

COLETIVO NAÇÃO ARUANDA · CAMAQUÃ / RS

HORTO KURUMIN



Plantas Medicinais, Saberes Ancestrais e a Voz da Ciência

Extratos, Tinturas e Compostos Fitoterapêuticos

hortokurumin.com.br · nacaoaruanda.com

Produto do Cultivo Orgânico Artesanal — Camaquã, Rio Grande do Sul, Brasil

*Em respeito a todos os ancestrais,
em especial ao meu avô Hermínio e à Tia Cacilda,
cujos saberes e paciência, típicos de
descendentes guaranis que foram,
me apontaram ainda na infância
o valor das plantas na vida de todos os habitantes
deste planeta.*

Claudio Kubiaki

Coletivo Nação Aruanda — Camaquã/RS

Introdução

Este ebook é resultado de um processo que combina duas fontes complementares: as experiências práticas e pesquisas acumuladas ao longo de muitos anos pelo Coletivo Nação Aruanda e por mim, Claudio Kubiaki, no contato direto com as plantas, com as comunidades que as cultivam e com as tradições que as preservam — e a consolidação e sistematização dessas informações com o apoio de inteligência artificial (Claude, da Anthropic), que auxiliou na pesquisa bibliográfica, na organização das evidências científicas e na redação dos documentos individuais de cada planta e composto. O conhecimento é ancestral; a apresentação é contemporânea.

O projeto Horto Kurumin nasce de uma convicção simples e profunda: as plantas que crescem nos quintais, nas bordas das matas e ao longo dos rios do Rio Grande do Sul carregam saberes que a humanidade acumulou por milênios — e que a ciência contemporânea tem progressivamente confirmado, refinado e ampliado. Este ebook é o registro vivo desse encontro.

O Horto Kurumin é um projeto do **Coletivo Nação Aruanda**, sediado em Camaquã, no sul do Rio Grande do Sul, território de convergência de memórias guaranis, africanas, europeias e pampeanas. O nome *Kurumin* — criança, em tupi-guarani — expressa a intenção: preservar e transmitir, como se faz com o conhecimento que se passa às crianças, o que os mais velhos sabem sobre as plantas e seu poder de cura.

O objetivo central deste material é duplo. Primeiro, **resgatar e documentar saberes ancestrais** sobre plantas medicinais provenientes das múltiplas tradições que formaram o povo gaúcho: os conhecimentos indígenas Guarani, Minuano e Kaingang sobre as plantas nativas; o patrimônio botânico-medicinal africano trazido pelos escravizados e preservado nos Terreiros do Batuque Gaúcho e da Umbanda; o acervo popular europeu chegado com os imigrantes alemães, italianos, açorianos e ibéricos; e os saberes das comunidades quilombolas e rurais que os integraram em práticas de vida. Segundo, **apresentar o eco que esses saberes encontram na pesquisa acadêmica** contemporânea — não para substituir a dimensão ancestral por uma dimensão científica, mas para mostrar que essas duas formas de conhecer o mundo, frequentemente tratadas como opostas, falam muitas vezes a mesma língua.

A escolha das plantas e compostos documentados neste ebook não é aleatória: cada uma delas foi selecionada a partir da produção orgânica e artesanal do Horto Kurumin — um horto real, em solo gaúcho, cultivado com cuidado e respeito pelas tradições que o originaram. Os extratos, tinturas e compostos fitoterapêuticos aqui documentados são produtos concretos, disponíveis em hortokurumin.com.br, produzidos segundo padrões de qualidade artesanal e isentos de registro pela RDC 240/2018 da ANVISA.

Cada documento deste ebook segue uma estrutura comum: a **composição fitoquímica** da planta ou composto, com seus principais compostos bioativos identificados; as **propriedades medicinais** documentadas em literatura científica indexada, com distinção honesta entre evidências in vitro, pré-clínicas e clínicas; a **dimensão etnobotânica**, que situa cada planta em sua trajetória histórica e cultural; e as **propriedades fito-energéticas e rituais**, que contextualizam o uso das plantas nas tradições espirituais — em especial no Batuque Gaúcho, tradição religiosa de matriz africana predominante nos Terreiros do Rio Grande do Sul, distinta do Candomblé embora com ele compartilhe raízes comuns nos povos iorubá, jeje e banto do continente africano.

Uma nota sobre a dimensão espiritual deste material: ao documentar o uso ritual das plantas, não se pretende reduzir a espiritualidade a uma função farmacológica, nem o contrário. As tradições de Terreiro compreendem o ser humano de forma integral — corpo, mente e espírito são inseparáveis, e o cuidado com as plantas age nessas três dimensões ao mesmo tempo. Essa visão, que a medicina integrativa contemporânea começa a validar, é a mesma que os Orixás ensinam há gerações nos Terreiros do Sul.

Um destaque especial merece a planta **Alumã** (*Vernonia condensata*), conhecida nos Terreiros do Batuque Gaúcho como **Orô** — planta sagrada de Ogum e Oxalá, de relevância ritual equivalente àquela que ela ocupa no Candomblé jeje-nagô (onde é chamada *àlùmón* ou *éwúró*). Sua presença no catálogo é um ato de reconhecimento ao legado botânico-espiritual que os africanos escravizados trouxeram consigo e preservaram contra todas as adversidades.

Este ebook não é, e não pretende ser, um manual de automedicação. Cada produto documenta suas contraindicações e orienta o uso com acompanhamento de médico ou terapeuta. A fitoterapia é uma aliada poderosa da saúde — e, como toda aliada poderosa, merece ser tratada com conhecimento e respeito. O saber ancestral que preserva é exatamente esse: a planta que cura usada sem cuidado pode ser a

planta que adocece. A sabedoria está na medida, no modo e no momento.

Que as plantas falem. Que os ancestrais sejam honrados. E que a ciência e a tradição sigam, juntas, o caminho da cura.

Claudio Kubiaki

Coletivo Nação Aruanda

Camaquã, Rio Grande do Sul

Índice

PARTE I — Plantas Simples e Extratos

- Canela de Velho** — *Miconia albicans*
- Espinheira Santa** — *Maytenus ilicifolia*
- Graviola** — *Annona muricata*
- Erva de Bicho** — *Polygonum spp.*
- Louro** — *Laurus nobilis*
- Pariparoba** — *Piper umbellatum*
- Saião** — *Kalanchoe pinnata*
- Quitoco** — *Pluchea sagittalis*
- Erva Baleeira** — *Cordia verbenacea*
- Erva Botão** — *Eclipta prostrata*
- Coronilha** — *Scutia buxifolia*
- Raiz de Urtiga** — *Urtica dioica*
- Picão Preto** — *Bidens pilosa*
- Tintura de Serralha** — *Sonchus oleraceus*
- Extrato de Cobrina (Externo)** — *Tabernaemontana catharinensis*
- Rubim / Erva-Macaé** — *Leonurus sibiricus*
- Alternanthera** — *Alternanthera brasiliana*
- Dente de Leão** — *Taraxacum officinale*
- Erva da Pontada** — *Aloysia gratissima*
- Erva de Bugre** — *Casearia sylvestris*

PARTE II — Compostos Fitoterapêuticos

- Composto** — Abstinência
- Composto** — Afrodisíaco
- Composto** — Ansiedade e Depressão
- Composto** — Antitumoral
- Composto** — Colesterol
- Composto** — Digestiva
- Composto** — Disbiose
- Composto** — Fibromialgia
- Composto** — Hiperglicemia
- Composto** — Hipertensão

Composto — Infecção Intestinal
Composto — Menopausa
Composto — Osteoporose
Composto — Próstata
Composto — Reumatismo
Composto — Rinite e Alergias
Composto — Sedativo
Composto — Sistema Circulatório
Composto — Sistema Imunológico
Composto — Sistema Respiratório
Composto — Sistema Urinário

Cada produto documenta: composição fitoquímica · propriedades medicinais e evidências científicas · etnobotânica e história cultural · propriedades fito-energéticas e rituais · contraindicações · síntese e tabela de referências.

PARTE I

Plantas Simples e Extratos

*Documentação fitoquímica, medicinal, etnobotânica e ritual
das plantas cultivadas no Horto Kurumin.*

Canela de Velho

Miconia albicans (Sw.) Triana — Melastomataceae

Nomes populares: Maria-branca, lacre-branco, folha-branca, canela-de-velho | Origem: Brasil (Cerrado e Nordeste); nativa | Partes usadas: Folhas e partes aéreas

1. Composição Química (Princípios Ativos)

Classe de Composto	Exemplos / Observações
Triterpenos	Ácido ursólico (principal ativo) e ácido oleanólico — anti-inflamatório e analgésico comprovados in vivo
Triterpenos	Ácido betulínico, α -amirina — atividade antiparasitária e antimicrobiana
Flavonoides	Quercetina, rutina, flavanonas, flavonóis — antioxidante e anti-inflamatório
Compostos fenólicos	Cumarinas, taninos, xantonas, polifenóis variados
Saponinas	Glicosídeos triterpênicos — ação imunomoduladora e anti-inflamatória

2. Propriedades Medicinais Cientificamente Registradas

Articulações: artrite, artrose, reumatismo e fibromialgia

Esta é a indicação mais consolidada da canela de velho. Estudos in vivo publicados na Z. Naturforsch. (Vasconcelos et al., 2006) comprovaram atividade analgésica e anti-inflamatória dos ácidos ursólico e oleanólico em modelos animais. A planta é indicada para artrose, artrite reumatoide, fibromialgia, bursite, tendinite, dores na coluna e reumatismo, aliviando dor, inchaço e inflamação das articulações.

Proteção celular e antimutagenicidade

Pesquisa do Instituto de Química de Araraquara (Unesp Bauru) demonstrou propriedade antimutagênica: a *Miconia albicans* é capaz de proteger células contra danos no DNA, prevenindo possíveis processos cancerígenos e má formação no desenvolvimento orgânico. Essa propriedade é atribuída à presença dos ácidos triterpênicos.

Ação antioxidante e purificação do sangue

Os flavonoides e compostos fenólicos conferem potente atividade antioxidante. A medicina popular brasileira emprega a planta para 'purificação do sangue', indicação que encontra respaldo parcial na ação dos triterpenos sobre processos inflamatórios sistêmicos.

Outros usos populares registrados

A literatura registra uso popular para: vitiligo, infecções geniturinárias, regulação do ritmo cardíaco, atividade antiofídica, prevenção de infartos, alívio de sintomas febris e problemas gástricos. O amplo espectro de usos reflete a diversidade dos metabólitos secundários identificados na espécie.

Contraindicações e precauções: Gestantes e lactantes devem evitar o uso sem orientação médica. Não há relatos de toxicidade significativa nas doses usuais, mas por se tratar de planta com efeito sobre ritmo cardíaco e processos inflamatórios sistêmicos, é prudente consultar profissional de saúde antes do uso contínuo, especialmente por pacientes cardíacos.

3. Dimensão Etnobotânica e Psicoativa

A *Miconia albicans* é uma espécie nativa do Cerrado e do Nordeste brasileiro, amplamente integrada à medicina popular dessas regiões há gerações. Seu nome popular 'canela de velho' remete diretamente ao uso principal: o alívio das dores articulares que acometem os idosos. A planta cresce como arbusto de folhas aveludadas com verso esbranquiçado — característica que também gerou os nomes 'folha-branca' e 'maria-branca'. É uma das plantas medicinais mais populares do Brasil, com facilidade de cultivo e acesso, o que democratizou seu uso terapêutico em comunidades rurais e periurbanas.

4. Propriedades Fito-Energéticas — Tradição Ritual

- Em terreiros de Umbanda e Candomblé do Cerrado e Nordeste, a canela de velho é associada a Nanã Buruquê — orixá da lama primordial, da velhice, dos ancestrais e das dores do tempo. A correspondência simbólica com 'dores de velho' e cura articular sustenta essa associação.
- É usada em banhos de descarrego para dores físicas e emocionais carregadas, especialmente relacionadas a sofrimentos acumulados ao longo da vida.
- Em alguns terreiros do Sul (por influência do Candomblé de Nação), entra em composições de banho para membros e articulações de médiuns que carregam entidades pesadas.
- Sua textura aveludada e a cor esbranquiçada do verso das folhas evocam o sopro ancestral de Nanã — a mais velha das mães-d'água, guardiã dos mistérios da origem.

Nota metodológica: A associação da canela de velho com Nanã é de circulação oral nos terreiros e não está sistematicamente publicada em etnobotânica acadêmica. A correspondência é construída pela lógica do sistema de equivalências medicinais-rituais, onde a função terapêutica da planta orienta sua inserção litúrgica — princípio documentado por Verger e pela dinâmica de substituição de ewes africanas por plantas brasileiras.

5. Síntese

A canela de velho é a planta do catálogo com maior lastro científico para uso reumatológico, com estudos in vivo publicados que confirmam a ação dos seus triterpenos. Sua inserção no universo ritual é coerente com a lógica de correspondência medicinal-espiritual das tradições afro-brasileiras, associando-a a Nanã — a orixá dos ossos, da ancestralidade e da cura das dores do tempo.

Dimensão	Evidência	Referências
Anti-inflamatório / analgésico	Estudos in vivo publicados	Vasconcelos et al. 2006; Z. Naturforsch.
Antimutagênico	Estudos in vitro (Unesp)	Dokkedal Bosqueiro, Unesp Bauru
Antioxidante	Estudos fitoquímicos	Revisão integrativa 2022

Dimensão	Evidência	Referências
Popular: vitiligo, cardíaco	Uso etnofarmacológico	Literatura popular brasileira
Ritual — Nanã / dores do tempo	Tradição oral de terreiros	Lógica de equivalência medicinal-ritual

Gerado em 24/04/2026 | Horto Kurumin / Coletivo Nação Aruanda | Fontes: Vasconcelos et al. 2006; Unesp Bauru; ResearchGate; Tua Saúde; Natureza Divina | Caráter informativo.

Espinheira Santa

Maytenus ilicifolia Mart. ex Reissek — Celastraceae

Nomes populares: Espinheira-santa, cancorosa, bálsamo, sombra-de-touro | Origem: Brasil meridional (RS, SC, PR); nativa do Sul e Sudeste | Partes usadas: Folhas (preferencialmente) e ramos jovens

1. Composição Química (Princípios Ativos)

Classe de Composto	Exemplos / Observações
Taninos	Ação adstringente, cicatrizante e anti-helmíntica — principais responsáveis pela gastroproteção
Flavonoides	Ação antioxidante, cicatrizante e pró-angiogênese (favorece formação de novos vasos)
Polifenóis	Tingenona e maitansina — estudados por atividade antitumoral e anti-inflamatória
Triterpenos	Friedelina e cangorósido — ação anti-inflamatória
Alcaloides	Presentes em baixa concentração — contribuem para ação antiespasmódica
Outros	Ácidos fenólicos, saponinas, mucilagens — ação protetora da mucosa gástrica

2. Propriedades Medicinais Cientificamente Registradas

Gastroproteção — indicação principal

A espinheira santa é um dos fitoterápicos mais estudados do Brasil para uso gastrointestinal. Sua ação antiúlcera, anti-inflamatória e gastroprotetora está amplamente documentada em revisões científicas publicadas no período 2019–2022 (BVS, MEDLINE, LILACS). A planta reduz a acidez gástrica, protege a mucosa e alivia sintomas de gastrite e úlcera, sendo indicada inclusive em protocolos do SUS (RENAME).

Ação cicatrizante e antioxidante

Os flavonoides da *M. ilicifolia* apresentam ações cicatrizantes comprovadas: estimulam a formação de fibras de colágeno e promovem angiogênese, acelerando o processo de cura de feridas. A ação antioxidante neutraliza radicais livres, justificando uso tópico em acne, eczema, herpes e feridas cutâneas (via taninos).

Potencial antitumoral (estudos emergentes)

Pesquisas recentes in vivo reportam possíveis ações antitumorais da *Maytenus*, especialmente para os compostos tingenona e maitansina. Os estudos são ainda preliminares e não dispensam acompanhamento oncológico, mas indicam que a planta tem constituintes com seletividade sobre células tumorais.

Ação anti-helmíntica

As folhas e ramos são ricos em taninos e polifenóis que demonstraram ação anti-helmíntica em pesquisa com ruminantes (Olivaro et al., 2022), favorecendo a eclosão de ovos de nematoides e configurando alternativa terapêutica para parasitoses intestinais leves.

Outros usos populares

Analgesia leve, antiespasmódico (cólicas), diurético, cicatrizante tópico. A espinheira santa é uma das poucas plantas com indicação formal tanto na medicina popular quanto na fitoterapia oficial brasileira.

Contraindicações e precauções: Contraindicada durante a gravidez e lactação. Interações medicamentosas possíveis com anticoagulantes e imunossupressores. A tintura comercial mostrou resultados inferiores ao extrato aquoso em estudos recentes — preferir infusão ou decoção. Não usar em doses elevadas por tempo prolongado sem orientação médica.

3. Dimensão Etnobotânica e Psicoativa

A espinheira santa é uma planta de enraizamento profundo na medicina popular do Sul do Brasil. Seu nome já carrega dupla natureza: 'espinheira' (planta de defesa, com folhas espinhosas como o azevinho europeu) e 'santa' (proteção sagrada). É nativa da Mata Atlântica meridional, tendo sido usada por populações Guarani para problemas gastrointestinais antes mesmo do contato com colonizadores. Integrou rapidamente o conhecimento das rezadeiras e curandeiras do Sul, tornando-se uma das ervas mais reconhecidas no Brasil.

4. Propriedades Fito-Energéticas — Tradição Ritual

- Em Umbanda e Linha Cruzada do Sul, é associada a Oxalá e à linha dos Pretos-Velhos — pela sua vibração de cura suave, proteção e sabedoria ancestral.
- Usada em banhos de cura física e espiritual, especialmente para doenças gastrointestinais que têm origem emocional ou espiritual ('mal feito no estômago').
- Em defumações de limpeza e proteção de ambientes, combinada com alecrim e manjeriço para elevar a vibração do espaço.
- O caráter 'sagrado' que dá o nome à planta é reforçado ritualmente: em algumas casas é considerada erva de proteção do lar, plantada próximo à entrada para afastar energias negativas — paralela ao papel do azevinho europeu no contexto cristão.
- Plantas de folhas espinhosas geralmente têm correspondência com entidades de proteção e guarda — Ogum e os Guardiões — pela simbologia da espada e da defesa.

Contexto regional: A espinheira santa é nativa do Sul do Brasil, o que confere a ela relevância especial nos terreiros gaúchos e catarinenses — onde a flora regional foi integrada ao corpus ritual das casas de Umbanda, Linha Cruzada e Quimbanda do Sul. Sua presença no catálogo do Horto Kurumin (Coletivo Nação Aruanda) é particularmente coerente com essa tradição de valorização das plantas nativas regionais.

5. Síntese

A espinheira santa é talvez a planta de maior reconhecimento institucional do catálogo: consta do RENAME (fitoterapia do SUS) e possui extensa literatura científica para gastroproteção. Sua

inserção ritual é igualmente sólida no Sul do Brasil, articulando uso medicinal e espiritual numa continuidade que reflete o sincretismo característico dos terreiros gaúchos.

Dimensão	Evidência	Referências
Gastroproteção / antiúlcera	Alta — estudos clínicos e RENAME	BVS/MEDLINE; Unicamp FCF
Cicatrizante / antioxidante	Estudos in vitro e in vivo	Silva et al. 2022; RSD Journal
Antitumoral (emergente)	Estudos pré-clínicos	Revisão RSD 2022–2023
Anti-helmíntico	Estudos in vivo (ruminantes)	Olivaro et al. 2022
Ritual — Pretos-Velhos/Oxalá	Tradição oral do Sul do Brasil	Terreiros gaúchos e catarinenses

Graviola

Annona muricata L. — *Annonaceae*

Nomes populares: Graviola, guanábana, jaca-do-Pará, jaca-de-pobre, corossol | Origem: América Central e Caribe; amplamente cultivada no Brasil (Norte e Nordeste) | Partes usadas: Folhas, frutos, sementes, casca e raízes

1. Composição Química (Princípios Ativos)

Classe de Composto	Exemplos / Observações
Acetogeninas anonáceas	Annomuricanas A/B/C, annonacinas, muricinas, gigantetrocinas — principal classe bioativa; potencial antitumoral e citotóxico em estudos in vitro
Alcaloides	Annonaína, annomurina, asimilobina, muricinina, coreximina — ação anti-inflamatória, sedativa e antiespasmódica
Flavonoides	Compostos fenólicos, ácido caféico, ácido p-cumárico — antioxidante e anti-inflamatório
Fitoesteróis	β -sitosterol, estigmasterol — ação hipocolesterolemiantes e anti-inflamatória
Outros	Coenzima Q10, taninos, leucoantocianinas, sacarose, ácido ascórbico, ácido γ -aminobutírico (GABA)
Vitaminas e minerais	Vitaminas B1, B2, C; potássio, cálcio, magnésio, fósforo, zinco

2. Propriedades Medicinais Cientificamente Registradas

Ação antioxidante e anti-inflamatória

As folhas da graviola concentram acetogeninas e flavonoides com forte ação antioxidante, demonstrada em estudos internacionais. O extrato das folhas é utilizado para modular processos inflamatórios e aliviar espasmos musculares. O Horto Didático da UFSC registra atividades antiparasitária e antitumoral confirmadas em pesquisas da UFC.

Potencial antitumoral (estudos in vitro e pré-clínicos)

As acetogeninas anonáceas são o foco principal das pesquisas oncológicas sobre a graviola. Esses compostos demonstram alta seletividade sobre células tumorais in vitro, estudados especialmente para cânceres de mama, cólon e próstata. Contudo, ainda não há confirmação clínica em humanos — os estudos foram conduzidos em laboratório e em animais. O uso não substitui tratamento oncológico convencional.

Controle glicêmico

Pesquisas da Universidade Federal de Juiz de Fora e da Universidade Obafemi Awolowo (Nigéria) sugerem que extratos da graviola possuem atividade anti-hiperglicêmica, com possível aumento dos níveis de insulina e antioxidantes endógenos em modelos animais. Uso emergente no manejo complementar do diabetes tipo 2.

Sistema nervoso: sedativo e calmante

A presença de ácido γ -aminobutírico (GABA) e alcaloides contribui para ação sedativa e ansiolítica da planta. Uso popular consolidado para insônia, ansiedade e como calmante cardíaco. O Horto UFSC registra uso popular para problemas do coração, insônia e febre.

Outros usos populares

Antimalárico, anti-helmíntico (especialmente sementes), hepatoprotetor, diurético, antiespasmódico e antidesintérico. As folhas amassadas com azeite quente são usadas topicamente para furúnculos e abscessos. O óleo essencial das folhas e frutos verdes, em fricções, alivia nevralgias e reumatismo.

Contraindicações e precauções: Contraindicada na gravidez e para hipotensos. Pode potencializar drogas anti-hipertensivas cardiodepressoras. Annonacinas estão relacionadas a risco de neurotoxicidade em uso crônico e excessivo — evitar uso contínuo prolongado sem orientação médica. O chá das sementes não é recomendado pelo alto teor lipídico e potencial toxicológico.

3. Dimensão Etnobotânica e Psicoativa

A graviola é uma das plantas tropicais com registro de uso medicinal mais extenso nas Américas. Tribos indígenas ao longo da Floresta Amazônica e do Caribe a utilizavam para doenças hepáticas, febre, parasitas e como calmante — usos documentados antes mesmo do contato europeu. No Brasil, é especialmente cultivada no Norte e Nordeste, onde integra a medicina popular como garrafada, chá e suco. Seu uso disseminou-se globalmente pelas propriedades do fruto e pela curiosidade em torno do potencial anticancerígeno das acetogeninas. O Horto Didático da UFSC registra que seu uso como agente emagrecedor e anticâncer vem crescendo na última década, embora sem confirmação clínica suficiente para esses fins.

4. Propriedades Fito-Energéticas — Tradição Ritual

- Em tradições afro-brasileiras, especialmente Candomblé de origem iorubá, a graviola é associada a Ossain (Ossãe) — orixá das plantas e das matas. Sua potência fitoquímica é entendida como axé concentrado nas folhas.
- As folhas são usadas em banhos de descarga e purificação profunda, especialmente em casos de doenças graves ou estados de enfraquecimento do campo áurico.
- Em Umbanda, os Pretos-Velhos e Caboclos recomendam o chá como auxiliar espiritual em processos de cura — especialmente doenças que 'pegam no sangue' (cânceres, infecções), acompanhados de tratamento médico.
- Na medicina popular amazônica e caribenha, a planta é considerada 'de poder' — carregada de força vital pela sua generosidade: produz frutos grandes, folhas abundantes e nasce com vigor em solo tropical.
- Em alguns trabalhos de proteção e limpeza pesada, entra como erva de 'abertura' — por sua ação citotóxica seletiva, que na lógica ritual corresponde a destruir o que é nocivo e preservar o que é saudável.

Importante: O potencial antitumoral da graviola gerou campanhas de marketing exageradas, especialmente em contextos digitais, que a apresentam como 'cura do câncer'. Isso é cientificamente equivocado e potencialmente perigoso. Os estudos existem e são promissores, mas são in vitro e em

animais. Do ponto de vista ritual e complementar, o uso é legítimo quando acompanhado de tratamento médico e não substitui protocolo oncológico convencional.

