AROMATIZANTE. COMO CHÁ É INDICADA PARA BAIXAR A FEBRE, DIGESTÃO, GRIPES E RESFRIADOS. TAMBÉM É CONTRA BACTERIANA (ANTIBACTERIANO).

CUIDADOS E CONTRA-INDICAÇÕES:

GRÁVIDAS NÃO PODEM BEBER.
ALÉRGICOS À PLANTA.

OBSERVAÇÕES:

PARA FAZER O CHÁ PRECISA AQUECER A ÁGUA ATÉ FERVER, COLOCAR A ÁGUA NA CANECA COM AS FOLHAS, DEIXAR 3 A 5 MINUTOS TAMPADO. DEPOIS BEBER.

FONTES DE PESQUISA: <http://www.hortomedicinal.dahu.ufsc.br/planta.php?id=289>
BISA MARIA "COMO FAZER O CHÁ?"

PESQUISA REALIZADA POR: ISADORA FALCONI GONÇALVES 1º ANO A-2017



O **TECIDO EPITELIAL** apresenta como principal função o revestimento da superfície externa do corpo, protegendo-a, além de realizar a absorção de substâncias, liberação de secreções glandulares e percepção de estímulos.

O cuidado com a pele é uma das especialidades da Medicina tradicional Chinesa, tanto por meio da acupuntura, como principalmente pelo uso de plantas medicinais. Nessa concepção, os principais distúrbios da pele estão ligados ao calor e à humidade. A Medicina Chinesa relaciona o calor interno com o excesso de trabalho, má alimentação, problemas emocionais e alterações hormonais. Já a humidade mostra a dificuldade do organismo em eliminar toxinas do sangue e em expelir o excesso de água.

Para a Medicina Tradicional Chinesa é preciso estimular a imunidade por meio da autorregulação do organismo. Dessa forma, para se ter uma boa saúde e não ter problemas de pele, é preciso que exista harmonia entre fatores internos e externos do organismo o que pode ser alcançado com o uso de erva medicinais, uma boa alimentação e com um estilo de vida saudável.

BABOSA



NOME CIENTÍFICO: *Aloe vera*

NOMES POPULARES:

BABOSA-DO-JARDIM, ERVA-BABOSA,
CARA GUTA, ALOE-DO-NATAL,
BABOSA-DE-AGOSTO, ERVA-DE-AZEBRA

ORIGEM OU HABITAT: AFRICANA, A BABOSA PERTENCE À FAMÍLIA LILIÁCEAS.

PARTES UTILIZADAS:

SEIVA DAS FOLHAS.

INDICAÇÕES – USO MEDICINAL:

DOR DE CABEÇA, DOR MUSCULAR, FERIMENTO EXTERNO, GRIPE, HIPERTENSÃO, HIDRATAR A PELE, INFLAMAÇÃO EM GERAL, PÉ DE ATLETA, PROBLEMA DIGESTIVO, QUEDA DE CABELO, QUEIMADURA DO SOL OU DE FOGO, RINS, ETC...

MEDICINAIS: ANTI-HEMORRÁGICA, ANTI-INFLAMATÓRIA, ANTI-OFTÁLMICA, ANTI-SSEPTICA, ANTI-TÓXICA, BACTERICIDA, CICATRIZANTE, HIDRATANTE, LIMPADORA CAPILAR NATURAL.

CUIDADOS E CONTRA-INDICAÇÕES:

CUIDADOS COM O USO INTERNO PROLONGADO, PROVOCA HIPOCALEMIA. O AUMENTO GRADATIVO PODE CAUSAR INTOXICAÇÃO AGUDA PODENDO LEVAR À MORTE. NÃO PODE USAR: MULHERES GRAVIDAS, QUE AMAMENTAM, MENSTRUADAS, VARIZES, AFECCÕES RENAS, APENDICITE, HEMORRÓIDAS, ETC...

OBSERVAÇÕES:

A POLPA DA BABOSA É UM EXCELENTE ATIVO MEDICINAL E PERMITE ALIVIAR FERIDAS, COMO AFTAS, GENGIVITE E ESTOMATITES.