5. Síntese

A graviola é a planta de maior interesse científico do catálogo pelo potencial das acetogeninas, e ao mesmo tempo a que exige maior cautela comunicacional pela desinformação em torno do tema 'cura do câncer'. Seu uso ritual nas tradições afro-amazônicas e caribenhas é legítimo e profundo, ancorado na riqueza fitoquímica real da planta. O Horto Kurumin, ao oferecer a tintura de graviola, posiciona-se dentro desse universo de uso complementar responsável.

Dimensão	Evidência	Referências
Antioxidante / anti-inflam.	Estudos in vitro e em animais	UFC; UFJF 2010; Índia 2007
Potencial antitumoral	In vitro — sem confirmação clínica	Rev. Fitos FIOCRUZ; FDA: uso restrito
Controle glicêmico	Estudos em animais	Univ. Obafemi Awolowo; UFJF
Sedativo / calmante	Uso popular + GABA confirmado	UFSC Horto; Rev. Medicina Natural
Ritual — Ossain / cura	Tradição afro-amazônica	Terreiros Candomblé e Umbanda

Erva de Bicho

Polygonum acre Kunth / *Polygonum hydropiperoides* Michx. — Polygonaceae

Nomes populares: Erva-de-bicho, pimenta-d'água, pimenta-do-brejo, persicária, capiçoba, cataia, curage, acataia | Origem: Nativa das Américas (América do Norte, Central e do Sul); amplamente distribuída no Brasil | Partes usadas: Partes aéreas (caule, folhas, flores); uso externo e interno

1. Composição Química (Princípios Ativos)

Classe de Composto	Exemplos / Observações
Flavonoides	Quercetina, persicarina, persicariol, isohametina, luteolina, rutina — anti-inflamatório e antioxidante principal
Compostos fenólicos	Ácido gálico, ácido acético, ácido butírico, ácido malônico, ácido poligônico — ação adstringente e antimicrobiana
Taninos	Condensados e hidrolisáveis — vasoconstritores e cicatrizantes; base da ação anti-hemorroidal
Antocianinas	Pigmentos flavonoides com ação antioxidante e vascular
Antraquinonas	Ação laxativa suave e antimicrobiana
Outros	Saponinas, glicosídeos, cumarinas, nitrato de potássio, fitosterina, ácido acético — ação diurética e estimulante

2. Propriedades Medicinais Cientificamente Registradas

Hemorroidas e saúde vascular — indicação principal

A erva de bicho é uma das plantas presentes na RENISUS (Relação Nacional de Plantas Medicinais de Interesse ao SUS), com indicação prioritária para o tratamento de hemorroidas. Sua combinação de flavonoides vasoconstritores, taninos cicatrizantes e compostos fenólicos adstringentes resulta em ação comprovada de redução da inflamação, cicatrização tecidual e melhora da circulação local. É empregada em chá oral, banho de assento e pomada tópica.

Ação anti-inflamatória e analgésica

O decocto de *Polygonum punctatum* apresentou atividade anti-inflamatória comprovada em ratos (Falcão et al., 2005). A quercetina, principal flavonoide da planta, possui ampla documentação de propriedades anti-inflamatórias, anticarcinogênicas, antivirais e cardiovasculares. A planta é empregada popularmente para artrite, reumatismo e dores musculares.

Ação antimicrobiana e cicatrizante

Os compostos fenólicos e taninos conferem ação antibacteriana e antifúngica. Externamente, o chá é usado para lavar feridas, erupções cutâneas, sarna e coceiras. Sua ação cicatrizante é especialmente valorizada no tratamento de úlceras de pele e erisipela.

Sistema circulatório e diurético

Empregada para varizes e má circulação, a erva de bicho atua como vasoconstritor suave e diurético. O nitrato de potássio presente contribui para a ação diurética. Também é indicada para infecção urinária e edemas leves.

Outros usos populares registrados

Gripe, resfriado, tosse e rouquidão; antidiarreico; antigonorreico; vermífida; estimulante do sistema digestivo. Uso em impotência sexual masculina é citado na literatura popular, porém contraindica-se em pacientes com disfunção renal ou hepática.

Contraindicações e precauções: Contraindicada para grávidas (pode provocar aborto), crianças e lactantes. Pode causar irritação gástrica quando ingerida em excesso. Uso externo pode causar irritação ou inchaço da pele em pessoas sensíveis. Evitar em caso de doença renal ou hepática. Uso sempre com orientação profissional.

3. Dimensão Etnobotânica e Psicoativa

A erva de bicho é nativa das Américas e integra o conhecimento medicinal de povos indígenas do continente desde tempos anteriores à colonização europeia. No Brasil, distribui-se em quase todos os biomas em que haja umidade suficiente, crescendo nas margens de rios, brejos, várzeas e terrenos encharcados — habitats que a associaram simbolicamente às plantas de passagem entre mundos (água e terra). Essa disponibilidade facilitou sua adoção pela medicina popular em comunidades ribeirinhas e rurais, tornando-a recurso caseiro frequente especialmente no Sul e Sudeste do Brasil. O nome popular remete ao uso veterinário: a planta era aplicada para eliminar parasitas externos em animais, e esse uso se estendeu à medicina humana.

4. Propriedades Fito-Energéticas — Tradição Ritual

- Em Umbanda, a erva de bicho é associada à linha das águas — especialmente a Iemanjá e Oxum — pela sua característica de planta palustre que vive entre a terra e a água.
- Usada em banhos de descarrego de energias densas que 'ficam grudadas' no campo áurico — pela sua propriedade adstringente e constritora, que na lógica ritual 'fecha os poros espirituais' após um processo de limpeza profunda.
- Em alguns terreiros do Sul, integra composições de banho para problemas de saúde persistentes ('doenças que não saem'), por sua reputação como planta 'que limpa por dentro'.
- Seu crescimento espontâneo em margens de rios e áreas de transição a torna uma planta de fronteira simbólica — associada a trabalhos de encruzo e abertura de caminhos.
- A ação vasoativa (constritora) corresponde ritualmente à capacidade de 'firmar' energias e estancar 'vazamentos' espirituais — conceito presente na Umbanda para pessoas com campo energético poroso ou desequilibrado.

Nota botânica: Existem várias espécies do gênero *Polygonum* conhecidas como erva de bicho no Brasil (*P. acre*, *P. hydropiperoides*, *P. punctatum*, *P. persicaria*), com propriedades medicinais semelhantes e mesmo uso ritual. A identificação precisa da espécie usada no Horto Kurumin é relevante para garantir rastreabilidade do produto e consistência da documentação.

5. Síntese

A erva de bicho é uma das plantas medicinais brasileiras com maior respaldo institucional (RENISUS/SUS) para seu uso principal. Sua inserção ritual nas tradições de matriz africana é coerente com suas propriedades físicas — planta de água, adstringente e limpadora — e com o papel das plantas ribeirinhas no imaginário simbólico afro-brasileiro.

Dimensão	Evidência	Referências
Anti-hemorroidal / vascular	Alta — RENISUS; estudos in vivo	Falcão et al. 2005; ANVISA RENISUS
Anti-inflamatório / analgésico	Estudos in vitro e in vivo	Quercetina; Tua Saúde; MedNatural
Antimicrobiano / cicatrizante	Uso popular documentado + estudos	UFSC; Polygonaceae etnobotânica
Diurético / circulatório	Uso popular consolidado	RENISUS; medicina popular brasileira
Ritual — águas / limpeza	Tradição Umbanda e Linha Cruzada	Terreiros do Sul; lógica adstringente

Louro

Laurus nobilis L. — Lauraceae

Nomes populares: Louro, loureiro, louro-comum, louro-verdadeiro, louro-do-cozinheiro | Origem: Ásia Menor (Mediterrâneo); cultivado no Brasil e em todo o mundo | Partes usadas: Folhas (frescas ou secas) e óleo essencial

1. Composição Química (Princípios Ativos)

Classe de Composto	Exemplos / Observações
Óleo essencial	1,8-cineol (eucaliptol), linalol, eugenol, terpineno, sabineno — ação antimicrobiana, expectorante e anti-inflamatória; responsável pelo aroma característico
Flavonoides	Kaempferol, quercetina, rutina — antioxidante e cardioprotetor
Taninos	Ação adstringente e antimicrobiana
Esteroides e fenóis	Fitosteróis, fenóis variados — anti-inflamatório e hepatoprotetor
Glicosídeos	Ação digestiva e antiespasmódica
Vitaminas e minerais	Potássio, cálcio, fósforo, magnésio, vitaminas B6 e C, ácido fólico

2. Propriedades Medicinais Cientificamente Registradas

Sistema digestivo

O louro é amplamente empregado para distúrbios digestivos — flatulência, dispepsia, cólicas, espasmos intestinais, gastrite e azia. O óleo essencial estimula a produção de sucos gástricos e biliares, facilitando a digestão. Estudos etnobotânicos brasileiros documentam o uso do chá de louro como antidepressivo e antiespasmódico, além de regularizador do trânsito intestinal.

Ação antioxidante e antimicrobiana

O extrato alcoólico de louro demonstrou 95,3% de inibição da auto-oxidação do DPPH em estudo da UFVJM/Diamantina (2020), confirmando potente ação antioxidante. Os componentes do óleo essencial — especialmente o 1,8-cineol — conferem ação antimicrobiana de amplo espectro. A triagem fitoquímica revelou esteroides, fenóis, taninos, flavonoides e glicosídeos.

Sistema respiratório

As propriedades expectorantes do louro são bem documentadas na medicina popular para gripe, resfriado, tosse, bronquite e outras doenças do aparelho respiratório. O 1,8-cineol atua como broncodilatador e expectorante, justificando o uso em inalações e preparações tópicas para o peito.

Ação anti-inflamatória e antirreumática

A planta é empregada para dores reumáticas, nevralgias e articulações inflamadas. O óleo extraído das folhas, aplicado em fricções, alivia nevralgias e reumatismo. Propriedades calmantes auxiliam

no combate ao estresse e à ansiedade. Ação diurética contribui para a eliminação de líquidos.

Contraindicações e precauções: Atenção à identificação correta: o louro verdadeiro é *Laurus nobilis*; existem espécies com nomes semelhantes que podem ser tóxicas. O óleo essencial não deve ser ingerido puro. Em doses medicinais normais (chá e culinária) é considerado seguro. Contraindicado em gestantes em doses terapêuticas elevadas.

3. Dimensão Etnobotânica e Psicoativa

O louro tem uma das histórias simbólicas mais ricas do reino vegetal. Na Grécia Antiga, foi dedicado ao deus Apolo após a metamorfose da ninfa Dafne, tornando-se símbolo de vitória, glória e sabedoria — origem das coroas de louros entregues a imperadores, poetas e, mais tarde, aos recém-formados. Em Roma, generais vitoriosos e imperadores recebiam coroas de louro. Na tradição judaica, aparece entre as ervas bíblicas sagradas. Chegou ao Brasil com os colonizadores ibéricos e integrou-se rapidamente às práticas populares de cura e às tradições religiosas afro-brasileiras, onde sua energia de 'vitória e proteção' encontrou ressonância imediata com o sistema de forças dos orixás.

4. Propriedades Fito-Energéticas — Tradição Ritual

- Na tradição afro-brasileira, o louro é associado a Oxóssi (o caçador, senhor das matas e da fartura) e também a Ogum e Xangô — em função de seu elemento Fogo e sua correspondência com vitória, conquista e força masculina.
- Classificado como erva morna na farmacopeia umbandista: equilibrada e potente, pode ser usado em preparos de todos os orixás quando se necessita de 'magnetismo firme e contundente para o propósito desejado'.
- Banhos com louro afastam más influências, abrem caminhos e atraem prosperidade e fartura — um dos usos mais populares na Umbanda e no Candomblé.
- Defumação com louro é empregada para 'limpar a casa' espiritualmente, associada ao axé de Ogum e Xangô. A queima das folhas libera o 1,8-cineol, que tem propriedades antimicrobianas reais, sustentando a limpeza em dois planos.
- Simpatias de virada de ano com louro são uma das práticas espirituais mais difundidas no Brasil — folhas escritas com desejos e queimadas para manifestação.
- A combinação louro + cravo forma 'escudo energético' amplamente citado contra inveja, olho gordo e demandas — tradição que cruza Umbanda, Candomblé e espiritualidade popular brasileira.

Convergência de tradições: O louro é uma das poucas plantas em que as tradições mediterrâneas (greco-romana, cristã), africanas (Candomblé/Umbanda) e populares europeias convergem para o mesmo campo semântico: vitória, proteção e sabedoria. Essa convergência facilitou sua assimilação nas religiões sincréticas brasileiras, tornando-o uma das ervas mais universalmente reconhecidas em rituais de diferentes origens.

5. Síntese

O louro combina um perfil fitoquímico sólido — com óleo essencial de amplo espectro e potente ação antioxidante — com uma das histórias simbólicas mais ricas do catálogo. É uma planta de convergência: une tradições mediterrâneas milenares, a farmacopeia afro-brasileira e a prática

popular cotidiana, sendo reconhecida em todos esses contextos como erva de vitória, proteção e cura.

Dimensão	Evidência	Referências
Digestivo / antiespasmódico	Uso popular + etnobotânica brasileira	UFVJM 2020; Medicina Natural
Antioxidante	Estudos in vitro (95,3% DPPH)	Lucena et al. 2020; Rev. Soc. Científica
Antimicrobiano / expectorante	Óleo essencial documentado	1,8-cineol; PubMed/PMC
Anti-inflamatório / reumático	Uso popular consolidado	Medicina popular brasileira
Ritual — Oxóssi/Ogum/Xangô	Tradição Umbanda e Candomblé	Admiradores da Umbanda; Candomblé Desmist.

Pariparoba / Caapeba

Piper umbellatum L. — Piperaceae

Nomes populares: Pariparoba, caapeba, capeba, aguaxima, catajé, capeua, pariparoba-do-mato | Origem: Nativa do Brasil (Mata Atlântica, Amazônia e Cerrado); ocorre em toda América tropical | Partes usadas: Folhas, hastes e raízes

1. Composição Química (Princípios Ativos)

Classe de Composto	Exemplos / Observações
4-nerolidilcatecol (4-NC)	Principal composto bioativo — ação antioxidante, antimutagênica e fotoprotetora; protege contra danos ao DNA
Alcaloides	N-benzoilmescalina, piperumbellactams A-D — ação antimicrobiana e anti-inflamatória
Flavonoides	Vitexina, apigenina, orientina, velutina — anti-inflamatório e antioxidante
Lignanas	Sesamina, diidrocubebina — ação antitumoral descrita in vitro
Ácidos fenólicos	Ácido p-cumárico; apióis de dill e parsley — febrífugos e reguladores menstruais
Outros	Chavicina, piperina, piperatina, jamborandina, mucilagens, esteroides, óleo essencial

2. Propriedades Medicinais Cientificamente Registradas

Sistema digestivo e hepático — indicação principal

A pariparoba tem registros de uso medicinal documentados em manuscritos brasileiros de 1766, 1888 e na Flora Médica Brasiliense de 1912. Desde então, é empregada para: má digestão, cólicas, constipação, colite, úlcera gástrica, icterícia, afecções do fígado e da vesícula. O carquejol estimula a produção de bile, e o gosto amargo potencializa a produção de suco gástrico. Auxilia também na redução da absorção de glicose intestinal.

Ação anti-inflamatória, analgésica e antiúlcera

Estudos farmacológicos descritos na revisão sistemática publicada no III CONBRASAU confirmam ações anti-inflamatória, analgésica e antiúlcera de extratos de *P. umbellatum*. A atividade antimicrobiana foi demonstrada frente a *Salmonella typhimurium*, *Shigella flexneri* e *Enterococcus faecalis* — bactérias responsáveis por gastroenterites.

Fotoproteção e proteção celular

O 4-nerolidilcatecol é um dos compostos com maior interesse farmacológico da espécie: demonstrou atividade fotoprotetora e proteção contra danos genotóxicos induzidos por ciclofosfamida (Valadares et al., 2007). Isolado por UFSC, é considerado o principal marcador

químico de qualidade da espécie.

Potencial antitumoral (estudos in vitro)

O extrato diclorometânico de *P. umbellatum* demonstrou atividade antitumoral em estudo publicado no *Brazilian Journal of Medical and Biological Research* (Sacoman et al., 2008). Os estudos são in vitro e não dispensam tratamento convencional.

Uso tópico e respiratório

Cataplasma das folhas é aplicado sobre queimaduras leves, furúnculos e feridas. O chá das folhas é empregado para tosse, bronquite, febre e resfriados. O suco das raízes e folhas é indicado para gases, inflamação do fígado, hemorroidas e infecção urinária.

Contraindicações e precauções: Gestantes devem evitar uso interno — os apióis presentes podem estimular contrações uterinas. Não há relatos de toxicidade significativa nas doses populares usuais. Deve-se atentar para a identificação correta da espécie, pois existem outras plantas com o mesmo nome popular (caapeba) com perfil químico diferente.

3. Dimensão Etnobotânica e Psicoativa

O nome caapeba vem do tupi-guarani: Caa (folha) + peba (larga) — literalmente 'folha larga'. Esse nome de origem indígena aponta para o vínculo histórico da planta com os povos originários da Mata Atlântica brasileira, que a utilizavam muito antes do contato europeu. Os registros documentados em manuscritos coloniais de 1766 e 1888 demonstram que seu uso medicinal foi prontamente adotado pelos colonizadores a partir do conhecimento indígena. A planta distribuiu-se amplamente pelo Brasil — da Amazônia ao Paraná — e integra a medicina popular de diversas comunidades tradicionais.

4. Propriedades Fito-Energéticas — Tradição Ritual

- A pariparoba é considerada erva de Ossain (Ossãe) — orixá das plantas e das matas — e de Oxóssi, pela sua origem na Mata Atlântica e seu caráter de 'planta da floresta'.
- Suas folhas grandes são usadas em banhos de abertura energética e limpeza hepática espiritual — a saúde do fígado é associada, em várias tradições afro-brasileiras, ao processamento de 'cobranças espirituais' e 'demandas'.
- Em terreiros do Sul e Sudeste, entra em composições de banho de limpeza profunda junto com outras plantas amargas (boldo, carqueja), formando o 'banho de amargura' — para liberação de processos kármicos e purificação.
- A ação digestiva e hepática na dimensão física corresponde, na lógica fito-energética, à capacidade de 'digerir' experiências difíceis e 'depurar o campo' de energias acumuladas e não processadas.

Nome indígena como registro ancestral: O fato de a planta carregar um nome tupi nas suas principais designações populares (caapeba, catajé) é em si mesmo evidência de que seu uso medicinal precede a colonização europeia. Isso alinha a pariparoba diretamente ao objetivo do Horto Kurumin: resgatar saberes ancestrais. A documentação desse uso a partir dos povos originários da Mata Atlântica é parte intrínseca da história desta planta.

5. Síntese

A pariparoba é uma das plantas com mais longa documentação histórica no Brasil, com uso registrado desde o século XVIII. Seu composto bioativo mais importante — o 4-nerolidilcatecol — tem ação fotoprotetora e antimutagênica confirmada, e a planta figura em revisões sistemáticas recentes com múltiplas atividades farmacológicas. Seu nome tupi e sua origem na Mata Atlântica a inserem diretamente na tradição de saberes ancestrais que o Horto Kurumin se propõe a resgatar.

Dimensão	Evidência	Referências
Digestivo / hepático	Documentação histórica desde 1766	Flora Médica Brasiliense; UFSC Horto
Anti-inflamatório/antiúlcera	Revisão sistemática publicada	III CONBRASAU; BJMBR 2008
Fotoprotetor / antimutagênico	Estudos in vitro	Valadares et al. 2007; UFAC 2016
Antitumoral (in vitro)	Estudos preliminares	Sacoman et al. 2008; BJMBR
Ritual — Ossain / Mata Atlântica	Tradição afro-indígena	Farmacopeia ritual; nome tupi documentado

Saião / Folha da Fortuna

Kalanchoe pinnata (Lam.) Pers. — Crassulaceae

Nomes populares: Saião, folha-da-fortuna, folha-da-costa, coirama, folha-da-vida, paratudo, folha-grossa, planta-do-amor | Origem: Originária de Madagascar e África tropical; amplamente distribuída em climas tropicais e subtropicais | Partes usadas: Folhas (principal); caule e flores

1. Composição Química (Princípios Ativos)

Classe de Composto	Exemplos / Observações
Flavonoides	Quercetina, kaempferol, apigenina, EGCG, avicularina — principal classe bioativa; anti-inflamatório, antioxidante e imunossupressor
Bufadienólídeos	Compostos esteroidais cardioativos — ação uterolítica (relaxamento muscular uterino); estudados para bexiga hiperativa
Compostos fenólicos	Ácido clorogênico, fenóis variados — antioxidante e antimicrobiano
GABA	Ácido γ -aminobutírico — neurotransmissor sedativo; aumenta GABA cerebral; ação calmante e anticonvulsivante
Terpenoides	Fitol e outros diterpenos — ação anti-inflamatória e cicatrizante
Vitaminas e minerais	Cálcio, magnésio, potássio — contribuem para ação nos tecidos ósseos e musculares

2. Propriedades Medicinais Cientificamente Registradas

Anti-inflamatório, cicatrizante e antimicrobiano

O saião consta da RENISUS (Relação Nacional de Plantas de Interesse ao SUS). Seus extratos foliares demonstraram ação anti-inflamatória tópica, antifúngica, antibacteriana e cicatrizante em múltiplos estudos. Estudo de 2020 (Frontiers in Pharmacology) demonstrou efeitos anti-inflamatórios e quimiopreventivos em modelos de colite experimental em roedores. O uso tópico para feridas, queimaduras leves, furúnculos e dermatoses é amplamente validado.

Sistema nervoso: sedativo e anticonvulsivante

O extrato das folhas aumenta os níveis de GABA cerebral em estudos com animais, explicando a ação sedativa e ansiolítica tradicional. Estudo publicado na Neurologia (Mora-Pérez et al., 2016) demonstrou atividade anticonvulsivante comparável ao diazepam em camundongos. A planta é usada na medicina popular para insônia, histeria e nervosismo.

Sistema respiratório e imunológico

Amplamente empregada para afecções respiratórias superiores: gripe, resfriado, tosse, bronquite e otite. O extrato das folhas demonstrou atividade antiviral contra herpes simplex e vaccinia (Cryer et al., 2017). Os flavonoides têm efeito imunossupressor documentado em células T, relevante para

doenças autoimunes e processos inflamatórios crônicos.

Sistema urinário e renal

Estudos demonstraram que extratos do saião previnem a formação de cálculos renais em ratos litíaticos (Yadav et al., 2016). O uso popular para infecções urinárias e rins encontra respaldo nos efeitos antimicrobianos e anti-inflamatórios documentados.

Sistema digestivo e antidiabético

Gastrite, problemas gastrointestinais e úlcera gástrica — o extrato do saião demonstrou gastroproteção e atividade anti-*H. pylori* (Mabeku et al., 2017). Estudos indicam atividade anti-hiperglicêmica, com potencial no manejo complementar do diabetes tipo 2 (Vijay et al., 2021; Omoruyi et al., 2025).

Contraindicações e precauções: Tóxico para bovinos e caprinos em grandes quantidades (bufadienólídeos). Em humanos nas doses populares usuais é considerado seguro — estudos com ratos não demonstraram toxicidade até 5g/kg. Gestantes devem evitar uso intensivo (bufadienólídeos têm ação uterolítica). Não usar óleo essencial concentrado internamente.

3. Dimensão Etnobotânica e Psicoativa

O saião tem uma das histórias de dispersão mais notáveis do reino vegetal. Originário de Madagascar, foi descrito cientificamente por Lamarck em 1786 a partir de espécimes coletados na Ilha de França (Maurício). A partir do século XIX, com o comércio internacional de plantas ornamentais, naturalizou-se em regiões tropicais e subtropicais ao redor do mundo. Quando chegou ao continente americano com os africanos escravizados — que traziam sementes de sua flora sagrada de origem — e também pela via do comércio ornamental, os povos ameríndios logo o integraram à sua farmacologia: tribos do Equador usavam infusões para ossos fraturados; tribos do Peru misturavam as folhas com aguardente para dores de cabeça. O filósofo Goethe ficou tão fascinado com a capacidade do saião de gerar novas plantas a partir de cada folha que desenvolveu o conceito da 'Urpflanze' (planta primordial) inspirado nessa espécie, discutindo-a em ensaio de 1817.

4. Propriedades Fito-Energéticas — Tradição Ritual

- No Candomblé e Umbanda, o saião (folha-da-costa) é a principal erva de Oxalá — o Pai da Criação. É considerado 'tapete de Oxalá' e erva primordial em todas as obrigações rituais, vibrando na irradiação do orixá maior.
- Representa a multiplicação e a prosperidade: capaz de multiplicar qualquer axé, potencializa os efeitos das outras plantas em composições de banho.
- É classificada como erva fria — equilibradora e calmante — podendo ser aplicada sobre o ori (cabeça) em banhos, ao contrário das ervas quentes.
- Banhos com saião afastam energias negativas, trazem paz, equilíbrio emocional e abrem a comunicação com os guias espirituais.
- A propriedade de multiplicação vegetativa da planta — cada folha que cai no chão gera uma nova planta — é interpretada ritualmente como símbolo da abundância divina e da renovação constante do axé.

- Usada em trabalhos de cura de doenças persistentes, especialmente as que 'atacam a cabeça' (ansiedade, insônia, nervosismo) — correspondência direta com a ação GABA-érgica demonstrada cientificamente.

Planta de dupla raiz: O saião chegou ao Brasil por dois caminhos — com os africanos escravizados que o carregavam como planta sagrada de Madagascar/África, e com os navegadores europeus que o espalharam pelo mundo tropical. Esse duplo pertencimento reforça sua centralidade na Umbanda brasileira: é uma planta que 'sobreviveu a todas as travessias' e se multiplicou em cada solo onde tocou — metáfora perfeita da resistência afro-brasileira.

5. Síntese

O saião é a planta com o perfil ritual mais consolidado do catálogo: erva central de Oxalá, presente em praticamente todos os terreiros do Brasil. Ao mesmo tempo, consta da RENISUS e possui extensa literatura científica confirmando suas propriedades medicinais em múltiplos sistemas. A convergência entre o uso ritual milenar e a validação acadêmica moderna é aqui especialmente expressiva.

Dimensão	Evidência	Referências
Anti-inflamatório / cicatrizante	RENISUS; Frontiers Pharmacol. 2020	Andrade et al. 2020; UNIRIO Herbário
Sedativo / anticonvulsivante	Estudos in vivo — comparável diazepam	Mora-Pérez et al. 2016; Neurologia
Antiviral / imunossupressor	Estudos in vitro publicados	Cryer et al. 2017; Coutinho et al. 2012
Antidiabético / renal	Estudos em animais	Yadav 2016; Omoruyi 2025; Vijay 2021
Ritual — Oxalá / tapete sagrado	Tradição consolidada Umbanda/Candomblé	Raizes Espirituais; Harmonia dos Anjos

Quitoco

Pluchea sagittalis (Lam.) Cabrera — Asteraceae

Nomes populares: Quitoco, erva-de-lucero, erva-luzeira, tabacarana, madre-cravo, yerba del lucero, cuatrocantos | Origem: Nativa do Sul do Brasil e América do Sul (RS, SC, PR, MG, GO), estendendo-se ao Paraguai, Argentina, Bolívia e Uruguai | Partes usadas: Partes aéreas: folhas, ramos e capítulos florais

1. Composição Química (Princípios Ativos)

Classe de Composto	Exemplos / Observações
Óleo essencial	l-alcanfor (dominante), 1,8-cineol, canfeno, a e b-pineno, d-limoneno, p-cimeno, citronelol, linalol, borneol, cariofileno, a-terpineol — expectorante, antiséptico e anti-inflamatório
Compostos fenólicos	Ésteres do ácido caféico, ácido clorogênico e isoclorogênico — antioxidante e hepatoprotetor
Flavonoides	Presentes nas partes aéreas — ação anti-inflamatória e antioxidante
Sesquiterpenos	Humuleno, a-tuyeno — ação antimicrobiana e anti-inflamatória
Monoterpenos	Acetato de bornilo, acetato de geraniol — ação expectorante e sedativa suave

2. Propriedades Medicinais Cientificamente Registradas

Sistema respiratório — indicação principal

O quitoco é tradicionalmente empregado para bronquite, tosse e resfriado — indicações registradas por Irmã Eva Michalak (1997), referência na medicina popular do Sul do Brasil. O óleo essencial rico em l-alcanfor e 1,8-cineol justifica as propriedades expectorantes, broncodilatadoras e antissépticas das vias respiratórias. Em decoção dos ramos e folhas é usado para tosse e febre, e externamente para lavar e desinfetar feridas.

Sistema digestivo e hepático

Indicado como digestivo, carminativo (flatulência) e colerético/colagogo — estimula a produção e o fluxo de bile, apoiando a função hepática. Na Argentina e países vizinhos, a infusão dos capítulos florais é recomendada como colerético, antiespasmódico e anti-flatulência. Empregado também para afecções do fígado e inflamação do útero.

Ação sedativa e antiespasmódica

Na medicina popular do Cone Sul, o quitoco é empregado como sedativo e antiespasmódico, com indicação para nervosismo e espasmos musculares. Os monoterpenos e sesquiterpenos do óleo essencial (especialmente linalol e borneol) fundamentam essa ação. Também é indicado como febrífugo.

Ação anti-inflamatória e antirreumática

Reumatismo e dores no corpo são indicações tradicionais consolidadas. Os compostos fenólicos (ácido clorogênico e isoclorogênico) têm ação anti-inflamatória documentada em outras espécies da família Asteraceae. O caráter aromático da planta sugere potencial anti-inflamatório ainda a ser sistematizado.

Contraindicações e precauções: O alcanfor presente no óleo essencial é potencialmente tóxico em doses elevadas — o uso oral deve ser moderado e o óleo essencial puro não deve ser ingerido. Contraindicado para gestantes e crianças pequenas (alcanfor pode ser neurotóxico em altas doses). Uso interno regular deve ter orientação profissional. Importante: o gênero *Senecio*, frequentemente confundido com *quitoco*, contém alcaloides pirrolizidínicos hepatotóxicos — atenção à identificação correta da espécie.

3. Dimensão Etnobotânica e Psicoativa

O quitoco é uma planta nativa do Sul do Brasil, com ocorrência predominante no Rio Grande do Sul, de onde se dispersou para regiões vizinhas — Argentina, Uruguai, Paraguai, Bolívia e estados do Sul e Centro-Oeste do Brasil. Seus primeiros registros de uso medicinal provêm dos povos originários do noroeste do Rio Grande do Sul, que conheciam suas propriedades respiratórias e digestivas muito antes da colonização europeia. A planta cresce em solos baixos e úmidos, ao redor de rios, e é facilmente reconhecível pelo caule quadrialado característico (quatro aletas ou asas ao longo do caule), que lhe confere o nome popular 'cuatrocantos' no Cone Sul. Irmã Eva Michalak, referência histórica na fitoterapia popular gaúcha, foi uma das responsáveis por sistematizar seu uso na medicina tradicional do Sul do Brasil no século XX.

4. Propriedades Fito-Energéticas — Tradição Ritual

- Por ser nativa do RS e ter uso documentado pelos povos originários do noroeste gaúcho, o quitoco integra o patrimônio vegetal sagrado das tradições indígenas do Sul — especialmente os Guarani e os Charrua, que habitavam essa região.
- Em Umbanda pé-no-chão do Rio Grande do Sul e Line Cruzada, o quitoco é associado aos Caboclos gaúchos e às entidades de chão — especialmente as que trabalham com cura das vias respiratórias e dos brônquios.
- Seu forte aroma (l-alcanfor e cineol) é empregado em defumações de purificação e abertura de ambientes, especialmente em trabalhos de cura física.
- A forma do caule quadrialado tem correspondência simbólica com os 'quatro cantos' (cuatrocantos) — os quatro elementos, os quatro ventos, os quatro caminhos — tornando-o uma planta de abertura de caminhos e equilíbrio energético.
- Cresce em solos úmidos e beiras de rios, partilhando o habitat de transição (água-terra) que caracteriza, no imaginário afro-ameríndio, as plantas de fronteira entre mundos — ligadas a entidades que transitam entre o material e o espiritual.

Planta de identidade gaúcha: O quitoco é nativo do RS e seu uso origina-se nos povos originários do noroeste gaúcho. Essa origem regional confere ao produto do Horto Kurumin (Camaquã-RS) um caráter singular de resgate de patrimônio imaterial local — tanto medicinal quanto espiritual. A documentação desse uso ancestral, aliada à validação científica dos componentes ativos, é exatamente o duplo eixo que o Coletivo Nação Aruanda propõe para o Horto Kurumin.

5. Síntese

O quitoco é, junto com a cobrina, a planta mais representativa do caráter regional do Horto Kurumin: nativa do RS, com uso ancestral documentado pelos povos originários do noroeste gaúcho, e perfil fitoquímico rico em compostos com propriedades respiratórias, digestivas e sedativas. Seu óleo essencial dominado por l-alcanfor e 1,8-cineol justifica o uso popular tradicional e aponta para potencial farmacológico ainda a ser aprofundado pela pesquisa científica.

Dimensão	Evidência	Referências
Expectorante / respiratório	Uso popular consolidado no Sul	UFSC Horto; Irmã Eva Michalak 1997
Digestivo / colerético	Medicina popular Argentina e RS	UFSC Horto; Flora do RS
Sedativo / antiespasmódico	Uso popular documentado	Cone Sul etnobotânica
Anti-inflamatório / reumático	Compostos fenólicos documentados	Ácido clorogênico; Asteraceae
Ritual — Caboclos gaúchos	Tradição indígena originária RS	Povos noroeste RS; Umbanda gaúcha

Erva Baleeira

Cordia verbenacea DC. (sin. *Varronia curassavica*) — *Boraginaceae*

Nomes populares: Erva baleeira, baleeira-da-praia, maria-preta, maria-milagrosa, catinga-de-barão | Origem: Nativa do Brasil — do Ceará ao Rio Grande do Sul, na faixa costeira atlântica | Partes usadas: Folhas (preferencialmente)

1. Composição Química (Princípios Ativos)

Classe de Composto	Exemplos / Observações
Sesquiterpenos	α -humuleno (principal ativo) e trans-cariofileno — responsáveis pela ação anti-inflamatória e analgésica; base do medicamento Acheflan®
Flavonoides	Artemetina, cordialina A e B, cis-cordialina A — anti-inflamatório, antioxidante e antitumoral
Terpenoides	Artemetina — inibidor da fosfolipase (PLA2); contribui para gastroproteção
Saponinas	Ação anti-inflamatória e imunomoduladora
Taninos	Ação adstringente e antimicrobiana
Óleo essencial	Rico em α -humuleno e trans-cariofileno — atividade antibacteriana de amplo espectro

2. Propriedades Medicinais Cientificamente Registradas

Anti-inflamatório e analgésico — indicação principal e medicamento registrado

A erva baleeira é a única planta medicinal brasileira cujo óleo essencial originou um medicamento tópico registrado na ANVISA: o Acheflan®, desenvolvido por Laboratório Aché em parceria com Unicamp, USP, UFRJ e UFSC. O α -humuleno inibe a ciclooxigenase (COX) — o mesmo mecanismo dos anti-inflamatórios não esteroidais — sem os efeitos adversos gástricos desses medicamentos. Estudos fase III (duplo-cego, randomizado) demonstraram eficácia equivalente ao diclofenaco dietilamônio no tratamento de contusões, entorses e lesões musculares com início inferior a 24h.

Atividade antioxidante e antiulcerogênica

Os compostos flavonoides (artemetina e cordialinas) conferem potente ação antioxidante. A artemetina inibe a fosfolipase A2, prevenindo a cascata inflamatória. Estudos demonstraram atividade antiulcerogênica do extrato bruto, com proteção da mucosa gástrica — o que diferencia a planta dos AINEs sintéticos, que tendem a causar gastrotoxicidade.

Ação antimicrobiana

O óleo essencial de erva baleeira apresentou atividade antibacteriana comprovada frente a *Staphylococcus aureus*, *Escherichia coli* e *Klebsiella pneumoniae* em estudo de 2025 (Almanaque Multidisciplinar de Pesquisa). Todas as cepas analisadas demonstraram sensibilidade ao óleo

essencial, incluindo isolados clínicos resistentes.

Uso interno e tópico

O uso interno da infusão das folhas tem bom resultado para alívio de dores em geral, conforme registros clínicos do Horto Didático da UFSC (Florianópolis). A tintura ou infusão tópica em compressa é indicada para dores musculares e articulares. Uso tradicional caiçara como cicatrizante e anti-inflamatório natural para artrites e contusões data de gerações nas comunidades litorâneas brasileiras.

Contraindicações e precauções: Uso interno deve ser limitado a 2 semanas consecutivas. Pela falta de estudos completos sobre interações medicamentosas, uso concomitante a outros medicamentos deve ser cauteloso. Estudos in vivo não mostraram toxicidade. Por precaução, evitar uso interno em gestantes, lactantes e crianças menores de 6 anos. O uso tópico (compressa, tintura) é mais seguro e tem maior respaldo científico.

3. Dimensão Etnobotânica e Psicoativa

A erva baleeira é uma espécie da restinga e Mata Atlântica costeira, distribuída do Ceará ao Rio Grande do Sul. Seu uso medicinal tem raízes nas comunidades caiçaras — pescadores e moradores da orla atlântica brasileira — que a empregavam para inflamações e dores musculares muito antes de qualquer estudo científico. O nome 'baleeira' remete à sua ocorrência nas costas onde baleias encalham, mas também à robustez da planta, que cresce em áreas expostas de restinga. O desenvolvimento do Acheflan® a partir dessa planta popularmente conhecida representou um marco histórico na fitoterapia brasileira: foi o primeiro anti-inflamatório tópico nacional baseado em planta nativa, validando décadas de conhecimento popular caiçara.

4. Propriedades Fito-Energéticas — Tradição Ritual

- Em Umbanda e Candomblé do litoral do Brasil, a erva baleeira é associada a Iemanjá — a Rainha do Mar — pela sua presença característica nas restingas e costas atlânticas.
- Usada em banhos de limpeza e cura física, especialmente para dores articulares e musculares persistentes que têm causa espiritual ('dores que ninguém explica').
- Seu forte aroma entra em defumações de purificação de ambientes de trabalho espiritual — o α -humuleno volátil tem ação antimicrobiana real, sustentando a limpeza em dois planos.
- Em terreiros do litoral gaúcho e catarinense, integra composições de banho de proteção para trabalhadores espirituais que atuam em situações de sofrimento físico intenso.
- A planta que 'cura o que o médico não cura' — a reputação popular da baleeira para dores crônicas e inflamações resistentes corresponde, na lógica ritual, à capacidade de 'curar cobranças espirituais que se manifestam no corpo físico'.

Caso de validação científica de saber popular: A trajetória da erva baleeira — do conhecimento caiçara ao Acheflan® — é um dos exemplos mais eloquentes de como o saber ancestral das comunidades tradicionais brasileiras precede e orienta a pesquisa científica. Para o Horto Kurumin, que se propõe a aliar saberes ancestrais e visão acadêmica, a erva baleeira representa um modelo de como esses dois eixos podem convergir.

5. Síntese

A erva baleeira é a planta do catálogo com maior nível de validação científica formal: gerou um medicamento registrado na ANVISA, foi estudada em ensaios clínicos fase III e conta com extensa literatura farmacológica. Ao mesmo tempo, mantém vivo seu elo com o saber caiçara e com o uso ritual das tradições afro-brasileiras do litoral. É um símbolo da convergência que o Horto Kurumin propõe.

Dimensão	Evidência	Referências
Anti-inflamatório tópico	Ensaio clínico fase III; Acheflan®	Lab. Aché; Unicamp; USP; UFRJ; UFSC
Antioxidante / antiulcera	Estudos in vivo publicados	Biodiversidade UFMT 2024; SciELO
Antimicrobiano	Estudos in vitro 2025	Almanaque Multidisciplinar 2025
Caiçara / medicina popular	Documentação histórica consolidada	Horto UFSC; Wikipedia; Univitta
Ritual — Iemanjá / litoral	Tradição Umbanda do litoral	Terreiros costeiros RS/SC/RJ

Erva Botão

Eclipta prostrata (L.) L. — Asteraceae

Nomes populares: Erva-botão, agrião-do-brejo, sucuruína, erva-lanceta, bhringraj (sânscrito), false daisy | Origem: Nativa das Américas (América do Norte subtropical a América do Sul); amplamente distribuída no Brasil e no mundo | Partes usadas: Partes aéreas: folhas, flores e ramos

1. Composição Química (Princípios Ativos)

Classe de Composto	Exemplos / Observações
Cumestanos	Wedelolactona e desmetilwedelolactona — marcadores químicos da espécie; hepatoprotetor, anti-inflamatório e imunestimulante
Flavonoides	Apigenina, luteolina — antioxidante e anti-inflamatório
Triterpenos	Ácido ursólico, ácido oleanólico, eclalbasaponinas — anti-inflamatório e hipoglicemiante
Alcaloides	Ecliptalbina — ação antinociceptiva
Esteroides	Sitosterol, stigmasterol — anti-inflamatório e imunomodulador
Outros	Saponinas triterpênicas, tiofenos, glicosídeos, betacaroteno, taninos, nicotina em traços

2. Propriedades Medicinais Cientificamente Registradas

Hepatoproteção — indicação principal

A wedelolactona é o composto mais estudado da erva botão: demonstrou atividade hepatoprotetora comprovada, protegendo células hepáticas contra toxinas, álcool e medicamentos agressivos. Na medicina Ayurvédica, a planta é classificada como 'Rasayana' (erva rejuvenescedora), usada para desintoxicar e rejuvenescer o fígado há mais de dois mil anos. É indicada para hepatite, icterícia, cirrose, litíase biliar e gordura hepática, com normalização de enzimas hepáticas (TGO/TGP) relatada em estudos.

Antiofídico — uso indígena validado cientificamente

A erva botão é uma das plantas medicinais com uso antiofídico mais rigorosamente estudado no Brasil. O químico Walter Mors (UFRJ) dedicou dez anos à pesquisa após observar o sucesso entre índios e caboclos da Amazônia. Em laboratório, a wedelolactona demonstrou propriedades antiproteolíticas e anti-hemorrágicas contra venenos de serpentes, antagonizando a miotoxicidade do *Crotalus durissus terrificus*. O uso preventivo é registrado: caboclos tomavam chá de erva botão antes de entrar em matas com muitas cobras.

Saúde capilar — 'rei do cabelo'

Na Ayurveda, bhringraj significa 'rei do cabelo' em sânscrito. Estudos demonstraram que extratos de *Eclipta alba* promovem a proliferação de células-matriz dos folículos capilares e reduzem a expressão de TGF- β 1, com eficácia superior ao minoxidil no crescimento capilar em modelos experimentais. Indicada para queda de cabelo, alopecia, envelhecimento prematuro e cabelos brancos.

Imunoestimulante e antioxidante

A wedelolactona atua fortemente na imunodeficiência e como imunoestimulante. Estudos demonstraram que extratos de *E. prostrata* não causaram efeitos tóxicos em cobaias com doses de até 2.000 mg/kg. A planta consta da RENISUS e do Formulário Fitoterápico da Farmácia da Natureza. Estudos também apontam para atividade anticancerígena no tratamento complementar de Leucemia/Linfoma de células T.

Outros usos populares registrados

Tosse, bronquite, asma; diarreia e disenteria; sífilis; cálculo renal e vesicular; eczema e dermatite de couro cabeludo; picadas de escorpião (uso externo). Na China e Brasil, é empregada como antídoto contra picada de cobra. Hipotensora suave e adstringente.

Contraindicações e precauções: Considerada segura nas doses usuais — estudos não demonstraram toxicidade até 2.000 mg/kg. Gestantes devem evitar uso intensivo. Em doses muito elevadas, pode causar irritação gástrica. Atenção: a nicotina está presente em traços — não é relevante nas doses medicinais, mas importa para pessoas com sensibilidade a alcaloides.

3. Dimensão Etnobotânica e Psicoativa

A erva botão é nativa das Américas e espalhou-se pelo mundo em tempos pré-colombianos, tornando-se parte da medicina tradicional de povos em todos os continentes. No Brasil, integra o uso medicinal indígena amazônico (antiofídico), a medicina popular nordestina e gaúcha (hepatoprotetora) e a tradição ayurvédica Indiana (hepatoprotetor e capilar). Cresce espontaneamente em solos úmidos e beiras de rios — habitat que a associa simbolicamente às plantas de renovação e purificação. A pesquisa do Prof. Mors na UFRJ sobre o uso antiofídico indígena é um exemplo notável de como a ciência acadêmica parte do conhecimento dos povos originários para chegar a resultados relevantes.

4. Propriedades Fito-Energéticas — Tradição Ritual

- Em Umbanda e Candomblé, a erva botão é associada a Ossain e Oxóssi — orixás das plantas e das matas — pelo seu caráter de planta de cura universal que 'conhece todos os venenos'.
- O uso antiofídico indígena tem direta correspondência ritual: plantas que neutralizam venenos físicos são, na lógica afro-ameríndia, também 'neutralizadoras de venenos espirituais' — trabalhos, mau-olhado, demandas.
- Banhos de proteção com erva botão são empregados em trabalhos de imunização espiritual — especialmente para médiuns que trabalham com entidades de energia pesada.
- A ação hepatoprotetora na dimensão física corresponde na dimensão ritual à proteção do campo emocional: o fígado é associado em várias tradições à sede das emoções acumuladas (raiva, ressentimento). 'Limpar o fígado' tem duplo sentido.

- O caráter de PANC (planta espontânea e nutritiva) a insere no simbolismo das plantas que 'se oferecem', generosas e acessíveis a todos — vibração de Pretos-Velhos e Caboclos.

Herança indígena documentada: O uso antiofídico da erva botão pelos indígenas amazônicos, validado laboratorialmente pelo Prof. Mors (UFRJ), é registrado na literatura científica como exemplo de etnofarmacologia bem-sucedida. Para o Horto Kurumin, isso exemplifica o resgate de saberes ancestrais com rigor: o uso indígena não é folclore, é conhecimento acumulado cuja validade a ciência confirma.

5. Síntese

A erva botão une três tradições de conhecimento distintas: a Ayurvédica indiana (hepatoproteção e saúde capilar), a indígena amazônica (antiofídico) e a acadêmica brasileira (pesquisa Mors/UFRJ). Consta da RENISUS e do Formulário Fitoterápico nacional. Seu perfil fito-energético é coerente com suas propriedades físicas: planta que 'conhece o veneno', purifica o fígado e fortalece a imunidade — em todos os planos.

Dimensão	Evidência	Referências
Hepatoprotetor	RENISUS; estudos in vitro e clínicos	Fitoterapia Brasil; Mors/UFRJ
Antiofídico	Estudos laboratoriais validados	Mors UFRJ; Martz 1992; Melo 1994
Saúde capilar	Estudos in vivo (superior minoxidil)	Begum et al. 2014/2015; Int J Mol Med
Imunoestimulante/antitumoral	Estudos in vitro	Rev. Fitos FIOCRUZ; Ali et al. 2014
Ritual — Ossain / venenos	Tradição afro-ameríndia	Terreiros; etnofarmacologia indígena

Coronilha

Scutia buxifolia Reissek — *Rhamnaceae*

Nomes populares: Coronilha, coronilla, canela-de-espinho, espinho-de-touro, laranja-brava | Origem: Nativa do Sul da América do Sul — predominante no RS (Brasil), Argentina e Uruguai; característica da Mata Atlântica e do Pampa
| Partes usadas: Cascas do tronco e galhos (principal); folhas

1. Composição Química (Princípios Ativos)

Classe de Composto	Exemplos / Observações
Alcaloides ciclopeptídicos	Scutianinas (A, B, C e outros) — atividade antimicrobiana contra gram+ e gram-, leveduras; scutianina B com ação analgésica (antinociceptiva) documentada
Flavonoides	Quercetina, quercitrina, isoquercitrina, rutina — quercitrina como componente majoritário; antioxidante e anti-inflamatório
Compostos fenólicos	Polifenóis, taninos — adstringente, antioxidante e antimicrobiano
Esteroides e triterpenos	Anti-inflamatório e cardioprotetor
Heterosídeos	Cardioativos, antociânicos, flavônicos, saponínicos — base da ação cardiotônica tradicional
Ácidos voláteis	Contribuem para o aroma característico da espécie

2. Propriedades Medicinais Cientificamente Registradas

Cardiotônico e hipotensor — uso popular histórico

A tintura das cascas de coronilha em álcool fraco é registrada na Flora Medicinal do Rio Grande do Sul (UFRGS) como 'tônico nas moléstias do coração'. Ensaios farmacológicos demonstraram atividade cardiotônica, hipotensora e diurética. A infusão aquosa do caule é amplamente usada na medicina popular do RS, Argentina e Uruguai para estas finalidades, tendo uso documentado em tratados de fitofarmácia da América do Sul.

Antiulcerogênico e gastroprotetor

Estudo publicado no PMC (PubMed Central) demonstrou que o extrato bruto de *S. buxifolia* atenuou danos oxidativos e histopatológicos induzidos por etanol no estômago de ratos Wistar, com aumento dose-dependente de defesas antioxidantes (SOD, CAT, NPSH). O resultado aponta para potencial gastroprotetor relevante, coerente com o uso popular para problemas digestivos.

Ação antimicrobiana e analgésica

Os alcaloides ciclopeptídicos (scutianinas) isolados das cascas radiculares de *S. buxifolia* demonstraram atividade antimicrobiana in vitro contra bactérias gram-positivas, gram-negativas e leveduras (Maldaner, 2005; Marangon, 2014). A scutianina B apresentou ação antinociceptiva

(analgésica) em teste de tail flick, com efeito sustentado até 60 minutos após administração.

Antioxidante e diurético

Estudo publicado no Oasisbr identificou alto potencial antioxidante in vitro com teores significativos de fenólicos e flavonoides nos galhos de *S. buxifolia* (Boligon, 2009). A ação diurética — documentada farmacologicamente — também contribui para o uso popular no controle da pressão arterial e no emagrecimento (planta muito vendida no RS para este fim). Porém, os estudos não comprovam ação saciogênica direta.

Contraindicações e precauções: Planta com heterosídeos cardioativos — contraindicada para pessoas com doenças cardíacas graves ou que usam medicamentos cardioativos, sem orientação médica. A UFSM (Freitas, 2012) conduziu pesquisa de toxicidade que indicou que o uso em doses populares (chimarrão) é seguro, mas doses elevadas requerem cautela. Contraindicada em gestantes. Não usar em crianças pequenas.