FONTES DE PESQUISA: PLANTA MED. COM. BR, SAÚDE.IG.COM.BR, MUNDOEDUCAÇÃO, BOL. VOL. COM. BR

PESQUISA REALIZADA POR: SUYANNE BRAGADE ZOUZA

1º ANO A-2017

CALÊNDULA

NOME CIENTÍFICO: *Calendula officinalis*

NOMES POPULARES:

BEM-ME-QUER, MARGARIDA-
DOURADA, MARAVILHAS.



ORIGEM OU HABITAT: MEDITERRÂNEO E ILHAS CANÁRIAS.

PARTES UTILIZADAS: FLORES.

INDICAÇÕES - USO MEDICINAL:

CICATRIZAÇÃO, RECONSTITUIÇÃO DA PELE, TRATAMENTO DE
ALERGIAS, RINITE E ASMA. É EFICAZ EM CONJUNTIVITE, OTITE
E PERIODONTIA.

CUIDADOS E CONTRA-INDICAÇÕES:

NÃO INDICADA PARA GESTANTES E A QUEM AMAMENTA.

OBSERVAÇÕES:

A FLOR DA CALÊNDULA PODE FAZER PARTE DE
SALADAS, COMO A DORNO. TEM MUITA IMPORTÂNCIA
COMO CORANTE DE ALIMENTOS E DE TECIDOS.

FONTES DE PESQUISA: WWW.HORTO MEDICINAL DO HU, UFSC, BR

PESQUISA REALIZADA POR: MARIA CLARA

1º ANO A - 2017

OUTRAS PLANTAS INDICADAS PARA OS RESPECTIVOS ÓRGÃOS

* Fígado (1h às 3h)

- Cardo mariano (*Silybum marianum* L.)
- Dente de leão (*Taraxacum officinale*)
- Bardana (*Arctium lappa* L.)
- Boldo Baiano (*Vernonia condensata*)-figatil

* Pulmão (3h às 5h)

- Pulmonária (*Stachys byzantina* c.)
- Guaco (*Mikania glomerata*)
- Gengibre (*Zinziber officinale*)
- Poejo (*Mentha pollegium*)
- Agrião (*Nesturtiom officinale*)
- Malvariço (*Plectranthus amboinicus* (Lour.) Spreng.)

* Intestino Grosso (5h às 7h)

- Linhaça (*Linum usitatissimum*)
- Ora-pro-nobis (*Pereskia grandifolia*)
- Erva doce (*Pimpinella anisum*)

* Estômago (7h às 9h)

- Espinheira santa (*Maytenus ilicifolia*)
- Couve (*Brassica oleracea*)
- Endro (*Anethum graveolens*)
- Erva santa (*Aloysia gratissima*)
- Erva-cidreira (*Lippia alba*)

* Baço e Pâncreas (9h às 11h)

- Salsa (*Petroselinum sativum*)
- Alho (*Alium sativum*)
- Sete sangrias (*Cupheacartaginensis*)

* Coração (11h às 13h)

- Pimenta (*Capsicum* sp)
- Rosa verde (*Rosa chinensis* Jacq." *Viridiflora*")

* Intestino Delgado (13h às 15h)

- Mil folhas (*Achillea millefolium*)
- Alho porró (*Allium porrum*)

* Bexiga (15h às 17h)

- Cavalinha (*Equisetum giganteum*)
- Chapéu de couro (*Echinodorus macrophyllus*)
- Mil Folhas (*Achillea millefolium*)
- Malva parviflora

* Rins (17h às 19h)

- Hibisco (*Hibiscus sabdariffa*)
- Lágrima de Nª Senhora (*Coix lacryma-jobi* L)

* Circulação (19h às 21h)

- Salvia (*Salvia officinalis*)
- Hortelã (*Mentha piperita*)
- Cânfora (*Artemisia comphorata*)
- Açafrão-da-terra (*Curcuma longa*)

* Sistema Digestivo

Respiratório e Excretor (21h às 23h)

- Tomilho (*Thymus vulgaris*)
- Camomila Rauliveira (*Helenium alternifolium*)

* Vesícula Biliar (23h à 1h)