3. Dimensão Etnobotânica e Psicoativa

A coronilha é uma das plantas medicinais mais características da identidade gaúcha. Nativa do bioma Pampa e da Mata Atlântica do Sul, é abundantíssima no Rio Grande do Sul, de onde seu uso se estendeu para Argentina e Uruguai. Seu uso cardiotônico e diurético precede qualquer documentação escrita, sendo parte do conhecimento dos povos originários do noroeste gaúcho e das comunidades campeiras da região platina. A prática de colocar coronilha no chimarrão — tradição popular gaúcha — é um dos usos mais singulares: a planta é consumida diariamente por milhares de pessoas como parte de um ritual social e cultural, integrando saúde e identidade regional de forma inseparável. A espécie também é hospedeira da mariposa *Morpho catenarius* (borboleta-da-coronilha), demonstrando sua importância ecológica no bioma Pampa.

4. Propriedades Fito-Energéticas — Tradição Ritual

- A coronilha está profundamente enraizada na espiritualidade popular gaúcha, incluindo as práticas de Umbanda e Linha Cruzada do Sul. Sua associação com o chimarrão — bebida ritual por excelência da cultura gaúcha — confere-lhe um caráter de planta 'do encontro' e da 'roda', usada em momentos de partilha e conexão.
- Em terreiros do Rio Grande do Sul, é associada aos Caboclos gaúchos e às entidades da Linha do Oriente — especialmente para trabalhos de fortalecimento cardíaco espiritual e estabilidade emocional.
- A ação cardiotônica física corresponde, na lógica ritual, ao 'fortalecimento do coração espiritual' — coragem, firmeza e resistência diante das adversidades.
- Usada em banhos de enraizamento e firmeza, em combinação com outras plantas do Pampa gaúcho — para pessoas que precisam de 'chão' e estabilidade emocional.
- Sua espinhosidade (caule espinhoso) é interpretada como proteção — plantas com espinhos são, em várias tradições, guardas e protetoras, afastando energias negativas.

Planta de identidade gaúcha: Junto à cobrina e ao quitoco, a coronilha é uma das plantas que mais fortemente expressam o patrimônio vegetal sagrado do Rio Grande do Sul. Seu uso no chimarrão — ritual social diário — é em si mesmo um ato de medicina preventiva e conexão cultural. Para o Horto Kurumin (Camaquã-RS), documentar essa planta é documentar a identidade medicinal e espiritual do próprio povo gaúcho.

5. Síntese

A coronilha é a planta do catálogo mais fortemente identificada com a identidade gaúcha: nativa do Pampa, presente no chimarrão, estudada por pesquisadores gaúchos (UFSM, UFRGS), com uso documentado há gerações nos campos do Sul. Seu perfil farmacológico — cardiotônico, hipotensor, diurético, antiulcerogênico, antimicrobiano — é robusto e crescente. Sua inserção nos terreiros do Sul reflete a mesma identidade regional.

Dimensão	Evidência	Referências
Cardiotônico / hipotensor	Flora Medicinal RS; ensaios farmacol.	UFRGS Flora RS; RCAAP fitoquímica
Antiulcerogênico	Estudo in vivo (PMC/PubMed Central)	PMC 4629092; Wistar rats
Antimicrobiano / analgésico	Scutianinas — estudos in vitro	Maldaner 2005; Marangon 2014; UFSM
Antioxidante	Estudos in vitro (Boligon 2009)	Oasisbr; UFSM
Ritual — Pampa gaúcho	Tradição oral + chimarrão cultural	Terreiros RS; cultura gaúcha

Raiz de Urtiga

Urtica dioica L. — *Urticaceae*

Nomes populares: Urtiga, urtigão, urtiga-maior, urtiga-mansa, ortiga, stinging nettle | Origem: Nativa da Europa e partes temperadas da Ásia; cultivada e naturalizada no Sul e Sudeste do Brasil | Partes usadas: Raízes (tintura Horto Kurumin); folhas e partes aéreas também utilizadas com indicações distintas

1. Composição Química (Princípios Ativos)

Classe de Composto	Exemplos / Observações
Fitosteróis	Beta-sitosterol (marcador, padronizado a 1%), estigmasterol — inibição da 5-alfa-redutase e aromatase; base da ação prostática
Lignanais	Secoisolariciresinol e outros — ligam-se à SHBG (globulina transportadora de hormônios), modulando testosterona livre
Polissacarídeos	Anti-inflamatório documentado; inibição do edema por carragenina em ratos
Lectinas	UDA (aglutinina de <i>Urtica dioica</i>) — imunomoduladora e antiviral
Flavonoides (folhas)	Quercetina, rutina, campferol, isoquercetina — anti-inflamatório e antioxidante
Minerais (folhas)	Ferro, cálcio, magnésio, potássio, sílica, zinco — remineralizante e anti-anêmico

2. Propriedades Medicinais Cientificamente Registradas

Hiperplasia prostática benigna (HPB) — indicação principal da raiz

A raiz de urtiga é uma das plantas medicinais mais estudadas para HPB (aumento benigno da próstata). Três estudos multicêntricos avaliaram extrato metanólico a 20% da raiz: o extrato bloqueou a ligação da testosterona à SHBG, inibiu a 5-alfa-redutase e a aromatase — mecanismos que reduzem o estímulo hormonal sobre a próstata, fornecendo substâncias com ação similar à finasterida. Estudo randomizado duplo-cego placebo-controlado (Safarinejad, 2006) confirmou eficácia no aumento do volume urinário e fluxo máximo. Importante: alivia sintomas mas não diminui o tamanho da próstata.

Ação anti-inflamatória e antirreumática

Os polissacarídeos da raiz inibem a ciclooxigenase (COX) e a 5-lipoxigenase — mecanismo semelhante aos AINEs — e demonstraram ação anti-inflamatória sobre edema de pata por carragenina em ratos (Alonso, 2004). Prática milenar de 'urticação' — chicotear articulações com folhas frescas — tem respaldo em estudos: a irritação local desencadeia resposta anti-inflamatória secundária. Indicada para artrite, reumatismo e dores articulares.

Controle glicêmico e hipotensor

Estudos clínicos documentaram melhora no controle glicêmico em pacientes com diabetes tipo 2 tomando extrato de folha de urtiga (Kianbakht et al., 2013). O extrato de raiz causa vasodilatação em anéis isolados de aorta e tem efeito hipotensivo documentado — diurese natriurética e ação sobre canais de potássio (Tahri et al.; Alonso, 2004). Indicada também para hiperuricemia (gota) pela ação depurativa.

Nutrição e saúde capilar

As folhas são excepcionalmente ricas em minerais (ferro, cálcio, magnésio, zinco) e vitaminas A, C e K — uso como suplemento nutritivo para anemia e estados de carência mineral é respaldado pela composição. Uso tópico para queda de cabelo, acne e eczema é tradicional e conta com estudos preliminares.

Contraindicações e precauções: Contraindicada em gestantes (ação uterina documentada em animais) e em pessoas com pressão baixa ou edema causado por problemas cardíacos ou renais. Em doses altas pode causar gastrite e dermatite. O contato com folhas frescas causa urticção intensa — usar luvas na coleta. Não substituir tratamento médico de HPB, diabetes ou hipertensão sem acompanhamento profissional.

3. Dimensão Etnobotânica e Psicoativa

A urtiga tem uma das histórias medicinais mais longas documentadas: Dioscórides (século I d.C.) já descrevia suas propriedades. Na Idade Média europeia, era uma das plantas mais importantes dos jardins monásticos. Foi introduzida nas Américas pelos imigrantes europeus e se adaptou ao Sul e Sudeste do Brasil, naturalizando-se em solos ricos e úmidos. Nas Guerras Mundiais, foi usada como fonte de fibras têxteis quando o algodão escasseava. Seu nome vem do latim 'urere' (queimar) — paradoxo que resume bem a planta: o que urtiga e defende com vigor é também o que cura. A prática de urticção — provocar irritação proposital para curar inflamações maiores — é das práticas medicinais mais antigas conhecidas.

4. Propriedades Fito-Energéticas — Tradição Ritual

- Em Umbanda e Candomblé, a urtiga é associada a Ogum e Xangô — orixás da batalha, da justiça e do fogo — pela sua energia urticante, que 'queima o negativo' e 'corta o que precisa ser cortado'.
- Classificada como erva quente na farmacopeia umbandista — usada em sacudimentos e descarrego de energias pesadas, nunca em banhos sobre a cabeça.
- A urtiga que 'fere para curar' tem correspondência direta com o conceito ritual de 'trabalho de corte': remover o que causa dano através de uma ação intensa e precisa.
- Em terreiros do Sul, entra em composições de sacudimento domiciliar — especialmente para 'limpar' energias de briga, ciúme ou rancor acumulados no ambiente.
- O paradoxo físico da planta (urtica e cura) é lido ritualmente como a dualidade de Exu: o guardião que perturba para proteger, que fere o ego para libertar a alma.

Distinção raiz x folha: O produto do Horto Kurumin é especificamente a tintura de raiz — que tem indicação terapêutica distinta das folhas. As raízes são ricas em fitosteróis e lignanas (prostata, hormônios), enquanto as folhas são ricas em minerais e flavonoides (nutrição, anti-inflamatório sistêmico). Essa especificidade é uma das marcas de qualidade do Horto: cada produto usa a parte correta da planta para a indicação adequada.

5. Síntese

A raiz de urtiga destaca-se no catálogo pela especificidade terapêutica: enquanto as folhas têm indicações nutricionais e anti-inflamatórias, a raiz tem foco hormonal e prostático, com estudos clínicos publicados. A escolha do Horto Kurumin pela tintura de raiz reflete critério técnico que alinha o produto às evidências científicas mais relevantes para esta planta.

Dimensão	Evidência	Referências
HPB / saúde prostática	Ensaio clínico multicêntrico	Safarinejad 2006; Unicatólica 2018
Anti-inflamatório/reumático	Estudos in vivo (COX/5-LOX)	Alonso 2004; UFSC Horto; Jardineiro
Hipotensor / glicêmico	Estudos clínicos (Kianbakht 2013)	MedNatural 2026; Tuasaude
Nutritivo / anti-anêmico	Composição documentada	UFSC Horto; Guia Plantas Medicinais
Ritual — Ogum/Xangô/Exu	Erva quente — tradição Umbanda	Farmacopeia ritual; terreiros do Sul

Picão Preto

Bidens pilosa L. — Asteraceae

Nomes populares: Picão preto, picão, carrapicho, macela do campo, picacho, cuambú, erva-picão | Origem: Nativa do Brasil e América tropical; amplamente distribuída em países tropicais e subtropicais do mundo | Partes usadas: Partes aéreas (caule, folhas, flores e sementes)

1. Composição Química (Princípios Ativos)

Classe de Composto	Exemplos / Observações
Flavonoides (60)	Ampla espectro — anti-inflamatório, antioxidante, imunomodulador; inclui quercetina e derivados
Compostos alifáticos (70)	Politienos e poliácetilenos — ação antimicrobiana, antimalárica e antitumoral
Fenilpropanóides (19)	Ácidos fenólicos e derivados — hepatoprotetor e antioxidante
Terpenóides (25)	Sesquiterpenos e diterpenos — anti-inflamatório e anticancerígeno
Óleos essenciais	Responsáveis pelo aroma e parte da ação antimicrobiana
Outros	Total de 201+ compostos fitoquímicos identificados; lecitinas, glicosídeos, saponinas

2. Propriedades Medicinais Cientificamente Registradas

Fígado e sistema digestivo — validado pela ANVISA

O picão preto consta da RENISUS e é validado pela ANVISA para tratamento sintomático da icterícia. É uma das plantas medicinais com maior número de compostos fitoquímicos identificados: 201+ compostos em estudos publicados. Sua ação hepatoprotetora é uma das mais consolidadas, com estudos documentando proteção contra danos hepáticos por toxinas. É indicado também para gastrite, úlceras gástricas e dor de estômago.

Controle glicêmico e anti-hipertensivo

Uso bioquimicamente comprovado no tratamento de hipertensão e diabetes mellitus. Estudos demonstraram ação anti-hiperglicêmica e hipotensora. A planta atua na regulação dos níveis de açúcar no sangue e pode reduzir a pressão arterial, sendo empregada como coadjuvante em tratamentos de diabetes tipo 2.

Ação anti-inflamatória, antioxidante e antitumoral

Extrato aquoso aquecido promoveu inibição no desenvolvimento de células tumorais em Leucemia/Linfoma de células T. Atividade antioxidante, anti-inflamatória e antitumoral estão documentadas em múltiplas publicações científicas, incluindo revisões na Rev. Fitos (FIOCRUZ) e no Pubvet. A ação anti-inflamatória abrange artrite, dor de garganta e dores musculares.

Antimicrobiano e antimalárico

Os politienos e poliacetilenos conferem atividade antimicrobiana de amplo espectro e ação antimalárica documentada em estudos. A planta é empregada popularmente para infecções urinárias e respiratórias. Estudos imunomoduladores confirmam fortalecimento do sistema imunológico.

Uso como PANC — valor nutricional

O picão preto integra projetos de Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) em Santa Catarina (UNESC/Pastoral da Saúde). As folhas e flores jovens são consumíveis e nutritivas. O projeto Fitoterapia Racional (parceria UNESC/Pastoral da Saúde) documentou o uso popular e o potencial nutricional da planta no Sul de SC.

Contraindicações e precauções: Considerada segura nas doses medicinais usuais. Pode causar alergias em pessoas sensíveis à família Asteraceae (margaridas, crisântemos). As sementes (carrapichos) podem causar irritação mecânica em mucosas se ingeridas inteiras. Gestantes devem usar com cautela. Não há relatos de toxicidade significativa nos estudos disponíveis.

3. Dimensão Etnobotânica e Psicoativa

O picão preto é uma das plantas medicinais mais democráticas do Brasil: cresce espontaneamente em quintais, beiras de estrada, terrenos baldios e lavouras de todo o território nacional, sendo considerada 'erva daninha' por quem desconhece seus valores. Seu uso medicinal está documentado em diversas culturas indígenas brasileiras, na medicina popular nordestina, gaúcha e catarinense, e em tradições médicas de países da África, Ásia e América Central onde a planta se naturalizou. O projeto de pesquisa etnobotânica da UNESC com a Pastoral da Saúde no Sul de Santa Catarina documentou em 2024 que o picão preto é uma das plantas mais citadas pelos participantes — confirmando a persistência desse saber popular através de gerações.

4. Propriedades Fito-Energéticas — Tradição Ritual

- Em Umbanda e Candomblé, o picão preto é associado a Obaluaiê (Omulu) — orixá da cura, das doenças e da medicina — pela sua capacidade de curar doenças graves do fígado, diabetes e inflamações que 'consomem' o corpo.
- É usada em banhos de cura física, especialmente para doenças crônicas e condições que se arrastam sem diagnóstico claro — 'doenças que encostam'.
- A planta que nasce em qualquer terreno, que todos pisam e ignoram, mas que cura — esse perfil de 'humildade e poder oculto' corresponde ao arquétipo de Obaluaiê, que se esconde na palha mas guarda todos os segredos da cura.
- Em algumas casas, é empregada em defumações para doenças do fígado e pâncreas, órgãos associados ao processamento de cobranças kármicas acumuladas.
- A propriedade de 'grudar' (o carrapicho prende-se às roupas e pelos) tem correspondência simbólica: a planta 'se apegá' ao que precisa curar, não deixa a doença escapar.

Planta da generosidade popular: O picão preto é, junto com a serralha, o exemplo mais forte de planta que 'se oferece' ao povo — cresce sem ser plantada, cura sem ser valorizada, alimenta sem ser reconhecida. No imaginário ritual afro-brasileiro, esse perfil corresponde ao axé generoso de entidades que trabalham pelo povo sem pedir reconhecimento: os Pretos-Velhos, os Caboclos e os filhos de

5. Síntese

O picão preto consta da RENISUS, tem 201+ compostos identificados, é validado pela ANVISA para icterícia e figura em projetos de PANC e etnobotânica no Sul do Brasil. Com 201 compostos fitoquímicos identificados, é uma das plantas medicinais mais ricas quimicamente do catálogo. Seu perfil popular — planta generosa que cresce para todos — e sua inserção ritual coerente completam um conjunto de grande relevância para o ebook.

Dimensão	Evidência	Referências
Hepatoprotetor / icterícia	RENISUS; ANVISA validado	MS 2022; UNESCO/Pastoral 2024
Anti-inflamatório/antitumoral	201 compostos; estudos publicados	Rev. Fitos FIOCRUZ; Pubvet 2023
Glicêmico / hipotensivo	Comprovação bioquímica	UFMG MHNJB; Scopus reviews
Antimicrobiano/antimalárico	Polítienos documentados	Rev. Simpósio SPMed 2022
Ritual — Obaluaiê / cura	Tradição Umbanda e Candomblé	Terreiros; lógica da 'erva humilde'

Serralha — Tintura

Sonchus oleraceus L. — Asteraceae

Nomes populares: Serralha, serralha-lisa, chicória-brava, cerraia, ciumo, serralha verdadeira | Origem: Europa e Ásia Ocidental; naturalizada em todo o Brasil — cresce espontaneamente em hortas, quintais e beiras de rua | Partes usadas: Toda a planta (folhas, talos e flores) — tintura 10% em álcool de cereais 40% + água mineral 60%

1. Composição Química (Princípios Ativos)

Classe de Composto	Exemplos / Observações
Flavonoides	Apigenina, kaempferol, luteolina — anti-inflamatório e antioxidante; concentrados no extrato alcoólico
Compostos fenólicos	Ácido chicórico (principal marcador), cinarina, isocinarina — hepatoprotetor e melanogênico; alta solubilidade em álcool
Terpenoides	Taraxasterol, glucosaluzanina C, derivados triterpênicos
Cumarinas e taninos	Presentes no extrato aquoso; adstringente e antimicrobiano
Esteroides	Fitosterina — presente no látex e partes verdes
Vitaminas e minerais	Vit. A, C, D, E; cálcio, ferro, fósforo, potássio, sódio, magnésio, zinco

2. Propriedades Medicinais Cientificamente Registradas

Vantagens da tintura sobre o chá

A extração hidroalcoólica (40% álcool + 60% água) otimiza a solubilidade dos compostos bioativos da serralha. O ácido chicórico — principal composto da espécie, associado à ação hepatoprotetora e melanogênica — e os flavonoides (apigenina, luteolina) têm excelente extração em soluções hidroalcoólicas, resultando numa tintura mais concentrada e de ação mais precisa que o chá por infusão. A padronização em 10% garante rastreabilidade e consistência de dose.

Sistema hepático e digestivo — indicação consolidada

A serralha é empregada para distúrbios hepáticos, problemas da vesícula biliar, má digestão e gastrite. A cinarina e isocinarina estimulam a produção de bile (ação colerética e colagoga), facilitando a digestão de gorduras. Sua ação gastroprotetora inclui redução da acidez gástrica e aumento da camada protetora da mucosa, validada em estudos científicos. O ácido chicórico tem efeito anti-inflamatório documentado no tecido hepático.

Ação antioxidante, diurética e antimicrobiana

A planta possui potente ação antioxidante documentada (polifenóis e flavonoides). Pesquisa da UFLA identificou o ácido chicórico como principal composto nos extratos, com ação anti-inflamatória. A ação diurética e antimicrobiana (Horto UFSC) sustenta uso para infecções urinárias leves e retenção de líquidos. O extrato etanólico apresenta maior atividade antioxidante

que o aquoso.

Potencial no tratamento do vitiligo

Pesquisa da UFLA (Lima 2020; Guillarducci 2022) demonstrou que o extrato das folhas de serralha foi eficaz na repigmentação da pele em modelos experimentais de zebrafish. O ácido chicórico é apontado como principal responsável pelo estímulo à produção de melanina — abrindo perspectivas para uso em vitiligo. A tintura concentra esse composto de forma mais eficiente que o chá.

Contraindicações e precauções: Contraindicada para gestantes e lactantes. O látex da planta fresca pode causar dermatite de contato — na tintura esse risco é minimizado pela extração alcoólica. Atenção: não confundir com *Emilia fosbergii* (serralhinha), que possui alcaloides pirrolizidínicos tóxicos. O produto Horto Kurumin usa a *Sonchus oleraceus* legítima, de cultivo orgânico controlado.

3. Dimensão Etnobotânica e Psicoativa

A serralha é uma das ervas mais antigas da humanidade: os Samaritanos a identificam com as 'ervas amargas' bíblicas (Êxodo 12:8), consumidas com o cordeiro pascal. Os povos Maori da Nova Zelândia adotaram a espécie introduzida como equivalente funcional de sua planta nativa *pūhā*. No Brasil, é consumida como PANC (Planta Alimentícia Não Convencional) e seu uso medicinal para problemas hepáticos e gastrointestinais está documentado desde o século XIX. Nasce espontaneamente onde quer que haja solo perturbado — quintais, hortas, calçadas — o que a associa simbolicamente às plantas de renovação e resistência. O Horto Kurumin oferece a tintura como concentração precisa de um saber milenar.

4. Propriedades Fito-Energéticas — Tradição Ritual

- No Candomblé, a serralha é identificada como Ewe Rinrin (Orinrin de Oxum) — erva sagrada de Oxum, orixá das águas doces, da beleza e da cura. O critério de identificação é a qualidade medicinal e o axé, não a morfologia.
- A tintura de serralha, com sua ação hepatoprotetora e de renovação da pele, corresponde à vibração de Oxum como orixá da saúde, da renovação e da regeneração.
- Classificada como erva fria — equilibradora e calmante — indicada para banhos de amor, atração e suavização de energias. Pode ser aplicada sobre o ori (cabeça).
- Em terreiros do Sul, a tintura é usada diluída em água para banhos de abertura de caminhos — especialmente para mulheres que passam por processos de renovação pessoal, profissional ou espiritual.
- A serralha que nasce livre e abundante em todos os solos é símbolo da generosidade de Oxum: a fartura que se multiplica e se oferece sem condição.

Ewe Rinrin — erva de Oxum: A identificação da serralha com o Ewe Rinrin no Candomblé está documentada no estudo 'A dinâmica do uso de ervas no Candomblé', que registra como o critério de substituição de ewes africanas por plantas brasileiras se baseia nas qualidades medicinais e no axé da folha. A serralha, com sua ação hepatoprotetora, calmante e de regeneração da pele, carrega exatamente o axé de Oxum — cura, beleza e renovação.

5. Síntese

A tintura de serralha oferece a concentração otimizada dos compostos bioativos da planta — especialmente o ácido chicórico e os flavonoides — com maior precisão de dose e estabilidade que o chá. Combina um perfil fitoquímico com múltiplas evidências científicas e um enraizamento ritual profundo como erva de Oxum. Uma das plantas mais completas do catálogo em termos de convergência entre ciência, tradição e espiritualidade.

Dimensão	Evidência	Referências
Hepatoprotetor / digestivo	Estudos in vivo; UFSC Horto	UFLA 2020; SciELO; UFSC
Antioxidante	Extrato etanólico > aquoso	Lima 2020; Guillarducci 2022
Antivítligo (emergente)	Estudos pré-clínicos UFLA	Lima 2020; Zebrafish model
Diurético / antimicrobiano	Uso popular + estudos UFSC	Horto UFSC; SciELO 2003
Ritual — Ewe Rinrin (Oxum)	Tradição documentada Candomblé	Ocandomble.com; terreiros do Sul

Extrato de Cobrina — Uso Externo

Tabernaemontana catharinensis A. DC. — Apocynaceae

Nomes populares: Cobrina, anti-coral, forquilha, cambarazinho, jasmim-pipoca, leiteira-dois-irmãos | Origem: Nativa da Mata Atlântica do Sul do Brasil (RS, SC, PR); ocorre também no RS, AR, UY, PY | Partes usadas: Folhas e talos — extrato 10% em álcool de cereais 40% + água mineral 60% | EXCLUSIVAMENTE USO EXTERNO

1. Composição Química (Princípios Ativos)

Classe de Composto	Exemplos / Observações
Alcaloides indólicos	Voacangina, coronaridina, affinisina — ação anti-inflamatória, antimicrobiana e antinociceptiva; concentração relevante no extrato alcoólico
Compostos fenólicos	Ácido vanílico, ácido quínico — antioxidante e anti-inflamatório tópico
Flavonoides	Anti-inflamatório e antioxidante; detectados no extrato foliar
Histamina e terpenos	Ação anti-histamínica relevante para picadas e alergias cutâneas
Látex alcaloídico	Presente nas partes verdes — razão da indicação exclusivamente externa; potencialmente tóxico internamente

2. Propriedades Medicinais Cientificamente Registradas

Anti-inflamatório tópico — comprovação científica

O estudo mais relevante para este produto é da UFSM (2014-2016): o extrato bruto foliar de *T. catharinensis* demonstrou potente ação anti-inflamatória tópica em cinco modelos de dermatite de contato irritante — cinamaldeído, capsaicina, ácido araquidônico, fenol e óleo de cróton. A formulação em gel do extrato reduziu o edema de orelha em 96% na concentração máxima, sem efeitos adversos no tratamento repetido por 14 dias. O mecanismo envolve o receptor de glicocorticoide com redução de IL-1 β e TNF- α .

Anti-histamínico para picadas de insetos e alergias cutâneas

O Horto Kurumin indica especificamente o extrato de cobrina para alívio de picadas de insetos e efeito anti-histamínico para alergias cutâneas. A voacangina e outros alcaloides indólicos, combinados com a ação anti-inflamatória documentada, sustentam essa indicação. O uso como antiofídico pelos povos Guarani (via tópica) demonstra que a planta tem propriedades de neutralização de substâncias irritantes e tóxicas na pele.

Antimicrobiano e cicatrizante

O extrato metanólico foliar demonstrou ação antimicrobiana contra *Candida albicans*, *Staphylococcus aureus* e *Kocuria rhizophila*, com ação antibiofilme documentada (Atena Editora). Isso fundamenta o uso tópico preventivo em feridas superficiais, picadas e lesões cutâneas, evitando infecção secundária.

Uso externo tradicional — raízes indígenas

O uso externo da cobra é o mais antigo e consolidado: os povos Guarani do noroeste do RS a utilizavam topicamente como antiofídico ('Piquiri') — aplicada sobre picadas de cobra. O nome 'anti-coral' e 'cobra' refletem diretamente essa tradição. O uso atual do Horto Kurumin para picadas de insetos e alergias cutâneas é uma continuidade natural dessa tradição de uso externo.

Contraindicações e precauções: USO EXCLUSIVAMENTE EXTERNO — não ingerir. A planta contém látex e alcaloides potentes que podem ser tóxicos por via oral. Todas as partes da planta são tóxicas se ingeridas em dose excessiva. Para uso tópico, aplicar na região afetada conforme orientação do profissional de saúde. Testar em pequena área de pele antes do uso extenso. Evitar contato com olhos e mucosas.

3. Dimensão Etnobotânica e Psicoativa

O extrato tópico de cobra representa a forma de uso mais antiga desta planta no RS: muito antes de qualquer estudo científico, os povos originários do noroeste gaúcho aplicavam partes da planta sobre picadas e inflamações cutâneas. O nome popular 'cobra' e 'anti-coral' cristaliza esse conhecimento ancestral de forma direta. A pesquisa científica gaúcha (UFSM) e o estudo publicado na Wiley em 2024 com amostras coletadas no RS confirmam o que gerações de moradores do Sul já sabiam: a cobra cuida da pele. O produto do Horto Kurumin, de cultivo orgânico próprio em Camaquã-RS, é a expressão contemporânea desse saber local.

4. Propriedades Fito-Energéticas — Tradição Ritual

- No contexto ritual, o extrato tópico de cobra é usado para proteção do corpo físico — especialmente antes de trabalhos espirituais em ambientes de energia densa, aplicado sobre chakras e pontos de vulnerabilidade no corpo.
- A propriedade antiofídica da planta tem correspondência direta no plano ritual: plantas que neutralizam venenos físicos são 'neutralizadoras de venenos espirituais' na lógica afro-ameríndia — trabalhos, olho gordo e 'picadas energéticas'.
- Em Umbanda pé-no-chão do Sul, o extrato tópico de cobra é empregado em 'passes de proteção' aplicados externamente no corpo dos médiuns antes das sessões.
- A associação com Oxumaré — orixá do arco-íris e da transformação, representado pela serpente que morde o próprio rabo — aprofunda-se no uso externo: a planta que 'conhece a cobra' protege o corpo do 'veneno que vem de fora'.
- A direção de uso exclusivamente externo (pele) corresponde à primeira linha de defesa ritual: o corpo físico como fronteira entre o mundo material e o espiritual.

Patrimônio gaúcho vivo: O extrato de cobra de uso externo do Horto Kurumin é provavelmente o produto do catálogo com a linha de continuidade mais direta entre uso ancestral e produto contemporâneo: do 'Piquiri' Guarani do noroeste gaúcho à loção de cultivo orgânico em Camaquã-RS, passando pela validação científica da UFSM e da Wiley 2024. Cada frasco é a síntese desse percurso.

5. Síntese

O extrato de cobra para uso externo é o produto com maior especificidade de indicação do catálogo — e ao mesmo tempo com a conexão mais direta ao patrimônio imaterial dos povos originários do RS. A comprovação científica da ação anti-inflamatória tópica (UFSM 2016) e

antimicrobiana, somada ao uso ancestral Guarani e ao cultivo orgânico local, torna este produto um exemplar preciso da missão do Horto Kurumin.

Dimensão	Evidência	Referências
Anti-inflamatório tópico	Estudo UFSM in vivo (96% edema)	UFSM Manancial 2016/2017
Antimicrobiano / antibiofilme	Estudos in vitro publicados	Atena Editora; Wiley 2024
Anti-histamínico / picadas	Uso popular + alcaloides documentados	Indicação Horto Kurumin
Antiofídico tópico	Uso Guarani documentado — 'Piquiri'	Apremavi; etnobotânica RS
Ritual — proteção corporal	Tradição Umbanda do Sul	Terreiros RS/SC; Oxumaré

Rubim / Erva-de-Macaé

Leonurus sibiricus L. — *Lamiaceae*

Nomes populares: Rubim, erva-macaé, erva-das-lavadeiras, erva-dos-zangões, cordão-de-são-francisco, chá-de-frade, erva-de-santos-filhos, amor-deixado, quinino-dos-pobres, marijuanilla | Origem: Nativa da Ásia Central (China, Sibéria, Mongólia, Japão); naturalizada no Sul e Sudeste do Brasil | Partes usadas: Folhas, flores e sementes

1. Composição Química (Princípios Ativos)

Classe de Composto	Exemplos / Observações
Alcaloides	Leonurina (principal ativo) — neuroprotetor, antidepressivo e uterotônico; stachydrina — anti-isquêmico cardíaco
Flavonoides	Rutina e flavonas metoxiladas — anti-inflamatório natural, antioxidante
Diterpenos	Labdanos — atividade antimicrobiana e anti-inflamatória
Taninos e triterpenos	Antioxidantes e cicatrizantes
Glicosídeos cardioativos	Atenção: potencializam efeito de digitálicos — contraindicação importante
Polifenóis	Ação antioxidante e neuroprotetora

2. Propriedades Medicinais Cientificamente Registradas

Sistema cardiovascular

Estudos farmacológicos com todo o gênero *Leonurus* demonstraram eficácia como calmante cardíaco e agente antitrombótico (Brown, 1995 apud Lorenzi & Matos, 2002). A stachydrina tem ação protetora contra isquemia cardíaca. O chá é indicado no suporte a doenças cardiovasculares e na regulação da frequência cardíaca. Contraindicado para quem usa digitálicos, diuréticos ou laxantes antraquinônicos — pode potencializar seus efeitos.

Sistema nervoso: neuroproteção e antidepressivo

A leonurina, alcaloide ativo principal, apresenta efeitos neuroprotetores em estudos recentes, com potencial para redução de risco de AVC, doença de Parkinson e Alzheimer. Estudos em modelos animais demonstraram efeito antidepressivo em camundongos com comportamento depressivo por estresse crônico, atuando contra a neuroinflamação associada à depressão. Propriedades sedativas e ansiolíticas amplamente reconhecidas.

Sistema ginecológico

Uso tradicional consolidado para menstruação irregular, cólicas menstruais e sintomas da menopausa. A planta é contraindicada em gestantes e lactantes por ação uterotônica. Os primeiros registros de uso ginecológico vêm da medicina tradicional chinesa, onde é conhecida como 'yi mu cao' — 'erva-mãe'.

Ação anti-inflamatória, antimicrobiana e respiratória

Os flavonoides conferem potente ação anti-inflamatória. Empregada para bronquites, tosses e coqueluche no uso popular. A tintura alcoólica é usada topicamente em picadas de insetos, torções e inflamações. Ação cicatrizante e antioxidante com potencial no retardo do envelhecimento celular.

Propriedades psicoativas leves

Embora rica em alcaloides, não contém THC. Seus efeitos levemente eufóricos e sedativos são atribuídos a compostos ainda não plenamente identificados. No México (Chiapas), é usada como substituta da Cannabis sativa sob o nome 'marahuanilla'. Tribos indígenas americanas a utilizavam historicamente por suas propriedades eufóricas e sedativas.

Contraindicações e precauções: Contraindicada em gestantes (ação uterotônica) e lactantes. Doses acima de 3g podem provocar gastroenterites e contrações uterinas. Folhas frescas podem causar dermatites de contato. Interação medicamentosa importante: não usar simultaneamente com digitálicos, diuréticos e laxantes antraquinônicos. Não usar altas doses por conta dos glicosídeos cardioativos. Contraindicada para crianças menores de 10 anos.

3. Dimensão Etnobotânica e Psicoativa

O rubim tem uma dupla história de enraizamento. Em sua origem asiática, é planta central da medicina tradicional chinesa ('yi mu cao' — erva das mães) com mais de dois mil anos de uso documentado para saúde feminina. No Brasil, naturalizou-se no Sul e Sudeste, sendo rapidamente incorporada ao saber popular pela medicina popular cabocla. Seus nomes populares revelam esse duplo vínculo: 'erva-dos-zangões' e 'pasto-de-abelhas' falam de seu valor apícola; 'erva-de-santos-filhos' e 'amor-deixado' falam de sua dimensão ritual afro-brasileira; 'marijuanilla' aponta para suas propriedades psicoativas suaves. É uma planta de fronteiras — entre sistemas medicinais, entre culturas, entre mundos.

4. Propriedades Fito-Energéticas — Tradição Ritual

- O nome popular 'erva-de-santos-filhos' — registrado pelo Horto Didático da UFSC — é a mais direta evidência de que esta planta tem lugar reconhecido nos rituais afro-brasileiros do Sul do Brasil.
- O nome 'amor-deixado' sugere uso em trabalhos de afastamento afetivo ou desligamento — trabalhos de corte de laços, liberação de vínculos emocionais que aprisionam.
- Sua combinação de efeito sedativo, calmante e levemente euforizante cria as condições para estados contemplativos — preparação para incorporação ou concentração espiritual nos trabalhos de terreiro.
- Em terreiros do Sul, é usada em banhos de limpeza e descarrego especialmente para estados de agitação mental intensa, insônia e ansiedade de origem espiritual.
- Cresce em terrenos baldios e áreas de passagem — espaços de fronteira simbólica — o que a associa a trabalhos de Exu e Pombagiras, entidades que habitam os limites entre mundos.
- A ação neuroprotetora documentada (leonurina) encontra eco ritual na capacidade da planta de 'clarear a mente' e 'abrir o canal mediúnico' — percepção descrita por trabalhadores espirituais que a utilizam.

Planta de duplo eixo — exatamente o que o Horto Kurumin propõe: O rubim une dois milênios de medicina tradicional chinesa (yi mu cao), documentação fitoquímica científica crescente (leonurina, neuroproteção) e uso ritual afro-brasileiro profundo (erva-de-santos-filhos, amor-deixado). Foi o relatório do rubim — o primeiro gerado neste projeto — que demonstrou a viabilidade do ebook do Horto Kurumin. Sua inclusão no catálogo ativo da loja como tintura fecha o círculo.

5. Síntese

O rubim é a planta que inaugurou este projeto de documentação e permanece como um dos perfis mais completos do catálogo: saber milenar asiático, naturalização no Sul do Brasil, composição fitoquímica rica com neuroproteção emergente, propriedades psicoativas suaves e inserção ritual profunda com nomes populares que falam diretamente de uso sagrado. O modelo do ebook nasce aqui.

Dimensão	Evidência	Referências
Cardiovascular / antitrombótico	Estudos farmacológicos publicados	Lorenzi & Matos 2002; Alonso 2004
Neuroprotetor / antidepressivo	Estudos pré-clínicos (leonurina)	Wu et al. 2011; J Nat Prod
Ginecológico / uterotônico	Uso tradicional consolidado	Medicina chinesa; UFSC Horto
Psicoativo suave	Alcaloides não-THC documentados	Chiapas marahuanilla; etnobotânica
Ritual — erva-de-santos-filhos	Tradição afro-brasileira do Sul	UFSC Horto; terreiros gaúchos

Alternanthera / Penicilina

Alternanthera brasiliana (L.) Kuntze — *Amaranthaceae*

Nomes populares: Penicilina, terramicina, doril, anador, ervanço, perpétua-do-brasil, sempre-viva, caaponga, carrapichinho-do-mato, quebra-panela, cabeça-branca | Origem: Nativa do Brasil — do México a Santa Catarina; mais comum no Sul e Sudeste | Partes usadas: Folhas, flores e talos jovens

1. Composição Química (Princípios Ativos)

Classe de Composto	Exemplos / Observações
Flavonoides	Canferol e quercetina robinobiosídeos (6 flavonóides isolados por Brochado et al. 2003) — antioxidante, anti-inflamatório e analgésico
Fitosteróis	Beta-sitosterol, estigmasterol — ação analgésica com potência equivalente ao AAS e paracetamol (extrato hexânico)
Terpenos	Diterpenos e monoterpenos — anti-inflamatório e antimicrobiano
Compostos fenólicos	Fenóis, ácidos fenólicos — antioxidante
Alcaloides	Presença detectada na análise fitoquímica
Outros	Saponinas, taninos, proteínas, carboidratos — ação adstringente e cicatrizante

2. Propriedades Medicinais Cientificamente Registradas

Analgésico natural — base fitoquímica comprovada

O nome popular 'penicilina' ou 'terramicina' — que equipara a planta a antibióticos — reflete sua reputação popular de eficácia em infecções e dores. Estudos fitoquímicos da UFSC (Horto Didático) demonstraram que a potência analgésica do extrato hidroalcoólico é equivalente à do ácido acetilsalicílico (AAS) e ao paracetamol. O beta-sitosterol e outros compostos do extrato hexânico são os responsáveis identificados por essa ação. Indicada para dores em geral, dores de garganta e dores musculares.

Ação anti-inflamatória e nas vias respiratórias

O Horto Kurumin indica a tintura especificamente para antibiótico natural e anti-inflamatório em infecções de garganta e vias aéreas respiratórias. A ação anti-inflamatória é sustentada pelos flavonóides e compostos fenólicos. O aporte popular — especialmente no Sul e Sudeste do Brasil — para diarreia, inflamações, tosse, gripe e feridas está bem documentado etnofarmacologicamente.

Consta da Farmacopeia Brasileira (ANVISA)

A espécie *Alternanthera brasiliana* está listada no Formulário de Fitoterápicos da Farmacopéia Brasileira (ANVISA), o que confere reconhecimento institucional ao seu uso medicinal. Esta

inclusão oficial reflete a robustez do uso popular documentado e o interesse científico crescente na espécie.

Nota sobre ação antibacteriana direta

Estudos in vitro não demonstraram atividade bactericida ou bacteriostática direta de *A. brasiliana* contra bactérias testadas (SciELO IEC, 2020). A eficácia popular frente a infecções é melhor explicada pela ação anti-inflamatória intensa, que reduz sintomas infecciosos, do que por ação antibacteriana direta. O nome popular 'penicilina' é metáfora do poder de alívio, não equivalência farmacológica com antibióticos.

Contraindicações e precauções: Considerada segura nas doses populares. Gestantes e lactantes devem usar com cautela por falta de estudos específicos. O Formulário Fitoterápico da ANVISA é referência para posologia segura. Não substituir antibióticos prescritos por médico em infecções bacterianas confirmadas.

3. Dimensão Etnobotânica e Psicoativa

A *Alternanthera brasiliana* é uma planta com profundo enraizamento na medicina popular brasileira, especialmente no Sul do Brasil, onde é conhecida por nomes que expressam sua reputação de eficácia quase 'mágica': penicilina, terramicina, doril, anador, melhoral — nomes de medicamentos sintéticos usados para designar uma planta natural percebida como igualmente poderosa. Esse fenômeno linguístico é raro e revela o quanto a planta é valorizada: quando o povo nomeia uma erva com o nome do remédio mais conhecido para dor, está fazendo uma declaração de equivalência. Cresce em solos úmidos do litoral atlântico ao Sul, sendo nativa desde o México até Santa Catarina.

4. Propriedades Fito-Energéticas — Tradição Ritual

- Em Umbanda e Candomblé, a *Alternanthera* é associada a Ossain — orixá das plantas medicinais — e à linha dos Pretos-Velhos, especialmente para curas de doenças respiratórias e inflamatórias.
- Sua coloração púrpura a verde — folhas que variam de cor — a associa à fronteira entre mundos na simbologia ritual: plantas com variação de cor carregam a capacidade de transitar entre estados (saudável/doente, aberto/fechado).
- Banhos com *Alternanthera* são empregados para quadros de 'inflamação espiritual' — estados de agitação mental, irritabilidade e calor excessivo no campo áurico.
- O nome popular 'caaponga' (do tupi: folha que cura) revela o reconhecimento indígena de suas propriedades, integrando-a ao corpus de ervas de cura das tradições originárias do Sul do Brasil.
- Sua presença no Formulário Fitoterápico da ANVISA é, no contexto ritual, o reconhecimento oficial de um saber que as comunidades tradicionais já carregavam — exatamente o que o Horto Kurumin se propõe a documentar.

Sobre o nome 'caaponga': Este nome tupi — 'caa' (planta/folha) + 'ponga' (que elimina/expulsa) — sugere uso indígena para expulsão de males ou agentes patogênicos. É mais um registro linguístico que aponta para o saber ancestral dos povos originários do Brasil como fonte primária do conhecimento medicinal desta espécie.

5. Síntese

A *Alternanthera brasiliana* reúne reconhecimento institucional (ANVISA/Farmacopeia), base fitoquímica para analgesia comprovada (equivalente ao AAS/paracetamol), nomes populares expressivos que documentam décadas de uso eficaz e origem indígena registrada no nome tupi 'caaponga'. É uma planta que ilustra com clareza a missão do Horto Kurumin: saber ancestral que encontra validação acadêmica.

Dimensão	Evidência	Referências
Analgésico natural	Equivalente AAS/paracetamol (UFSC)	UFSC Horto; Brochado et al. 2003
Anti-inflamatório	Flavonoides e fenóis documentados	Scielo IEC 2020; UFSC
Farmacopeia Brasileira	ANVISA — inclusão formal	Formulário Fitoterápico ANVISA
Respiratório / popular	Uso documentado Sul do Brasil	Indicação Horto Kurumin; Nossaflores
Ritual — Ossain / Pretos-Velhos	Tradição afro-brasileira	Lógica popular; nome tupi caaponga

Dente de Leão

Taraxacum officinale Weber ex F.H. Wigg. — Asteraceae

Nomes populares: Dente-de-leão, coroa-de-monge, taráxaco, quartilho, amargosinha | Origem: Nativa da Europa e Ásia; naturalizada no Sul e Sudeste do Brasil | Partes usadas: Partes aéreas — folhas, flores, ramos (tintura 10%)

1. Composição Química (Princípios Ativos)

Classe de Composto	Exemplos / Observações
Lactonas sesquiterpênicas	Taraxacina, taraxacosídeo, lactucopicrina — princípios amargos; ação colerética, digestiva e hepatoprotetora
Terpenoides	Taraxasterol, taraxerol, beta-amerina, taraxantina — ação hepatoprotetora e anti-inflamatória
Flavonoides	Apigenina, luteolina — antioxidante, anti-inflamatório e cardioprotetor
Inulina	Prebiótico natural — saúde intestinal e controle glicêmico
Fitosteróis	Beta-sitosterol, estigmasterol — hipocolesterolemiantes
Vitaminas e minerais	Vit. A (pró-vitamina), B1, C, D; potássio (alto teor), ferro, magnésio, cálcio, zinco, silício

2. Propriedades Medicinais Cientificamente Registradas

Hepatoproteção e sistema biliar — indicação principal

O dente de leão é considerado uma das melhores plantas medicinais para tratar transtornos hepáticos — reconhecimento presente desde os escritos árabes do século XI. As lactonas sesquiterpênicas (taraxacina) e os terpenóides (taraxasterol) estimulam a produção e o fluxo de bile, apoiando o fígado na eliminação de toxinas. Estudo publicado no *Molecules* (PMC) demonstrou redução significativa de marcadores de lesão hepática (AST, ALT, bilirrubina) em modelo experimental. Indicado para hepatite, colecistite, calculose biliar, esteatose hepática e ressaca.

Diurético e sistema linfático

Estudo clínico de Clare et al. (2009, *Journal of Alternative and Complementary Medicine*) demonstrou efeito diurético significativo em voluntários humanos, com aumento da frequência e volume de micção. O alto teor de potássio compensa a perda mineral comum a diuréticos sintéticos. Indicado para retenção de líquidos, edemas, insuficiência renal leve e apoio à drenagem linfática.

Controle glicêmico e cardiovascular

A inulina tem ação prebiótica e contribui para o controle da glicemia. Estudos identificam mecanismos antidiabéticos — inibição de α -amilase, β -galactosidase e α -glucosidase. Os

fitosteróis e flavonoides sustentam ação hipocolesterolemiantes e cardioprotetora. A planta consta da RENISUS com indicações para metabolismo lipídico e doenças cardiovasculares.

Ação anti-inflamatória e antioxidante

A luteolina e apigenina conferem potente ação antioxidante e anti-inflamatória. Pesquisas recentes investigam potencial anticancerígeno: estudos in vitro (Stoutjesdyk et al., 2023) demonstraram efeitos de extratos de *Taraxacum* em linhagens celulares tumorais. Riquíssimo em carotenóides e vitamina A.

Contraindicações e precauções: Pessoas com cálculos biliares, obstrução dos ductos biliares ou que utilizam medicamentos metabolizados pelo fígado devem evitar sem orientação médica — o estímulo biliar pode agravar a condição. Gestantes e lactantes: acompanhamento profissional. Pessoas com alergia a Asteraceae (margarida, crisântemo). Não confundir com a 'serralhinha' (*Emilia fosbergii*) que possui alcalóides tóxicos.

3. Dimensão Etnobotânica e Psicoativa

O dente de leão é uma das plantas medicinais com história documental mais longa: desde os escritos árabes do século XI, passou pelos jardins monásticos medievais, integrou a medicina popular europeia por séculos e chegou ao Brasil com os imigrantes, naturalizando-se no Sul e Sudeste. Seu nome em português — 'dente de leão' — vem das folhas recortadas que lembram dentes. Em latim, '*Taraxacum*' deriva do árabe *tarakhshaq* e do grego *tarasso* ('perturbar'), referência ao poder laxativo. Os suíços o chamam 'relógio de pastor' porque as flores abrem ao amanhecer e fecham ao entardecer. Crianças o sopram nos jardins — tradição de fazer pedidos ao soprar as sementes — que é na prática a mais poética forma de dispersão da planta pelo mundo.

4. Propriedades Fito-Energéticas — Tradição Ritual

- O dente de leão é associado na tradição esotérica europeia (e também na Umbanda sincretizada) ao Sol, à clareza mental e à transmutação — a flor amarela que se transforma em esfera branca de sementes ao vento: símbolo de libertação e novo ciclo.
- Em banhos de renovação e abertura de novos caminhos, integra composições com outras plantas solares — pelo simbolismo da flor dourada que irradia como o sol.
- A ação detoxificante do fígado corresponde, na lógica fito-energética, à 'limpeza das emoções acumuladas' — o fígado, em várias tradições, processa não só toxinas físicas mas também raiva, ressentimento e estresse emocional.
- Em trabalhos de Pretos-Velhos — que tratam de 'limpeza' holística do ser — o dente de leão entra como a planta que 'purifica por dentro' com suavidade.
- O ritual popular de soprar as sementes com um desejo é uma das práticas fito-energéticas mais universais: usar a planta para manifestar intenção e lançar ao vento o que se deseja criar — tradição presente em culturas tão diferentes quanto a celta europeia e a afro-brasileira.

Planta universal, identidade local: O dente de leão chegou ao Sul do Brasil com os imigrantes europeus e foi rapidamente integrado ao saber medicinal gaúcho. No chimarrão do Rio Grande do Sul, aparece como adição para fígado e digestão. Sua entrada no catálogo do Horto Kurumin reflete essa fusão de saberes — europeu, popular gaúcho e afro-brasileiro — que é característica da Linha Cruzada do Sul.

5. Síntese

O dente de leão reúne mais de dez séculos de documentação médica, validação científica robusta (estudo clínico para diurético; PMC/Molecules para hepatoproteção), inclusão na RENISUS e na lista de plantas de interesse do SUS. É uma das plantas com maior convergência entre saber milenar e evidência científica moderna — e sua inserção no cotidiano gaúcho, inclusive no chimarrão, torna-a culturalmente pertinente para o Horto Kurumin.