- Orégano (*Oreganun vulgare*)
- Picão branco (*Galisoga parniflora*)
- Picão preto (*Bideus pilosa*)
- Losna (*Artemisia absinthium*)

* Sistema Epitelial

- Girassol (*Helianthus annus*)
- Centela asiática (*Centella asiática*)
- Feijão Guandú
- Confrei (*symphytum officinale*)



REGISTRO FOTOGRÁFICO DO PROCESSO

CONSTRUÇÃO



PLANTIO



ATUAL



PREPARO E PRECAUÇÕES NO USO DAS PLANTAS MEDICINAIS (Alésio dos Passos Santos)

CADA PLANTA TEM SUA MENEIRA DE PREPARO	AS PLANTAS MEDICINAIS SÃO NOSSAS COMPANHEIRAS, MAS DEVEMOS TER ALGUNS CUIDADOS NO SEU USO, TAIS COMO:
<p>Infusão: As partes da planta são colocadas em água bem quente e abafadas por 5 a 10 minutos.</p> <p>Decocção: As partes da planta são cozidas por até 10 minutos.</p> <p>Maceração: As partes da planta ficam de molho em água fria por 12 horas ou mais.</p> <p>Xarope: Prepara-se a infusão ou decocção. Em seguida acrescenta-se açúcar em igual quantidade, deixando ferver até desmanchar.</p> <p>Emplastro: As folhas da planta são esmagadas até formar uma pasta que deve ser então colocada sobre a parte doente.</p> <p>Cataplasma: Esmagam-se as partes da planta até formar uma pasta. Antes de colocar sobre a parte doente a pasta deve ser envolvida em gaze.</p> <p>Unguento: Fazer uma pomada com o sumo das ervas, misturando lanolina ou vaselina.</p> <p>IMPORTANTE: Somente o xarope e o unguento podem ser armazenados.</p> <p>COMO SECAR AS FOLHAS: Numa situação de urgência é mais comum que se use a planta fresca. Mas, se você preferir, pode desidratá-la e guardar em um recipiente bem lacrado que deve ser mantido em lugar bem seco, limpo e arejado. Secar em lugar bem arejado e a sombra.</p>	<p>Não faça uso do que você não conhece;</p> <p>Observe se planta apresenta fungos, insetos, terra;</p> <p>Prepare os chás no momento do uso;</p> <p>Não misture muitas plantas ao mesmo tempo;</p> <p>Evite exageros na dose;</p> <p>Não indicar xaropes ou chás com açúcar para pessoas diabéticas;</p> <p>Na presença de reações adversas ou efeitos colaterais suspenda o uso;</p> <p>Crianças e mulheres grávidas só devem tomar chás que sejam permitidos pelo médico ou indicados pelo especialista em plantas medicinais;</p> <p>Tenha muito cuidado para não beber chás feitos com plantas tóxicas. Algumas delas, como a cabacinha, comigo-ninguém-pode, espirradeira, pinhão-roxo e as zabumbas são venenos mortais.</p>

REFERÊNCIAS

Observação: as referências relativas a cada planta pesquisada se encontram na própria página. Aqui registramos as referências utilizadas nos demais textos.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Ciência, Tecnologia e Insumos Estratégicos. Departamento de Assistência Farmacêutica. **Política Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos** / Ministério da Saúde, Secretaria de Ciência, Tecnologia e Insumos Estratégicos, Departamento de Assistência Farmacêutica. – Brasília: Ministério da Saúde, 2006. 60 p. – (Série B. Textos Básicos de Saúde)

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS - PNPIC-SUS** / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. - Brasília: Ministério da Saúde, 2006. 92 p. - (Série B. Textos Básicos de Saúde)

FLORIOS, Daia. **O Relógio Biológico na Medicina Tradicional Chinesa**. Disponível em: <<https://www.greenme.com.br/viver/saude-e-bem-estar/508-o-relogio-biologico-na-medicina-tradicional-chinesa>>. Acesso em: 21 set. 2017.

MEDICINA CHINESA PT. **Medicina Tradicional Chinesa**. Disponível em: <<http://www.medicinachinesapt.com/>> Acesso em: 9 out 2017.

NETTER, F. H. **Atlas de Anatomia Humana**. 4^a ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2008.