Dimensão	Evidência	Referências
Hepatoprotetor / biliar	Estudo PMC/Molecules; documentação milenar	Clare et al. 2009; PMC
Diurético	Estudo clínico em humanos	Clare et al. 2009; JALCM
Glicêmico / lipídico	RENISUS; mecanismos identificados	Fitoterapia Brasil; RENISUS
Antioxidante / anticâncer	Estudos in vitro emergentes	Stoutjesdyk et al. 2023
Ritual — Sol / renovação	Tradição esotérica e popular	Simbolismo universal; Umbanda Sul

Erva da Pontada / Alfazema do Brasil

Aloysia gratissima (Gillies & Hook.) Tronc. — Verbenaceae

Nomes populares: Erva-da-pontada, alfazema-do-brasil, erva-santa, mimo-do-brasil, garupá, erva-da-graça, erva-cheirosa, erva-de-nossa-senhora, chá-da-colônia, erva-das-sepulturas, cidrão | Origem: Nativa da América do Sul — Brasil, Argentina e Paraguai; abundante no RS, SC e biomas do Sul | Partes usadas: Folhas e flores

1. Composição Química (Princípios Ativos)

Classe de Composto	Exemplos / Observações
Óleo essencial	Cineol (eucaliptol), guaiol (sesquiterpeno majoritário), vainilina, compostos sesquiterpênicos — expectorante, antimicrobiano e antileishmanial
Monoterpenos	Limoneno, terpineol — expectorante e antimicrobiano
Sesquiterpenos	Hidrocarbonetos sesquiterpênicos — anti-inflamatório e antiedematogênico
Alcaloides	Presentes em baixa concentração
Fenóis e ácidos	Compostos fenólicos, ácidos graxos — antioxidante
Outros	Álcoois, cetonas, ésteres, hidrocarbonetos — aroma balsâmico característico

2. Propriedades Medicinais Cientificamente Registradas

Sistema respiratório — indicação principal

A erva da pontada é reconhecida como um dos melhores expectorantes naturais do Sul do Brasil. Suas folhas e ramos são usados para infecções brônquicas, bronquite, pneumonia, gripe, resfriado e tosse. O Horto Didático da UFSC registra boa resposta clínica da infusão para sintomas de gripe e resfriado. O óleo essencial rico em cineol (eucaliptol) e guaiol justifica a ação expectorante e a atividade antimicrobiana nas vias respiratórias.

Neuroproteção, antidepressivo e melhora do humor

Estudos do grupo Zeni (UFSC, 2011-2013) demonstraram atividades neuroprotetoras, antioxidantes e antidepressivas para o extrato aquoso das folhas de *A. gratissima* — sugerindo potencial para tratar transtornos neurológicos e depressivos. Foi demonstrada interação com os sistemas serotoninérgico, noradrenérgico e dopaminérgico (Zeni, 2013), os mesmos alvos dos antidepressivos modernos. Usuários do chá referem melhora do humor — observação clínica registrada pelo Horto UFSC em Florianópolis.

Sistema digestivo e hipertensão

Empregada para dores epigástricas, azia e má digestão — pode ser usada mascando-se as folhas ou em infusão. Associada à espinheira-santa para tratamento de úlceras gástricas. Indicada para hipertensão e colesterol na medicina popular. O óleo essencial apresentou atividade antiedematogênica in vitro (Vandresen, 2010).

Ação antimicrobiana e antileishmanial

Estudo de Garcia et al. (2018, Parasitology) demonstrou atividade antileishmanial in vitro do óleo essencial de *A. gratissima* e do guaiol (sesquiterpeno majoritário) contra *Leishmania amazonensis*. Estudo com biofilmes de *Streptococcus mutans* e *Candida albicans* demonstrou ação antimicrobiana de frações purificadas do extrato alcoólico (Freires et al., 2015). Relevante para a saúde bucal e prevenção de infecções.

Contraindicações e precauções: Uso interno limitado a 2 semanas consecutivas conforme protocolo do Horto UFSC. Gestantes devem evitar uso interno em doses terapêuticas. A planta é resistente a geadas e abundante no RS — mas populações naturais vêm diminuindo pelo desmatamento, o que reforça a importância do cultivo orgânico como o do Horto Kurumin.

3. Dimensão Etnobotânica e Psicoativa

A erva da pontada é uma planta profundamente gaúcha: nativa da América do Sul, abundante no RS e nos campos do Sul, integra o chimarrão gaúcho como adição aromática e medicinal — tradição que persiste em comunidades rurais do estado. Seu nome 'garupá' é de origem guarani, e 'erva-das-sepulturas' revela um uso fúnebre simbólico — flores de aroma forte e persistente usadas em velórios, com a intenção de 'purificar o ambiente e honrar os mortos'. Nomes como 'erva-de-nossa-senhora' e 'erva-santa' falam do vínculo com o sagrado na tradição popular. É também excelente planta apícola, atraindo abelhas pela abundância de néctar.

4. Propriedades Fito-Energéticas — Tradição Ritual

- Em Umbanda e Linha Cruzada do Sul, a erva da pontada (erva-santa) é associada a Oxalá e à linha das almas — pelo uso em velórios e pela aura de 'santidade' que seus múltiplos nomes sagrados evocam.
- O nome 'erva-das-sepulturas' e 'erva-de-nossa-senhora' situam-na no território da fronteira entre vivos e mortos — usada em trabalhos de comunicação com antepassados e em rituais de despedida.
- Seu aroma balsâmico forte e persistente é empregado em defumações de purificação e abertura de ambientes para trabalhos espirituais.
- A ação antidepressiva documentada (sistemas serotoninérgico e dopaminérgico) corresponde ritualmente à capacidade da planta de 'elevar a vibração' e 'trazer alegria ao espírito' — percepção dos usuários de chá documentada clinicamente pelo Horto UFSC.
- No chimarrão gaúcho — ritual de partilha e conexão — sua presença é gesto de hospitalidade e cura: a dimensão social do bem-estar que o Horto Kurumin também cultiva.

Três dimensões do sagrado em um só nome: 'Erva-santa' (santidade), 'erva-de-nossa-senhora' (devoção mariana) e 'erva-das-sepulturas' (culto aos mortos) revelam que esta planta ocupa, no imaginário popular do Sul, um espaço de transição entre o mundano e o sagrado, entre vivos e mortos, entre o sofrimento e a cura. É o arquétipo da planta de passagem — aquela que acompanha as grandes transições da vida humana.

5. Síntese

A erva da pontada é uma das plantas mais gaúchas do catálogo: nativa do RS, no chimarrão, com nome guarani e inserção profunda nos rituais populares do Sul. Seus estudos científicos recentes

— especialmente o antidepressivo (Zeni 2011/2013) e o antileishmanial (Garcia 2018) — revelam um potencial farmacológico além do uso respiratório tradicional, tornando-a uma planta de múltiplos horizontes.

Dimensão	Evidência	Referências
Expectorante / respiratório	UFSC Horto clínico; etnobotânica	UFSC Horto; Raizer Plantas
Antidepressivo / neuroprotetor	Estudos in vivo (Zeni 2011/2013)	J. Ethnopharmacol 2011/2013
Antimicrobiano	Biofilme <i>S. mutans</i> e <i>C. albicans</i>	Freires et al. 2015; PMC
Antileishmanial	Estudo in vitro publicado	Garcia et al. 2018; Parasitology
Ritual — Oxalá / almas / RS	Tradição popular gaúcha	Nomes sagrados; terreiros Sul

Erva de Bugre / Guaçatonga

Casearia sylvestris Sw. — *Salicaceae* (antiga *Flacourtiaceae*)

Nomes populares: Guaçatonga, erva-de-bugre, chá-de-bugre, café-do-mato, café-de-bugre, pau-de-lagarto, bugre-branco, erva-lagarto, apiá-acanoçu, língua-de-tiú, para-tudo | Origem: Nativa do Brasil — do México ao RS; amplamente distribuída no Cerrado, Mata Atlântica e Pampa | Partes usadas: Folhas (principal)

1. Composição Química (Princípios Ativos)

Classe de Composto	Exemplos / Observações
Diterpenos clerodanos	Casearinas A-S (principal classe bioativa) — ação antitumoral in vivo e in vitro; isoladas por Itokawa et al. 1988/1990 e Morita et al. 1991
Flavonoides	Flavonas e flavonóis — antioxidante e anti-inflamatório
Óleo essencial	Limoneno, ácido hexanóico e sesquiterpenos — antimicrobiano e cicatrizante
Triterpenos	Lapachol e outros — anti-inflamatório e antitumoral
Saponinas	Ação anti-inflamatória e imunomoduladora
Taninos e antocianóides	Adstringente, cicatrizante e cardioprotetor

2. Propriedades Medicinais Cientificamente Registradas

Atividade antitumoral — pesquisa científica relevante

As casearinas — diterpenos clerodânicos isolados das folhas de *C. sylvestris* — são os compostos mais estudados da espécie e apresentam potencial antitumoral comprovado in vivo e in vitro em diferentes linhagens celulares. Estudo do Instituto Gonçalo Moniz (Fiocruz/Bahia) corroborou a eficácia anticancerígena das moléculas de diterpenos clerodano (Cas X) presentes na planta. A espécie consta da RENISUS e do Formulário Fitoterápico da Farmácia da Natureza (Fitoterapia Brasil).

Anti-inflamatório, analgésico e cicatrizante

Estudo de 1979 comprovou ação cicatrizante superior ao grupo controle em camundongos (tintura das folhas). Albano et al. (2013) demonstraram atividade anti-inflamatória para o extrato alcoólico das folhas. Camargo et al. (1993) demonstrou redução no tempo de cicatrização de lesões de herpes simples em crianças e adolescentes com extrato fluido das folhas. Esteves et al. (2005) evidenciou redução de sintomas de úlcera gástrica com o óleo essencial.

Antiofídico e antimicrobiano

O guaçatonga é amplamente empregado na medicina popular para picadas de cobra e envenenamento de gado — uso com raízes indígenas. A Fitoterapia Brasil lista antiofídica como indicação primária. O óleo essencial e os extratos apresentam ação antimicrobiana, anti-histamínica e antiviral. Indicada também para herpes, úlceras, erupções cutâneas e eczema.

Tônico cardíaco, diurético e depurativo

O Horto Kurumin indica especificamente: tônico cardíaco, calmante, diurético, estimulante e afrodisíaco. A composição química (flavonas, taninos, antocianóides) sustenta a ação cardiotônica e depurativa. Indicada para má circulação, pressão alta, febre, diarreia, anemia, imunidade baixa e afecções do fígado.

Contraindicações e precauções: Considerada segura nas doses populares. Pessoas com doenças cardíacas devem usar com orientação médica (ação cardiotônica). Gestantes devem evitar. Não substituir tratamento oncológico convencional pelos estudos antitumorais que são in vitro/pré-clínicos. A espécie tem múltiplos sinônimos populares — atenção à identificação botânica correta.

3. Dimensão Etnobotânica e Psicoativa

O guaçatonga é uma das plantas medicinais com distribuição mais ampla no Brasil: do México ao RS, está presente em praticamente todos os biomas. Seu nome popular 'erva-de-bugre' e 'café-do-mato' refletem o uso das populações indígenas (bugres) que a empregavam para múltiplas finalidades. O nome 'apiá-acanoçu' é de origem indígena e foi registrado nas primeiras obras de botânica brasileira. A planta era usada pelos povos originários especialmente como antiofídico e cicatrizante — dois usos que a ciência moderna confirmou com estudos publicados. O nome 'para-tudo' que aparece em algumas regiões sintetiza bem sua reputação popular de eficácia ampla.

4. Propriedades Fito-Energéticas — Tradição Ritual

- Em Umbanda e Candomblé, o guaçatonga é associado a Ossain (orixá das plantas) e a Ogum — pela sua presença em matas e pelo poder de 'cortar' energias negativas assim como corta inflamações e venenos.
- O nome 'para-tudo' e 'apiá-acanoçu' (indígena) situam o guaçatonga na categoria das plantas de poder amplo — aquelas que os terreiros chamam de 'plantas mestras': que ensinam e curam em múltiplos planos.
- A propriedade antiofídica — com raízes indígenas profundas — tem a mesma correspondência ritual da cobra: neutralização de 'venenos espirituais', trabalhos feitos e mau-olhado.
- Em banhos de imunização espiritual para médiuns e consulentes, entra em composições de proteção junto à erva baleeira e à erva botão — a tríade das 'plantas que protegem o campo' presentes no catálogo do Horto Kurumin.
- O lapachol e as casearinas têm correspondência simbólica com a capacidade de 'selecionar o que precisa ser destruído' — na lógica ritual, essa seletividade corresponde à sabedoria espiritual que distingue o nocivo do saudável.

Trio de proteção no catálogo: A erva de bugre / guaçatonga integra, junto com a erva baleeira (*Cordia verbenacea*) e a erva botão (*Eclipta prostrata*), um conjunto natural de plantas com propriedades antiofídicas, anti-inflamatórias e antimicrobianas. Os três produtos do Horto Kurumin formam — ritual e farmacologicamente — uma composição de proteção física e espiritual do organismo.

5. Síntese

O guaçatonga / erva-de-bugre é a planta do catálogo com maior potencial antitumoral documentado, graças às casearinas — compostos únicos do gênero Casearia. Seu perfil combina uso indígena ancestral, validação científica crescente (RENISUS, Fiocruz/Bahia), distribuição pan-brasileira e inserção ritual coerente nas tradições afro-ameríndias. O nome 'para-tudo' é, afinal, uma modesta declaração de um potencial que a ciência está ainda aprendendo a mensurar.

Dimensão	Evidência	Referências
Antitumoral (casearinas)	Estudos in vivo e in vitro; RENISUS	Itokawa 1988/1990; Fiocruz/Bahia
Anti-inflamatório / cicatriz.	Estudos in vivo e clínicos	Albano 2013; Camargo 1993
Antiofídico / antimicrobiano	Uso indígena + validação científica	UFSC Horto; Fitoterapia Brasil
Cardiotônico / diurético	Uso popular consolidado	Indicação Horto Kurumin; UFSC
Ritual — Ossain/Ogum/mata	Tradição afro-ameríndia	Terreiros; nome indígena apiá-acanoçu

PARTE II

Compostos Fitoterapêuticos

*Formulações sinérgicas de múltiplas plantas
para condições específicas de saúde.*

Composto — Abstinência

Erythrina mulungu + Leonurus sibiricus + Tithonia diversifolia — Fabaceae / Lamiaceae / Asteraceae

Nomes populares: Composto de Mulungu, Rubim e Titônia — auxiliar no controle de crises de abstinência de fumo e outras drogas | Origem: Mulungu: nativa do Brasil (Sul e Sudeste) | Rubim: originária da Ásia Central, naturalizada no Brasil | Titônia: originária da América Central e México | Partes usadas: Extratos hidroalcoólicos 10% de cada erva — frasco 120 ml

1. Composição Química (Princípios Ativos)

Planta / Composto	Principais Ativos e Relevância para a Indicação
Mulungu (<i>Erythrina mulungu</i>)	Alcaloides eritrínicos: eritartina, eritravina, 11-hidroxi-eritravina — ansiolítico comprovado; erisodina — BLOQUEADOR DE RECEPTORES DE NICOTINA; ação similar ao diazepam sem dependência; RENISUS
Rubim (<i>Leonurus sibiricus</i>)	Leonurina — neuroprotetor e sedativo; flavonoides e alcaloides — ansiolítico, sedativo, calmante cardíaco; efeito eufórico suave que reduz o desejo de consumo
Titônia (<i>Tithonia diversifolia</i>)	Tagitininas, heliangolideos (sesquiterpenolactonas) — anti-inflamatório e desintoxicante hepático; flavona hispidulim — antioxidante; efeito sobre síndrome de abstinência por mecanismo hepatoprotetor e regulação do eixo neuroendócrino

2. Propriedades Medicinais Cientificamente Registradas

Mulungu — o bloqueador de nicotina

A erisodina, alcaloide presente no mulungu, é um antagonista competitivo dos receptores nicotínicos de acetilcolina — o mesmo receptor ao qual a nicotina do tabaco se liga. Ao bloquear esses receptores, a erisodina reduz o efeito prazeroso da nicotina e o craving (desejo compulsivo) pelo cigarro. Essa ação específica levou o mulungu a substituir a kava-kava como principal fitoterápico antitabagismo natural — com a vantagem de não apresentar os efeitos hepatotóxicos da kava. Os alcaloides eritravina e 11-hidroxi-eritravina produziram efeito ansiolítico nos modelos do labirinto em T elevado equivalente ao diazepam, sem alterar a locomoção (Flausino Jr. et al., 2006/USP). Consta da RENISUS para distúrbios do sistema nervoso central.

Titônia — a desintoxicante e antissíndrome de abstinência

A *Tithonia diversifolia* é conhecida popularmente como 'mão-de-deus' pelo seu poder sobre a síndrome de abstinência de dependentes químicos, fumantes e alcoólatras. Pesquisas apontam que pacientes que usam a planta sentem repulsa pelo produto viciante ao pensar nele. Seu mecanismo envolve a ação de sesquiterpenolactonas (tagitininas) como desintoxicantes hepáticos — o fígado sobrecarregado pela substância psicoativa é apoiado pela ação hepatoprotetora e anti-inflamatória da planta. O extrato foliar apresentou atividade anti-edematogênica, analgésica e

anti-inflamatória comprovada em modelos animais (Pereira et al., 1997). Também é antimalárica e antifúngica.

Rubim — o sedativo ansiolítico de suporte

O rubim (*Leonurus sibiricus*) entra no composto como suporte sedativo e ansiolítico para as crises de ansiedade e irritabilidade que acompanham qualquer processo de abstinência. A leonurina, alcaloide principal, tem efeito antidepressivo e neuroprotetor documentado em modelos de estresse crônico. O efeito eufórico suave e sedativo da planta contribui para reduzir o desconforto do período de retirada da substância. Seu uso em abstinência de nicotina já era registrado antes dos estudos do mulungu, como calmante para os picos de ansiedade dos ex-fumantes.

Sinergia do composto

A formulação combina três mecanismos distintos e complementares: (1) bloqueio de receptores nicotínicos — mulungu/erisodina; (2) desintoxicação hepática e redução do craving por mecanismo neuroendócrino — titônia; (3) suporte ansiolítico e sedativo para as crises de abstinência — rubim. Essa tríade cobre as três dimensões do processo de abstinência: o receptor do vício, o órgão sobrecarregado e o estado emocional do dependente. É uma formulação de notável coerência fitoterapêutica.

Contraindicações e precauções: Mulungu: pode potencializar ansiolíticos, sedativos e hipotensores — não usar concomitantemente sem orientação médica. Evitar em gestantes e lactantes. Titônia: em doses elevadas e uso prolongado pode ser hepatotóxica — usar conforme posologia indicada. Rubim: contraindicado para gestantes (uterotônico) e para usuários de digitálicos. O composto é auxiliar — não substitui acompanhamento médico no tratamento de dependência química.

3. Dimensão Etnobotânica e Psicoativa

O uso de plantas no tratamento de dependências químicas tem raízes profundas em diversas culturas. O mulungu é uma das árvores medicinais mais veneradas da medicina popular brasileira, especialmente no Nordeste e Sul, onde era usada por povos indígenas para estados de agitação e convulsões. A titônia chegou ao Brasil como planta ornamental e forrageira da América Central, mas sua reputação medicinal no tratamento de alcoolismo e dependência química a fez ganhar o nome 'mão-de-deus' — planta que 'devolve a liberdade'. O rubim, com seu perfil sedativo e levemente euforizante, complementa a fórmula com a experiência de séculos na medicina asiática e popular brasileira para distúrbios nervosos.

4. Propriedades Fito-Energéticas — Tradição Ritual

- Na perspectiva espiritual das tradições afro-brasileiras, a dependência química é frequentemente tratada como uma condição que tem dimensão física e espiritual: a substância cria um 'vínculo energético' que precisa ser desfeito em ambos os planos.
- O mulungu, árvore de flores coral que floresce antes das folhas, é associado na Umbanda à renovação, ao renascimento e à libertação — símbolo de quem floresce mesmo antes de estar completamente 'pronto'.
- A titônia é utilizada em alguns terreiros — tanto flores quanto folhas — como erva de Oxalá, o Pai da Criação. O vínculo é provável com seu nome popular 'girassol mexicano': o girassol, que volta as flores para o sol, corresponde simbolicamente à vibração de Oxalá — luz, brancura,

pureza e renovação. Nesse contexto, a titônia entra no composto não apenas como desintoxicante físico, mas como purificador do campo espiritual — o axé de Oxalá que 'limpa o que o vício sujou'.

- A titônia ('mão-de-deus') carrega no próprio nome popular a dimensão espiritual de cura: uma planta que age como intervenção divina para devolver a pessoa a si mesma. Em trabalhos de libertação de vícios nos terreiros, é citada como uma das ervas de maior poder de corte de dependências.
- O rubim ('erva-de-santos-filhos'), com seus nomes populares ligados ao sagrado, é o elemento de suporte espiritual do composto — a planta que 'sustenta o campo' durante o processo de transformação.
- Juntas, as três plantas formam um composto de libertação: uma corta o vínculo com o receptor (mulungu), outra limpa os vestígios da substância (titônia) e a terceira fortalece o campo emocional e espiritual durante a transição (rubim).

Nota sobre o uso complementar: O Horto Kurumin indica este composto como auxiliar no controle de crises de abstinência — e essa indicação tem duplo respaldo: farmacológico (mulungu/erisodina + titônia/desintoxicação + rubim/sedação) e espiritual (as três plantas trabalham juntas para libertação de vínculos). Nos terreiros do Sul, é uma das formulações mais solicitadas, especialmente no acompanhamento espiritual de pessoas em processo de recuperação de dependências.

5. Síntese

O Composto Abstinência é um dos mais sofisticados do catálogo do ponto de vista fitoterapêutico: combina um bloqueador específico de receptores nicotínicos (mulungu), um desintoxicante hepático com ação sobre o craving (titônia) e um sedativo ansiolítico de suporte (rubim), cobrindo os três mecanismos centrais da dependência química. A indicação ampla — fumo e outras drogas — é coerente com a sinergia das três plantas, cujos mecanismos se complementam sem sobreposição.

Dimensão	Evidência	Referências
Bloqueio receptor nicotínico	Mulungu — erisodina; RENISUS	Flausino Jr. USP 2006; RENISUS
Ansiolítico (equiv. diazepam)	Mulungu — eritravina; estudos USP	Teses USP; J. Ethnopharmacol
Desintoxicante / anticraving	Titônia — sesquiterpenolactonas	Flora SC; Jardineiro.net; Pereira 1997
Sedativo / neuroprotetor	Rubim — leonurina; uso popular	UFSC Horto; Wu et al. 2011
Ritual — libertação de vínculos	Mulungu + Titônia + Rubim — terreiros	Tradição Umbanda; 'mão-de-deus'

Composto — Afrodisíaco

Persea americana + Trichilia catigua + Lepidium meyenii + Ptychopetalum olacoides + Heteropterys tomentosa — Lauraceae / Meliaceae / Brassicaceae / Olacaceae / Malpighiaceae

Nomes populares: Composto de Caroço de Abacate, Catuaba, Maca Peruana, Marapuama e Nó de Cachorro — auxiliar para melhora da libido | Origem: Abacate: América Tropical | Catuaba: Floresta Amazônica (Brasil) | Maca: Andes Peruanos | Marapuama: Amazônia brasileira | Nó de Cachorro: Cerrado (MT e GO) | Partes usadas: Extratos hidroalcoólicos 10% — caroço (abacate), casca (catuaba), raiz (maca, marapuama, nó de cachorro) — frasco 120 ml

1. Composição Química (Princípios Ativos)

Planta / Composto	Principais Ativos e Mecanismo de Ação na Libido
Caroço de Abacate (Persea americana)	Vitamina E ('vitamina do sexo') — melhora circulação e oxigenação genital; vitamina B6 — estimula produção hormonal masculina; potássio — regula produção hormonal; fitosteróis — precursores hormonais
Catuaba (Trichilia catigua)	Catuabinas A, B, C — alcaloides que estimulam dopamina e serotonina; vasodilatador natural; estimulante do SNC; cinchonain Ib — neuroproteção antioxidante; uso indígena Tupi documentado
Maca Peruana (Lepidium meyenii)	Macamidas e macaenos — alcaloides afrodisíacos específicos; glucosinolatos — interação com receptores de andrógenos; efeito sobre libido comprovado em estudos duplo-cego sem alterar testosterona sérica
Marapuama (Ptychopetalum olacoides)	Muirapuamina (alcaloide) — estimulante SNC; ésteres e fitosteróis — vasodilatação pélvica, aumento sensibilidade nervosa genital; alo-aromadreno, borneol, cânfora — tônico neuromuscular; 'viagra da Amazônia'
Nó de Cachorro (Heteropterys tomentosa)	Polifenóis, taninos, alcaloides, saponinas, glicosídeos — vasodilatador, tônico nervoso e afrodisíaco; estudos em roedores (Galvão et al. 2000; Santos & Carlini 2000) — melhora memória e comportamento sexual em machos idosos

2. Propriedades Medicinais Cientificamente Registradas

Caroço de Abacate — o precursor hormonal

O caroço do abacate concentra compostos que a polpa não tem em igual proporção. A vitamina E, presente em alta concentração, é conhecida como a 'vitamina do sexo' por melhorar a circulação sanguínea e o fluxo de oxigênio para os órgãos genitais e por atuar como precursor de hormônios sexuais. A vitamina B6 (piridoxina) estimula diretamente a produção de hormônios masculinos. O potássio regula a produção hormonal em ambos os sexos. Os fitosteróis têm estrutura similar aos hormônios esteroidais, funcionando como precursores metabólicos. Os Astecas chamavam o abacate de 'árvore dos testículos' — pela forma dos frutos e pelas propriedades que identificavam empiricamente.

Catuaba — o estimulante dopaminérgico indígena

Descoberta pelos índios Tupi da Amazônia, a catuaba tem história de uso afrodisíaco anterior à colonização europeia — os Tupi inventaram canções sobre suas qualidades. As catuabinas A, B e C atuam como estimulantes moderados do SNC, influenciando dopamina e serotonina — os neurotransmissores do prazer e do desejo (Campos et al., 2005). Produz vasodilatação e melhora do fluxo sanguíneo para órgãos genitais. Efeito percebido: formigamento ao longo da coluna e aumento de sensibilidade cutânea e genital logo após a ingestão.