VELLOSO, C. C; PEGLOW, K. **Plantas Medicinais**. Porto Alegre: EMATER/RS-ASCAR, 2003. 72 p. (Coleção Aprendendo a Fazer Melhor, nº 4).

REFERÊNCIAS DAS IMAGENS DAS PLANTAS

Página 9 – ALCACHOFRA

ALCACHOFRA. 2016. 1 fotografia. Disponível em:

[http://plantasdomundotododicascuriosidades.blogspot.com/2016/12/alcachofra.htm](http://plantasdomundotododicascuriosidades.blogspot.com/2016/12/alcachofra.html)

l. Acesso em: 20 nov. 2018.

Página 10 – CARQUEJA

OS BENEFÍCIOS da carqueja branca. In: PORTAL zen daat. 2016. 1 fotografia.

Disponível em: <http://www.portalzendaat.com.br/2016/06/10/os-beneficios-da-carqueja-branca/>. Acesso em: 20 nov. 2018.

Página 12 – BÁLSAMO ALEMÃO

PLANTA ornamental no Brasil tem uso medicinal na África e Ásia. In: PORTAL do Holanda. 2017. 1 fotografia. Disponível em:

<https://www.portaldoholanda.com.br/balsamo-alemao/planta-ornamental-no-brasil-tem-uso-medicinal-na-africa-e-asia>. Acesso em: 20 nov. 2018.

Página 13 – VIOLETA DE JARDIM

A VIOLETA perfumada. In: PLANTA SONYA Disponível em:

<http://www.plantasonya.com.br/cultivos-e-cuidados/a-violeta-perfumada-viola-odorata.html>. Acesso em: 20 nov. 2018.

Página 15 – FUNCHO

MEDICINA natural, funcho (*Foeniculum vulgare*). In: CURSOS CPT. 2018. 1 fotografia. Disponível em: <https://www.cpt.com.br/cursos-plantasmedicinais/artigos/medicina-natural-funcho-foeniculum-vulgare>.

Acesso em: 20 nov. 2018.

Página 16 – TANSAGEM

TANSAGEM. 2018. 1 fotografia. Disponível em:

<https://sementeria.com.br/sementes-de/tansagem>. Acesso em: 20 nov. 2018.

Página 18 – ALFAVACA ANISADA

ALFAVACA (*PANC's*) *ocimum seloii*. In: SOSSEGO da flora. 2016. 1 fotografia.

Disponível em: <http://sossegodaflora.blogspot.com/2016/02/alfavaca-pancs-ocimum-seloii.html>. Acesso em: 20 nov. 2018.

Página 19 – MANJERICÃO

MANJERICÃO (*ocimum basilicum*). In: SEGREDO das folhas. 2011. 1 fotografia.

Disponível em: <http://segredodasfolhas.blogspot.com/2011/04/manjericao-ocimum-basilicum.html>. Acesso em: 20 nov. 2018.

Página 21 – HORTELÃ

[HORTELÃ]. [2018?]. Disponível em: <https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcS1t1eYLLtAjXtAJvi3qcTqFhjhmqWRsfbLP8Bx5V4J00N3yLzu>.

Acesso em: 20 nov. 2018.

Página 22 – PARIPAROBA

PEREIRA, Sylvio Rodrigues. Pariparoba. In: FLICKR. 2012. 1 fotografia. Disponível

em: <https://www.flickr.com/photos/sylvio-orquideas/8037556512>. Acesso em 20 nov. 2018.

Página 24 – ALECRIM

CATAPLASMA de alecrim. 2018. 1 fotografia. Disponível em:

<https://www.criasaude.com.br/remedios-caseiros/cataplasma-de-alecrim.html>.

Acesso em: 20 nov. 2018.

Página 25 - CAPUCHINHA

MANNERS, Malcolm. Nasturtium. In: FLICKR. 2011. 1 fotografia. Disponível em:

<https://www.flickr.com/photos/mmmavocado/5463514787/>. Acesso em: 220 nov.

2018.