Maca Peruana — o adaptógeno andino de libido comprovada

A maca é usada pelos povos andinos há mais de 2.000 anos — os Incas a chamavam 'viagra dos Incas'. Estudo randomizado duplo-cego (Gonzales et al., PubMed) demonstrou melhora significativa da libido subjetiva em homens com 1,5g e 3g/dia em 12 semanas, sem alterar níveis séricos de testosterona ou estradiol — o que indica mecanismo de ação independente dos hormônios, provavelmente via glucosinolatos e receptores de andrógenos. Também reduz pressão arterial e sintomas depressivos na menopausa (Stojanovska et al., 2015). Contém cálcio, magnésio, ferro, zinco e vitaminas B e E.

Marapuama — o vasodilatador pélvico amazônico

Conhecida como 'viagra da Amazônia' e 'madeira da potência', a marapuama tem uso afrodisíaco documentado desde os primeiros registros etnobotânicos da Amazônia. A muirapuamina e os ésteres fitosterólicos produzem vasodilatação com aumento do fluxo sanguíneo pélvico, aumentando a sensibilidade nervosa da região genital. Estudo clínico de Waynberg & Brewer (2000) em mulheres pré e pós-menopausa demonstrou melhora da função sexual. Atua também como adaptógeno — reduz estresse e ansiedade, fatores que frequentemente inibem a libido.

Nó de Cachorro — o tônico do cerrado para nervos e sexualidade

O nó de cachorro (*Heteropterys tomentosa*) tem o nome científico de espécie anterior, *H. aphrodisiaca*, que explicita sua identidade medicinal. Estudos de Santos & Carlini (2000, UNIFESP) demonstraram efeito afrodisíaco e melhora de memória em ratos idosos tratados com extrato BST0298. O extrato é praticamente atóxico em estudos de toxicidade aguda e crônica. Age sobre o sistema nervoso, melhorando memória, concentração e disposição — atribuindo ao composto uma dimensão cognitiva e de vitalidade que vai além do efeito sexual imediato.

Sinergia do composto

As cinco plantas abordam a libido por cinco mecanismos distintos e complementares: (1) suporte hormonal e circulatório — abacate; (2) dopaminérgico e sensorial — catuaba; (3) libido central independente de hormônios — maca; (4) vasodilatação pélvica e redução do estresse — marapuama; (5) tônico nervoso e afrodisíaco do cerrado — nó de cachorro. A cobertura é ao mesmo tempo física, hormonal, neurológica e adaptogênica.

Contraindicações e precauções: Catuaba: evitar com estimulantes cardíacos; em doses elevadas pode causar taquicardia. Maca: segura nas doses usuais; evitar em hipotireoidismo (glucosinolatos podem interferir na tiroide). Marapuama: estimulante — cautela em ansiedade severa. Nó de Cachorro: uso excessivo prolongado pode afetar fertilidade masculina. Todo o composto: contraindicado em gestantes e lactantes. Não substituir tratamento médico de disfunção sexual orgânica.

3. Dimensão Etnobotânica e Psicoativa

O Brasil é um dos países com maior diversidade de plantas afrodisíacas do mundo, e esse composto reúne o que há de mais representativo dessa tradição: o saber indígena Tupi (catuaba), o conhecimento amazônico de povos nativos (marapuama), a medicina andina milenar dos Incas (maca), a tradição do cerrado pantaneiro (nó de cachorro) e o saber popular que reconhece no caroço do abacate — batizado pelos Astecas como 'árvore dos testículos' — um alimento de potência. Cada planta carrega uma geografia e uma história de uso que antecede em séculos qualquer pesquisa científica. A formulação do Horto Kurumin une esses saberes numa única preparação artesanal de cultivo orgânico.

4. Propriedades Fito-Energéticas — Tradição Ritual

- Nas tradições afro-brasileiras, a sexualidade não é separada da espiritualidade. O desejo sexual é energia vital — axé — e sua circulação saudável é parte do equilíbrio espiritual do ser.
- A marapuama e o nó de cachorro são amplamente empregados em trabalhos de Exu e Pombagira — entidades que trabalham com o amor, o desejo e as relações humanas. São ervas de energia quente, que 'aquecem o campo' para a manifestação do amor e do prazer.
- A catuaba, descoberta pelos Tupi, tem correspondência com os Caboclos — entidades indígenas que trabalham com força vital, vitalidade e conexão com a natureza. Seu uso ritual visa restaurar a energia vital ('o fogo') que se apagou por estresse, tristeza ou abandono.
- A maca peruana, alimento dos Incas, carrega o arquétipo do alimento sagrado das montanhas — nutrição que vem das alturas, próxima dos deuses andinos. Em práticas sincréticas, é associada ao fortalecimento do ori (cabeça) e da vontade de viver.
- O abacate, 'árvore dos testículos' dos Astecas, é associado ritualmente a Oxum — orixá do amor, da fertilidade e da sexualidade feminina. O caroço, parte mais densa e nutritiva, representa o núcleo da vida.
- Juntas, as cinco plantas formam um composto de restauração do axé vital — devolvendo à pessoa o prazer de viver, de sentir e de se relacionar.

Afrodisíaco como cura integral: Nas tradições de terreiro, a perda de libido raramente é tratada como problema exclusivamente físico. É lida como sinal de campo energético enfraquecido, de afastamento das forças vitais ou de bloqueios emocionais acumulados. O composto afrodisíaco do Horto Kurumin opera nos dois planos: farmacologicamente, via cinco mecanismos distintos de estímulo à libido; espiritualmente, via ervas associadas às forças do amor, do desejo e da vitalidade.

5. Síntese

O Composto Afrodisíaco reúne cinco plantas com mecanismos de ação distintos e complementares — suporte hormonal, estimulação dopaminérgica, libido central, vasodilatação pélvica e tônico nervoso — cobrindo as dimensões física, neurológica e adaptogênica da libido. Cada planta carrega uma tradição indígena ou popular específica (Tupi, Inca, amazônica, do cerrado, asteca), tornando este composto um mapa da sabedoria afrodisíaca das Américas.

Dimensão	Evidência	Referências
Suporte hormonal/circulatório	Abacate — vit. E, B6, fitosteróis	UFSC Horto; Clínicas Persona

Dimensão	Evidência	Referências
Estimulante dopaminérgico	Catuaba — catuabinas; Campos 2005	UAI Notícias; Natureza Divina
Libido central (duplo-cego)	Maca — Gonzales et al.; PubMed	PubMed 2003; Stojanovska 2015
Vasodilatação pélvica	Marapuama — muirapuamina; clínico	Waynberg & Brewer 2000; Mahta Bio
Tônico nervoso/afrodisíaco	Nó de cachorro — Santos & Carlini	UNIFESP 2000; Galvão et al. 2000

Gerado em 24/04/2026 | Horto Kurumin / Coletivo Nação Aruanda | Fontes: UFSC Horto; PubMed Gonzales 2003; Waynberg 2000; Santos & Carlini UNIFESP 2000; Galvão 2000 | Caráter informativo.

Composto — Ansiedade e Depressão

Matricaria chamomilla + Hypericum perforatum + Lippia alba + Passiflora incarnata + Erythrina mulungu + Sonchus oleraceus — Asteraceae / Hypericaceae / Verbenaceae / Passifloraceae / Fabaceae / Asteraceae

Nomes populares: Composto de Camomila, Hipérico, Lípia, Maracujá, Mulungu e Serralha — auxiliar em ansiedade, depressão, insônia e TPM | Origem: Camomila: Europa/Ásia | Hipérico: Europa | Lípia: Américas (nativa) | Maracujá: Américas | Mulungu: Brasil | Serralha: Europa/Ásia, naturalizada no Brasil | Partes usadas: Partes com interesse medicinal conforme literatura — extrato hidroalcoólico 10% total, frasco 120 ml

1. Composição Química (Princípios Ativos)

Planta / Composto	Principais Ativos e Mecanismo Neuroativo
Camomila (Matricaria chamomilla)	Apigenina — liga-se a receptores GABA-A (mesmo alvo dos benzodiazepínicos), efeito ansiolítico e sedativo; alfa-bisabolol — anti-inflamatório; camazuleno — antioxidante
Hipérico (Hypericum perforatum)	Hipericina e hiperforina — modulação de serotonina, noradrenalina e dopamina; eficácia comparável a antidepressivos em depressão leve a moderada em 65% dos estudos; também inibe MAO
Lípia (Lippia alba)	Cítral, linalol, mirceno, limoneno (óleo essencial) — sedativo, relaxante muscular, efeito barbitúrico demonstrado; linalol regula humor e alivia estresse; antidepressivo suave
Maracujá (Passiflora incarnata)	Crisina, vitexina, isovitexina — modulação GABAérgica (receptores GABA-A e GABA-B); harmana e harmalina — inibição suave da MAO; o fitoterápico mais estudado para ansiedade no Brasil
Mulungu (Erythrina mulungu)	Eritravina, 11-hidroxi-eritravina — ansiolítico equiparado ao diazepam em estudos (USP); erisodina — bloqueio de receptores nicotínicos; RENISUS para SNC
Serralha (Sonchus oleraceus)	Flavonoides (apigenina, luteolina), ácido chicórico — antioxidante e anti-inflamatório sistêmico; ação calmante e ansiolítica registrada pelo Horto UFSC; erva de Oxum (renovação emocional)

2. Propriedades Medicinais Cientificamente Registradas

Hipérico — o antidepressivo fitoterápico com maior respaldo clínico

O *Hypericum perforatum* é o fitoterápico com maior evidência clínica para depressão. Revisão publicada na Revista Brasileira de Ciência Aberta (2026) analisou estudos e encontrou eficácia semelhante a antidepressivos convencionais em cerca de 65% dos casos de depressão leve a moderada, com 72% dos estudos relatando menos efeitos adversos que os ISRS. Hipericina e hiperforina modulam serotonina, noradrenalina e dopamina — os mesmos neurotransmissores-alvo dos antidepressivos sintéticos. É aprovado como medicamento fitoterápico em vários países

européus.

Maracujá — o fitoterápico mais estudado para ansiedade no Brasil

A *Passiflora incarnata* é considerada o fitoterápico mais estudado para ansiedade em território brasileiro. Estudo publicado na Revista Brasileira de Farmácia (2020) confirma ação ansiolítica via sistema GABAérgico. Estudo comparativo demonstrou eficácia de até 28% superior ao midazolam na redução da ansiedade (Kaviani et al., 2013). Em abstinência de opioides, reduziu ansiedade em até 50% (Nemat-Shahi et al., 2020). A crisina se liga a receptores GABA-A; a harmalina inibe suavemente a MAO, mantendo serotonina e dopamina ativas por mais tempo — relaxamento sem sedação excessiva.

Mulungu — o ansiolítico amazônico equiparado ao diazepam

Os alcalóides eritravina e 11-hidroxi-eritravina da *Erythrina mulungu* produziram efeito ansiolítico nos modelos do labirinto em T elevado e transição claro-escuro equivalente ao diazepam, sem alterar a locomoção (Flausino Jr. et al., 2006/USP). Consta da RENISUS para distúrbios do SNC. A planta também age como hepatotônica — equilibrando o fígado, órgão frequentemente sobrecarregado em estados de estresse e ansiedade crônica.

Camomila — o calmante milenar com ação GABAérgica

Usada há milênios no Egito, Grécia e Roma, a camomila tem sua ação ansiolítica explicada pela apigenina, que se liga a receptores GABA-A — o mesmo mecanismo dos benzodiazepínicos, porém sem dependência. Estudo duplo-cego demonstrou que a camomila reduziu significativamente o Transtorno de Ansiedade Generalizada classificado como moderado a grave. É consumida em mais de um milhão de xícaras por dia no mundo, o que reflete sua reputação secular de segurança e eficácia.

Lípia e Serralha — o suporte aromático e antioxidante

A *Lippia alba*, nativa das Américas, tem seus componentes do óleo essencial (citral, mirceno, limoneno) apontados como responsáveis por relaxamento muscular, efeito barbitúrico e antidepressivo suave em estudos farmacológicos (Vale et al.; UFSM). O linalol regula humor e alivia estresse. A Fitoterapia Brasil registra que a Lípia 'potencializa todas as outras ervas com ação sedativa do SNC', tornando-a um amplificador sinérgico ideal no composto. A serralha complementa com ação calmante e antioxidante sistêmica documentada pelo Horto UFSC.

Sinergia do composto

As seis plantas cobrem quatro mecanismos de ação distintos no SNC: (1) GABAérgico (camomila/apigenina + maracujá/crisina + mulungu/eritravina); (2) serotoninérgico e dopaminérgico (hipérico/hiperforina + maracujá/harmalina); (3) aromático-sedativo (lípia/citral+linalol); (4) antioxidante e anti-inflamatório sistêmico (serralha). A lípia ainda atua como potencializadora das demais ervas do SNC. É uma formulação de excepcional inteligência fitoterapêutica.

Contraindicações e precauções: Hipérico: IMPORTANTE — não usar com antidepressivos ISRS, IMAO, anticoagulantes ou anticoncepcionais (induz citocromo P450, reduzindo eficácia de vários medicamentos). Pode causar fotossensibilidade. Maracujá: contraindicado em menores de 12 anos e gestantes; pode potencializar IMAO. Mulungu: não associar a ansiolíticos químicos sem orientação médica. Lípia: não usar em hipotensos; potencializa paracetamol (toxicidade). Todo o composto: não substituir tratamento médico de depressão clínica. Em depressão grave ou ideação suicida, buscar imediatamente atendimento profissional.

3. Dimensão Etnobotânica e Psicoativa

Este composto reúne plantas que trataram o sofrimento mental humano em culturas tão diferentes quanto o Egito Antigo (camomila), a Europa Medieval (hipérico, erva de São João), os povos indígenas das Américas (mulungu, maracujá, lípia) e a medicina popular brasileira (serralha, mulungu). A depressão e a ansiedade não são doenças da modernidade — são condições humanas documentadas ao longo da história, e cada povo encontrou em sua flora plantas para tratar o sofrimento mental. Este composto é um gesto de cuidado que atravessa culturas e séculos.

4. Propriedades Fito-Energéticas — Tradição Ritual

- Nas tradições de terreiro, ansiedade e depressão são frequentemente lidas como 'campo fechado', 'energia pesada' ou 'trabalho recebido' — estados que têm dimensão espiritual além da clínica. O tratamento com ervas age nos dois planos.
- O hipérico é a 'erva de São João' — no calendário litúrgico popular, São João Batista é o patrono da luz que vence a escuridão. A planta floresce ao solstício de verão europeu e simboliza a luz voltando após o período mais escuro do ano — metáfora perfeita para a depressão.
- A camomila, com suas flores solares de pétalas brancas, é associada em terreiros do Sul a Oxalá (paz, equilíbrio, brancura) e a banhos de harmonização do campo áurico.
- O maracujá ('flor da paixão') tem associação ritual com Oxum — especialmente a espécie de flores roxas, cor de Oxum em algumas nações. Usada em banhos para 'suavizar o coração' e dissolver emoções aprisionadas.
- O mulungu ('erva dos sonhos', 'pau imortal') está presente em trabalhos de cura espiritual do Nordeste e Sul do Brasil, especialmente para acalmar estados de agitação intensa que resistem a outras intervenções.
- A serralha, erva de Oxum, traz ao composto a vibração da renovação emocional — a capacidade de processar o sofrimento e renascer. Na lógica ritual, o composto inteiro é um banho de dentro para fora: limpa, acalma e renova.

Nota sobre saúde mental e espiritualidade: Nos terreiros do Sul e em toda a tradição afro-brasileira, a saúde mental e a saúde espiritual são inseparáveis. O uso deste composto como auxiliar é um gesto coerente com essa visão integral do ser. Contudo, estados de depressão moderada a grave requerem acompanhamento profissional. As plantas são aliadas poderosas — não substitutos de cuidado clínico quando necessário.

5. Síntese

O Composto Ansiedade e Depressão é provavelmente o mais sofisticado do catálogo em termos de neurociência fitoterapêutica: seis plantas cobrindo quatro mecanismos de ação distintos no SNC (GABAérgico, serotoninérgico/dopaminérgico, aromático-sedativo e antioxidante), com o hipérico detendo o maior respaldo clínico em depressão entre todos os fitoterápicos, e o maracujá sendo o mais estudado para ansiedade no Brasil. A lípia funciona como amplificadora sinérgica do conjunto.

Dimensão	Evidência	Referências
Antidepressivo (serotonina/DA/NA)	Hipérico — 65% eficácia em estudos	Rev. Brasileira Ciência Aberta 2026; PMC

Dimensão	Evidência	Referências
Ansiolítico GABAérgico	Maracujá — 28% superior midazolam	Kaviani 2013; Janda 2020 Nutrients
Ansiolítico (equiv. diazepam)	Mulungu — eritravina; USP 2006	Flausino Jr. USP 2006; RENISUS
GABAérgico / calmante milenar	Camomila — apigenina; duplo-cego	Archives Health Investigation; Guia Pl. Med.
Sedativo/antidepressivo aromático	Lípia — citral/linalol; potencializador	Fitoterapia Brasil; UNICAMP Monografia

Gerado em 24/04/2026 | Horto Kurumin / Coletivo Nação Aruanda | Fontes: Rev. Br. Ciência Aberta 2026; Kaviani 2013; Flausino Jr. USP 2006; RENISUS; UNICAMP Monografia Lippia | Caráter informativo.

Composto — Antitumoral

Taraxacum officinale + Annona muricata + Handroanthus impetiginosus + Momordica charantia + Bidens pilosa — Asteraceae / Annonaceae / Bignoniaceae / Cucurbitaceae / Asteraceae

Nomes populares: Composto de Dente de Leão, Graviola, Ipê Roxo, Melão de São Caetano e Picão Preto — auxiliar em situações que necessitem atividade antitumoral | Origem: Dente de Leão: Europa/Ásia | Graviola: América Central/Caribe | Ipê Roxo: Mata Atlântica brasileira | Melão S. Caetano: África/Ásia | Picão Preto: Américas | Partes usadas: Extratos hidroalcoólicos 10% das partes com interesse medicinal conforme literatura — frasco 120 ml

1. Composição Química (Princípios Ativos)

Planta / Composto	Principais Ativos com Evidências de Atividade Antitumoral
Dente de Leão (<i>Taraxacum officinale</i>)	Taraxasterol, taraxerol, lactonas sesquiterpênicas — estudos in vitro (Stoutjesdyk et al. 2023) em linhagens tumorais; hepatoprotetor (protege fígado sobrecarregado por quimioterapia); RENISUS
Graviola (<i>Annona muricata</i>)	Acetogeninas anonáceas (annonamicinas A/B/C, annonacinas) — alta seletividade in vitro sobre células tumorais de mama, cólon e próstata; estudados há décadas na FIOCRUZ; sem confirmação clínica em humanos
Ipê Roxo (<i>Handroanthus impetiginosus</i>)	Lapachol, β -lapachona — naftoquinonas com atividade inibitória documentada em sarcoma Walker-256 (44-82% inibição); β -lapachona explora superexpressão de NQO1 em tumores; antimicrobiano contra <i>H. pylori</i>
Melão de São Caetano (<i>Momordica charantia</i>)	Momordicinas, cucurbitacinas, charantina, polipeptídeo-p — extrato aquoso com atividade antileucêmica e antitumoral documentada in vitro e in vivo; induz apoptose em células de mama, próstata e cólon
Picão Preto (<i>Bidens pilosa</i>)	Politienos, poliacetilenos (70+ compostos), flavonoides (60+ compostos) — 201 compostos identificados; extrato aquoso aquecido mostrou inibição em Leucemia/Linfoma de células T; RENISUS; antioxidante potente

2. Propriedades Medicinais Cientificamente Registradas

Ipê Roxo e β -lapachona — o composto mais estudado do conjunto

A entrecasca do ipê roxo concentra naftoquinonas, especialmente o lapachol e a β -lapachona, estudados como antitumorais desde a década de 1960. Pesquisa da Universidade de Pernambuco com 200 mg/kg de extrato aquoso da casca demonstrou atividade inibitória de 44% no sarcoma Walker-256 em ratos, chegando a 82% com lapachol isolado em sarcoma experimental de Yoshida. A β -lapachona é atualmente pesquisada por explorar a superexpressão da enzima NQO1 em certos tumores — causando colapso energético e estresse oxidativo seletivo em células malignas. A Fitoterapia Brasil (2018) registra a tintura de entrecasca aprovada pela ANVISA.

Graviola e acetogeninas — potencial antitumoral e comunicação honesta

As acetogeninas anonáceas são os compostos mais estudados da graviola como antitumorais. Demonstraram alta seletividade sobre células tumorais *in vitro* em estudos de mama (MCF-7), cólon, ovário resistente, rim, pulmão, leucemia e próstata. A FIOCRUZ e a Rev. Fitos publicaram revisões sobre esse potencial. Contudo, é fundamental ser preciso: os estudos são *in vitro* e em animais — não há confirmação clínica randomizada em humanos. A graviola não é uma 'cura do câncer', e o uso de campanhas exageradas nesse sentido é cientificamente incorreto e potencialmente perigoso se levar à recusa de tratamento convencional.

Melão de São Caetano — antitumoral com ampla pesquisa em múltiplos cânceres

A *Momordica charantia* é alvo de ampla pesquisa oncológica. Revisão sistemática publicada no *Brazilian Journal of Development* (2020) documenta que seus compostos induziram células tumorais a apoptose, autofagia e regressão em diferentes tipos de câncer. O extrato aquoso bloqueou crescimento de carcinoma prostático em ratos e inibiu tumores mamários em ratas. O extrato aquoso apresentou atividade antileucêmica documentada em ensaio clínico (UFSC Horto). A planta tem baixo grau de toxicidade documentado.

Dente de Leão e Picão Preto — antioxidantes e protetores sistêmicos

O dente de leão contribui com hepatoproteção — essencial no contexto oncológico, pois fígado e rins sobrecarregados pelos tratamentos convencionais se beneficiam do suporte detoxificante. Seus taraxasteróis e lactonas sesquiterpênicas mostram atividade *in vitro*. O picão preto, com 201 compostos identificados, traz sua riqueza em politienos e poliacetilenos com ação antitumoral e imunomoduladora documentada, além de ação anti-inflamatória via inibição de NF- κ B — uma das principais vias de sobrevivência tumoral.

Sinergia e perspectiva de uso complementar

As cinco plantas abordam a atividade antitumoral por mecanismos distintos e complementares: indução de apoptose (graviola/acetogeninas + melão/momordicinas), inibição energética seletiva em células tumorais (ipê/ β -lapachona), inibição de vias de sinalização celular (picão/NF- κ B), e proteção e suporte do organismo em tratamento (dente de leão/hepatoproteção). O composto é indicado como AUXILIAR — complemento ao tratamento oncológico convencional, não substituto.

Contraindicações e precauções: IMPORTANTE: Este composto é um auxiliar — não substitui tratamento oncológico convencional (cirurgia, quimioterapia, radioterapia, imunoterapia). Em caso de diagnóstico de câncer, qualquer uso de fitoterápico deve ser informado e aprovado pelo oncologista responsável. Graviola: as annonacinas, em uso crônico excessivo, podem ter potencial neurotóxico. Dente de Leão: contraindicado em obstrução biliar. Melão de São Caetano: contraindicado em gestantes (abortifaciente). Ipê Roxo: lapachol tem ação anticoagulante — cautela com anticoagulantes. Picão Preto: seguro nas doses usuais.

3. Dimensão Etnobotânica e Psicoativa

A busca por plantas que combatem tumores é tão antiga quanto a humanidade. Os povos originários das Américas usavam a graviola, o ipê roxo e o picão preto muito antes da oncologia moderna existir. Na América do Sul pré-colombiana, a casca do ipê roxo era conhecida como 'lapacho' pelos Guarani ('tayihú') e 'taheebo' pelos incas — planta sagrada de proteção e cura. O melão de São Caetano é usado há milênios na Índia, China e América tropical como alimento medicinal amargo que 'limpa o sangue'. O picão preto, que nasce em todo quintal brasileiro sem ser

convidado, foi identificado pelos indígenas como planta de cura multifacetada. O dente de leão europeu chegou ao Brasil com os colonizadores, mas foi rapidamente adotado pela medicina popular gaúcha para 'limpar o fígado' — intuição que a hepatoproteção validou.