Página 26 - URUCUM

11 BENEFÍCIOS do Urucum: para que serve e propriedades. [2016]. 1 fotografia. Disponível em:

<https://www.mundoboaforma.com.br/11-beneficios-do-urucum-para-que-serve-e-propriedades/#uD6OQB8ByD2SsVmG.99>. Acesso em: 20 nov. 2018.

Página 28 – COENTRO

PINTO, Henrique. Coriander in a close-up. In: FLICKR. 2005. 1 fotografia. Disponível em:

<https://www.flickr.com/photos/henriquev/41333668/>. Acesso em: 20 nov. 2018.

Página 29 – PITANGUEIRA

PITANGUEIRA. 2018. 1 fotografia. Disponível em:

<https://www.jardimexotico.com.br/pitanga>. Acesso em: 20 nov. 2018.

Página 31 – MALVA

WEEDS to remedies: cheeseweed aka malva parviflora. [2014]. 1 fotografia. Disponível

em: <https://carolinasnaturalhealth.com/weeds-remedies-cheeseweed-aka-malva-parviflora/>. Acesso em: 20 nov. 2018.

Página 32 – ONDA-DO-MAR

15 DICAS de plantas para jardim vertical que fazem a diferença. IN: PAPEL semente. 2018. 1 fotografia. Disponível em: <https://papelsemente.com.br/blog/plantas-para-jardim-vertical/>. Acesso em: 20 nov. 2018.

Página 34 – PATA-DE-VACA

PIOLA, Juan Caros. Pezuña de vaca. In: FLICKR. 2013; 1 fotografia. Disponível em: <https://www.flickr.com/photos/50339785@N00/11313535933/>. Acesso em: 20 nov. 2018.

Página 35 – QUEBRA-PEDRA

CHÁ de quebra-pedras para tratar cálculos renais e emagrecer. 2017. 1 fotografia. Disponível em: <https://www.dicasonline.com/cha-quebra-pedras/> Acesso em: 20 nov. 2018.

Página 37 – CENTELA

CENTELLA asiatica emagrece? Para que serve? [2018?]. 1 fotografia. Disponível em: <https://www.mundoboaforma.com.br/centella-asiatica-emagrece-para-que-serve/>. Acesso em: 20 nov. 2018.

Página 38 – MELISSA

SMITH, Wendell. Lemon Balm. In: FLICKR. 2013. 1 fotografia. Disponível em: <https://www.flickr.com/photos/wendellsmith/9858548535/in/photostream/>. Acesso em: 20 nov. 2018.

Página 40 – ALFAZEMA

LAVANDA dentada. In: VIVIEIRO orgânico de ervas e temperos sabor de fazenda. 2014. 1 fotografia. Disponível em: <https://viveirosabordefazenda.wordpress.com/2014/01/17/lavanda-ou-alfazema/lavanda-5/>. Acesso em: 20 nov. 2018.

Página 41 – ERVA LUIZA

VERBENAS de cheiro. In: Aromatic herbs in a quintinha das ervas by Esmeralda Meneses. 2014. 1 fotografia. Disponível em: <http://aquintinhadaservas.blogspot.com/2014/10/verbenas-de-cheiro.html>. Acesso em: 22 nov. 2018.

Página 42 – ORÉGANO

HIGE, Aka. IMG_5514.JPG. In: FLICKR. 2009. 1 fotografia. Disponível em: <https://www.flickr.com/photos/akahige/3530111692/>. Acesso em: 20 nov. 2018.

Página 44 – CAPIM-CIDREIRA-FINO

CAPIM-cidreira-fino. In: HORTO didático de plantas medicinais do HU. 2018. 1 fotografia. Disponível em: <https://hortomedicinaldohu.ufsc.br/planta.php?id=289>. Acesso em: 20 nov. 2018.

Página 46 – BABOSA

BABOSA, aloe vera: como cultivar. 2017. 1 fotografia. Disponível em:
<https://www.assimquefaz.com/babosa-aloe-vera/>. Acesso: 20 nov. 2018.

Página 47 – CALÊNDULA

CALÊNDULA. [2012?]. 1 fotografia. Disponível em:
<http://flores.culturamix.com/blog/wp-content/gallery/calendulaofficinalis-6/calendula-officinalis-16.jpg>. Acesso em: 20 nov. 2018.