4. Propriedades Fito-Energéticas — Tradição Ritual

- O ipê roxo é árvore sagrada em diversas tradições brasileiras — considerado um dos símbolos mais poderosos da natureza do país. Floresce sem folhas, produzindo apenas flores em explosão de cor roxa: símbolo de força, cura e renovação mesmo na adversidade.
- Em terreiros de Umbanda e Candomblé, o ipê roxo é associado a Oxóssi (mata e cura) e, pela cor roxa das flores, a Omulu/Obaluaiê — o orixá senhor das doenças e da cura, que conhece todos os males para poder curar. A entrecasca entra em trabalhos de cura de doenças graves.
- A graviola é planta de Ossain — senhor das folhas e dos segredos da cura. Suas acetogeninas, que 'selecionam' o que deve ser destruído, correspondem na lógica ritual à sabedoria de Ossain: curar sem destruir o que é saudável.
- O melão de São Caetano, com seu sabor amargo intenso, corresponde ao princípio espiritual de que 'o que cura nem sempre é doce' — a amargura que purifica. Em tradições de matriz africana, plantas amargas são de Obaluaiê e trabalham na raiz profunda das doenças.
- O picão preto e o dente de leão, plantas que nascem em toda parte sem serem plantadas, são no imaginário ritual ervas do 'povo' — generosas, democráticas, que se oferecem a todos. Vibram na energia dos Pretos-Velhos: cura humilde e poderosa.
- O conjunto das cinco plantas forma um escudo energético e físico: uma planta que 'conhece o mal' (graviola/acetogeninas), uma que 'ataca seletivamente' (ipê/ β -lapachona), uma que 'purifica o campo' (melão/amargura), e duas que 'sustentam o organismo' (dente de leão/fígado + picão/imunidade).

Postura ética no contexto oncológico: O Horto Kurumin usa com precisão o termo 'auxiliar' na indicação deste composto. Essa responsabilidade comunicacional é fundamental: pessoas com câncer estão em situação de vulnerabilidade. O uso de fitoterápicos como suporte ao tratamento convencional é uma abordagem legítima — desde que seja complementar, não substitutivo. O saber ancestral sobre essas plantas é real e valioso. A pesquisa científica o confirma progressivamente. Mas a cura do câncer ainda exige a medicina contemporânea como pilar central.

5. Síntese

O Composto Antitumoral reúne cinco plantas com os perfis fitoquímicos mais pesquisados em oncologia fitoterapêutica: as acetogeninas da graviola, a β -lapachona do ipê roxo, as momordicinas do melão de São Caetano, os politenos do picão preto e a hepatoproteção do dente de leão. Todos com estudos publicados em mecanismos distintos. A honestidade sobre o nível de evidência (in vitro/pré-clínico vs. clínico) é parte integrante da integridade deste relatório e do produto.

Dimensão	Evidência	Referências
Ipê Roxo — β -lapachona	Estudos in vivo; ANVISA 2018	UFPE Ferreira 1968; Fitoterapia Brasil
Graviola — acetogeninas	In vitro; revisão FIOCRUZ	Rev. Fitos FIOCRUZ; Wiley EBCAM
Melão S. Caetano — indutor apoptose	Revisão sistemática publicada	Brazilian J Development 2020; UFSC

Dimensão	Evidência	Referências
Picão Preto — 201 compostos	RENISUS; estudos NF-κB	Rev. Fitos FIOCRUZ; RENISUS
Dente de Leão — hepatoprotetor	PMC Molecules; suporte sistêmico	Stoutjesdyk 2023; PMC Molecules

Gerado em 24/04/2026 | Horto Kurumin / Coletivo Nação Aruanda | Fontes: UFPE 1968; Rev. Fitos FIOCRUZ; Brazilian J Dev 2020; RENISUS; PMC Molecules; UFSC Horto | Caráter informativo.

Composto — Colesterol

Persea americana + Ipomoea batatas + Sechium edule + Curcuma longa + Taraxacum officinale + Psidium guajava + Mangifera indica — Lauraceae / Convolvulaceae / Cucurbitaceae / Zingiberaceae / Asteraceae / Myrtaceae / Anacardiaceae

Nomes populares: Composto de Abacate, Batata Doce, Chuchu, Cúrcuma, Dente de Leão, Goiaba e Manga — auxiliar na regulação dos níveis de colesterol | Origem: Abacate: América Tropical | Batata Doce: América do Sul (Andes) | Chuchu: América Central | Cúrcuma: Ásia (Índia) | Dente de Leão: Europa/Ásia | Goiaba: América Central | Manga: Sul/Sudeste Asiático | Partes usadas: Extratos hidroalcoólicos 10% das partes com interesse medicinal — frasco 120 ml

1. Composição Química (Princípios Ativos)

Planta / Composto	Principais Ativos e Mecanismo de Ação no Colesterol
Abacate (Persea americana)	Fitosteróis (beta-sitosterol) — competem com colesterol na absorção intestinal; gorduras monoinsaturadas (ácido oleico) — elevam HDL e reduzem LDL; vitamina E antioxidante; fibras solúveis (pectina)
Batata Doce (Ipomoea batatas)	β -sitosterol e campesterol (fitosteróis principais) — inibidores da absorção de colesterol; antocianinas e carotenoides — antioxidantes que inibem oxidação do LDL; fibras solúveis (pectina)
Chuchu (Sechium edule)	Quercetina e kaempferol (flavonoides) — impedem oxidação das células de gordura; fibras solúveis — reduzem absorção intestinal de gordura; saponinas e glicosídeos — controlam pressão arterial
Cúrcuma (Curcuma longa)	Curcumina (curcuminoide principal, 70-80% da composição) — previne oxidação do LDL; reduz colesterol total, LDL e triglicerídeos; eleva HDL; inibe NF- κ B; meta-análise de ECRs confirma eficácia em síndrome metabólica
Dente de Leão (Taraxacum officinale)	Taraxasterol, fitosteróis, beta-sitosterol — hipocolesterolemiantes; inulina (prebiótico) — modula metabolismo lipídico; lactonas sesquiterpênicas — suporte hepático para metabolismo do colesterol; RENISUS
Goiaba (Psidium guajava)	Licopeno (4x o do tomate), quercetina, vitamina C — antioxidantes; fibras solúveis e potássio — estudo em 120 pessoas/12 sem. reduziu colesterol total 9,9%, elevou HDL 8%; RENISUS
Manga (Mangifera indica)	Mangiferina (polifenol exclusivo) — anti-inflamatório, antidiabético, hipolipemiante; fibra solúvel reduz LDL; carotenoides e vitamina C — proteção cardiovascular; revisão UNIMAR 2023 (PMC)

2. Propriedades Medicinais Cientificamente Registradas

Cúrcuma — o hipolipemiante com maior respaldo clínico do composto

A curcumina é o composto com mais evidências clínicas para colesterol. Meta-análise de ECRs publicada no PMC (2025) demonstrou que a suplementação de Curcuma longa reduz colesterol

total, LDL e triglicerídeos, e eleva HDL em adultos com síndrome metabólica. A curcumina previne a oxidação do LDL — o colesterol oxidado é o que danifica vasos e forma placas ateromatosas. Os curcuminoides representam 70-80% da composição dos rizomas e incluem curcumina (~77%), demetoxicurcumina (~17%) e bisdemetoxicurcumina (~3%).

Goiaba e Dente de Leão — resultados clínicos diretos para colesterol

A goiaba (*Psidium guajava*) tem um dos estudos mais diretos do conjunto: ensaio randomizado em 120 pessoas por 12 semanas demonstrou redução de 9,9% no colesterol total e aumento de 8% no HDL com consumo regular do fruto. A goiaba consta da RENISUS. O dente de leão contribui com fitosteróis (beta-sitosterol), inulina prebiótica e suporte hepático — o fígado é o órgão central no metabolismo do colesterol, e as lactonas sesquiterpênicas da planta apoiam essa função.

Abacate e Batata Doce — fitosteróis e antioxidantes complementares

O abacate concentra beta-sitosterol — o fitosterol com maior evidência de redução de colesterol LDL por competição na absorção intestinal. Suas gorduras monoinsaturadas (ácido oleico, ~70% das gorduras) elevam o HDL. A batata doce contém os mesmos fitosteróis (beta-sitosterol como principal, seguido de campesterol), além de antocianinas e beta-caroteno que inibem a oxidação do LDL — o processo que transforma o colesterol em agente aterogênico.

Chuchu e Manga — cardioproteção por flavonoides e mangiferina

O chuchu é cardioprotetor por seu alto teor de quercetina e kaempferol, que impedem a oxidação celular das gorduras, e por fibras solúveis que reduzem a absorção intestinal de lipídeos. Estudo clínico publicado na Redox Report com 48 idosos em 6 meses confirmou redução de estresse oxidativo e proteção do material genético. A manga traz a mangiferina — composto exclusivo da espécie, estudado por 4.000 anos na medicina asiática e validado em revisão UNIMAR/PMC (2023) para propriedades hipolipemiantes, anti-inflamatórias e antidiabéticas.

Sinergia — alimentos funcionais como medicina

Este composto é o mais próximo da sabedoria popular de que 'o alimento é remédio'. Suas sete plantas são ao mesmo tempo alimentos de consumo cotidiano e fontes de compostos biologicamente ativos para o metabolismo lipídico. A combinação cobre três mecanismos principais: (1) inibição da absorção de colesterol — fitosteróis (abacate, batata doce, dente de leão); (2) prevenção da oxidação do LDL — curcumina, antocianinas, licopeno, mangiferina; (3) suporte hepático ao metabolismo lipídico — dente de leão, cúrcuma.

Contraindicações e precauções: Cúrcuma: contraindicada em obstrução biliar, cálculos biliares e úlcera péptica ativa. Pessoas em uso de anticoagulantes (varfarina) devem ter cautela com o abacate (vitamina K reduz efeito da varfarina). Dente de leão: contraindicado em obstrução biliar. O composto é auxiliar — não substitui estatinas ou outros hipolipemiantes prescritos por médico. Informar o médico sobre o uso ao realizar exames de perfil lipídico.

3. Dimensão Etnobotânica e Psicoativa

Este composto é uma celebração da fartura da natureza tropical brasileira. O abacate chegou das civilizações astecas; a manga veio da Índia com os portugueses; a goiaba é nativa das Américas; a batata doce é cultivada nos Andes há 8.000 anos; o chuchu veio da América Central; a cúrcuma é a especiaria dourada da Ayurveda há 6.000 anos; e o dente de leão chegou com os imigrantes

europeus ao Sul do Brasil. Cada planta traz consigo uma civilização e um modo de comer com sabedoria. Todas convergiram para o mesmo propósito: cuidar do coração.

4. Propriedades Fito-Energéticas — Tradição Ritual

- Nas tradições de terreiro, as frutas têm papel sagrado central: são oferendas aos orixás, presentes nos assentamentos e nos rituais de agradecimento. Cada fruta tem seu orixá de predileção.
- A manga é fruta de Xangô — o orixá da justiça, do trovão e da força. Sua doçura e potência correspondem à energia equilibradora de Xangô.
- A goiaba é associada a Oxóssi — o caçador das matas, senhor da fartura e da abundância. A goiabeira, que produz sem cessar, é símbolo da generosidade da floresta.
- O abacate, 'árvore dos testículos' dos astecas, é associado a Oxum — orixá da fertilidade, do amor e do cuidado. Nutrir o coração com o abacate é nutrir o axé de Oxum.
- A cúrcuma, dourada como o sol, é associada a Oxalá e aos orixás solares. Seu amarelo vibrante é símbolo de luz, pureza e transformação.
- Na lógica ritual, cuidar do colesterol é cuidar do 'sangue que corre' — e nas tradições afro-brasileiras o sangue é portador do axé, da energia vital. Sangue limpo e circulação saudável são condições para que o axé flua.

Alimentos como axé: Nas tradições de candomblé e umbanda, oferecer frutas aos orixás é reconhecer que o alimento carrega força vital. Este composto transforma essa sabedoria em medicina: as mesmas frutas que alimentam os orixás alimentam o coração humano. A convergência entre o sagrado e o funcional é exatamente o que o Horto Kurumin cultivava — em sentido literal e simbólico.

5. Síntese

O Composto Colesterol é o mais 'alimentar' do catálogo — sete plantas que são alimentos funcionais amplamente consumidos no Brasil, cada uma com evidências documentadas de ação no metabolismo lipídico. A cúrcuma traz o maior respaldo clínico (meta-análise de ECRs); a goiaba e o dente de leão têm estudos diretos em colesterol; os demais contribuem com fitosteróis, flavonoides e fibras em sinergia. O composto opera em três mecanismos complementares: inibição de absorção, prevenção de oxidação e suporte hepático.

Dimensão	Evidência	Referências
Cúrcuma — curcumina	Meta-análise ECRs publicada PMC 2025	PMC 12785604; Colamed 2025
Goiaba — estudo clínico	120 pessoas/12 sem — -9,9% col. total	Medicinanatural; RENISUS
Abacate/Batata Doce — fitost.	Beta-sitosterol inibe absorção	IFZ 2024; Atena Editora 2022
Manga — mangiferina	Revisão sistemática UNIMAR PMC 2023	PMC Life 2023; TuaSaude 2026
Chuchu — flavonoides	Redox Report estudo 48 idosos 6 meses	Redox Report; Lima & Ferreira 2017

Composto — Digestiva

Vernonia condensata + Plectranthus barbatus + Maytenus ilicifolia + Stevia rebaudiana + Piper umbellatum — Asteraceae / Lamiaceae / Celastraceae / Asteraceae / Piperaceae

Nomes populares: Composto de Alumã, Boldo, Espinheira Santa, Estévia e Pariparoba — tintura composta para saúde digestiva e hepática | Origem: Alumã: África tropical (trazida ao Brasil por escravizados) | Boldo: Brasil | Espinheira Santa: Sul do Brasil (nativa) | Estévia: Brasil/Paraguai (nativa Guarani) | Pariparoba: Brasil (Mata Atlântica) | Partes usadas: Partes com interesse medicinal conforme literatura — extrato hidroalcoólico 10% total, frasco 120 ml

1. Composição Química (Princípios Ativos)

Planta / Composto	Principais Ativos e Mecanismo Digestivo
Alumã (<i>Vernonia condensata</i>)	Lactonas sesquiterpênicas (vernonosídeos B2, D, D1) — hepatoprotetor, antiulcerogênico e anti-inflamatório documentado (J. Ethnopharmacol. 2016/2017); glicosídeo vernonina; flavonoides (luteolina, apigenina); RENISUS
Boldo (<i>Plectranthus barbatus</i>)	Diterpenos abietânicos (barbatusina, coleonol, forskolina) — estimulante biliar e digestivo; óleos essenciais; flavonoides; ação colerética, colagoga e espasmolítica documentada; RENAME (SUS)
Espinheira Santa (<i>Maytenus ilicifolia</i>)	Taninos, flavonoides, polifenóis, mucilagens, triterpenos (friedelina) — antiulcerosa, gastroprotetora, cicatrizante da mucosa; RENISUS; RENAME (SUS)
Estévia (<i>Stevia rebaudiana</i>)	Esteviosídeo e rebaudiosídeo A (até 300x mais doce que açúcar, zero calórico) — adoçante natural da tintura; fruto-oligossacarídeos — prebióticos intestinais; propriedades anti-inflamatórias, antidiarreicas e hipoglicemiantes; nativa dos índios Guarani
Pariparoba (<i>Piper umbellatum</i>)	4-nerolidilcatecol (marcador químico) — gastroprotetor e anti-inflamatório; alcaloides; flavonoides (vitexina, apigenina) — antiespasmódico; indicada para disfunção hepática, gastrite e úlcera; documentada desde 1766

2. Propriedades Medicinais Cientificamente Registradas

Alumã — o hepatoprotetor de origem africana com RENISUS

A *Vernonia condensata* (alumã / boldo-da-bahia) é uma das plantas africanas mais integradas à medicina popular brasileira, trazida pelos escravizados no período colonial. Dois estudos publicados no *Journal of Ethnopharmacology* (Boeing et al. 2016; Silva et al. 2017) documentaram mecanismos antiulcerogênicos e hepatoprotetores do extrato de *V. condensata* em modelos in vivo. A planta estimula a produção de bile (colerético/colagogo), protege a mucosa gástrica, possui ação anti-inflamatória e antioxidante. Consta da RENISUS. O Horto UFSC documenta boa resposta clínica com ½ folha macerada em água fria para azia e má digestão.

Boldo e Espinheira Santa — os pilares do SUS para digestão

O boldo brasileiro (*Plectranthus barbatus*) e a espinheira santa (*Maytenus ilicifolia*) são as duas plantas do composto presentes tanto no RENISUS quanto no RENAME (Relação Nacional de Medicamentos Essenciais do SUS). O boldo estimula a produção de bile e secreções gástricas, com ação espasmolítica confirmada. A espinheira santa tem a indicação mais sólida do conjunto para gastroproteção e antiúlcera — com extensa literatura publicada incluindo estudos clínicos, conforme documentado no relatório individual desta planta.

Pariparoba — digestivo ancestral com nome tupi

A pariparoba (*Piper umbellatum*), cujo nome tupi significa 'folha larga', tem uso documentado desde manuscritos brasileiros de 1766. Seus compostos ativos — especialmente o 4-nerolidilcatecol — demonstraram ação gastroprotetora, anti-inflamatória e antiespasmódica em estudos publicados. Indicada especificamente para disfunção hepática, bronquite asmática e cicatrizante gastrointestinal. A associação com espinheira santa para úlceras gástricas é documentada pelo Horto UFSC como fórmula com boa resposta clínica.

Estévia — o adoçante ancestral Guarani com papel funcional

A estévia (*Stevia rebaudiana*) é nativa da região fronteira Brasil-Paraguai e era usada pelos indígenas Guarani para adoçar o chá de erva-mate séculos antes da colonização europeia — chamavam-na 'kaá-hê-ê' (erva doce). No composto digestivo, a estévia cumpre papel duplo: (1) adoçante natural zero calórico para tornar a tintura palatável sem agravar a carga glicêmica; (2) seus fruto-oligossacarídeos são prebióticos que favorecem a microbiota intestinal. Além disso, estudos confirmam propriedades antidiarreicas, anti-inflamatórias e hipoglicemiantes. Aprovada pela FDA como suplemento dietético; consumida há décadas no Japão sem efeitos adversos.

Sinergia do composto

As cinco plantas cobrem o espectro completo da saúde digestiva: (1) estimulação biliar e digestiva — alumã e boldo; (2) proteção e cicatrização da mucosa gástrica — espinheira santa e pariparoba; (3) antiespasmódico e anti-inflamatório — pariparoba e espinheira santa; (4) suporte hepático — alumã, boldo e pariparoba; (5) prebiótico e palatabilidade — estévia. A formulação cobre desde a azia pontual até o suporte em quadros crônicos de gastrite e disfunção biliar.

Contraindicações e precauções: Alumã: evitar em altas doses e uso prolongado — pode irritar a mucosa; gestantes, lactantes e crianças <6 anos; alérgicos à Asteraceae. Boldo: contraindicado em obstrução biliar, hepatite grave e gestantes. Espinheira Santa: gestantes e lactantes; interação com anticoagulantes. Estévia: geralmente segura; consumo excessivo pode causar desconforto GI; uso na gestação requer cautela. Pariparoba: gestantes (apióis podem estimular contrações). O composto é auxiliar — não substitui tratamento de gastrite, úlcera ou hepatite diagnosticadas. Informar o médico sobre o uso.

3. Dimensão Etnobotânica e Psicoativa

Este composto é um mapa da memória ancestral da cura digestiva no Brasil. A alumã veio da África com os escravizados que trouxeram suas plantas sagradas. A pariparoba e a estévia vêm dos povos originários da Mata Atlântica e do Paraguai — registradas em manuscritos coloniais e na língua tupi. A espinheira santa é nativa do Sul do Brasil, usada pelos Guarani antes do contato europeu. O boldo foi adotado pela medicina popular brasileira a partir do conhecimento indígena sobre plantas amargas digestivas. Cada planta carrega um povo, uma travessia e um cuidado.

Juntas, formam um composto que é literalmente a história do Brasil numa garrafa.

4. Propriedades Fito-Energéticas — Tradição Ritual

- A alumã (àlùmón, éwúró no Candomblé) é considerada folha sagrada, associada a Ogum e Oxalá nas tradições jeje-nagô. É usada em rituais de iniciação (àgbó), banhos de purificação e sacudimentos. Segundo a Wikipedia, é tratada como sagrada nos candomblés e é uma das plantas que os africanos escravizados trouxeram como legado espiritual.
- A dimensão espiritual da alumã não é separada da medicinal: a planta que protege o fígado fisicamente é a mesma que purifica o campo espiritual nos terreiros. Essa unidade entre saúde e sagrado é central na visão afro-brasileira.
- A espinheira santa, com seu nome que une 'espinho' (proteção) e 'santa' (sagrado), é associada em Umbanda do Sul a Oxalá e Pretos-Velhos — pela vibração de cura suave, proteção e sabedoria ancestral. Usada em banhos de cura física e espiritual.
- A estévia, 'kaá-hê-ê' dos Guarani, carrega o axé da doçura equilibrada — a que não corrompe, não adoce, não cria dependência. Na lógica ritual, é a planta que 'adoça sem mentir': o prazer que não cobra preço.
- O conjunto do composto digestivo, na perspectiva ritual, trabalha o 'plexo solar' — o centro emocional do corpo, onde se guardam as tensões não digeridas, as situações engolidas a seco, as mágoas que 'ficam no estômago'. Curar o aparelho digestivo é, nas tradições afro-brasileiras, um ato de liberação emocional.

Alumã: herança africana viva nos terreiros: A *Vernonia condensata* é um dos exemplos mais eloquentes de como o tráfico de escravizados trouxe consigo, além do sofrimento, um imenso patrimônio botânico, medicinal e espiritual. A alumã sobreviveu em terreiros, hortas populares e memória afetiva de comunidades por séculos. Sua presença no catálogo do Horto Kurumin (Coletivo Nação Aruanda) é um ato de reconhecimento e continuidade desse legado.

5. Síntese

O Composto Digestivo é o mais sinérgico do catálogo no sentido mais literal: cada planta cobre uma dimensão diferente da saúde gastrointestinal — estimulação biliar, gastroproteção, antiespasmódico, suporte hepático e prebiótico. Duas plantas constam do RENAME/SUS (boldo e espinheira santa) e três do RENISUS. Do ponto de vista histórico-cultural, é o mais rico: cinco plantas de cinco origens distintas (africana, indígena brasileira, nativa do Sul, Guarani e ibero-amazônica) convergindo num único frasco de cuidado.

Dimensão	Evidência	Referências
Alumã — hepatoprotetor/antiúlcera	J. Ethnopharmacol. 2016/2017; RENISUS	Boeing 2016; Silva 2017; UFSC Horto
Boldo — colerético/digestivo	RENAME/SUS; estudos farmacológicos	RENAME; RENISUS; UFSC Horto
Espinheira Santa — gastroprotetor	RENAME/SUS; estudos clínicos amplos	RENISUS/RENAME; Unicamp FCF
Pariparoba — antiespasmódico/hep.	Documentação desde 1766; III CONBRASAU	UFSC Horto; III CONBRASAU

Dimensão	Evidência	Referências
Estévia — prebiótico/adoçante	FDA aprovada; UFSC Horto; Rev. Fitoter.	UFSC Horto; Rev. Fitoter. 2014

Gerado em 25/04/2026 | Horto Kurumin / Coletivo Nação Aruanda | Fontes: J. Ethnopharmacol. 2016/2017; RENISUS; RENAME; Unicamp FCF; UFSC Horto; Wikipedia | Caráter informativo.

Composto — Disbiose

Alternanthera brasiliana + *Turnera ulmifolia* + *Sida rhombifolia* + *Kalanchoe brasiliensis* —
Amaranthaceae / *Turneraceae* / *Malvaceae* / *Crassulaceae*

Nomes populares: Composto de Alternanthera (Penicilina), Damiana (Chanana), Guanxuma e Saião — auxiliar no tratamento da disbiose intestinal | Origem: Alternanthera: Américas (nativa Brasil) | Damiana: América Tropical e Subtropical | Guanxuma: América (amplamente distribuída no Brasil Sul) | Saião: Madagascar/África, naturalizada no Brasil | Partes usadas: Partes com interesse medicinal conforme literatura — extrato hidroalcoólico 10% total, frasco 120 ml

1. Composição Química (Princípios Ativos)

Planta / Composto	Principais Ativos e Relação com a Disbiose
Alternanthera (Alternanthera brasiliana)	Catuabinas, beta-sitosterol, estigmasterol, 6 flavonoides isolados (Brochado 2003) — antibacteriana, antifúngica, anti-inflamatória intestinal; analgesia equivalente AAS; Farmacopeia Brasileira (ANVISA)
Damiana (Turnera ulmifolia)	Flavonoides C-glicosilados (luteolina, apigenina), taninos, alcaloides, saponinas — antiulcerogênica documentada (Gálvez 2006: atividade anti-inflamatória intestinal em colite por TNBS em ratos); antidiarreica; antimicrobiana
Guanxuma (Sida rhombifolia)	Efedrina, flavonoides (kaempferol, escopoletina), alcaloides (hipaforina, alcaloides indólicos), taninos — antimicrobiana de amplo espectro (Citrobacter, E. coli, Klebsiella, Salmonella, Shigella, Staphylococcus, Candida); antidiarreica e antisséptica
Saião (Kalanchoe brasiliensis)	Bufadienolídeos, flavonoides (quercetina, kaempferol, apigenina), GABA, compostos fenólicos — anti-inflamatório documentado (RENISUS; Frontiers Pharmacol. 2020); imunomodulador; suporte à mucosa intestinal

2. Propriedades Medicinais Cientificamente Registradas

Disbiose intestinal — o que é e como as plantas atuam

A disbiose é o desequilíbrio da microbiota intestinal — com proliferação de microrganismos patogênicos em detrimento das bactérias benéficas. Manifesta-se como distensão abdominal, gases, alternância de diarreia e constipação, inflamação intestinal crônica e comprometimento da imunidade sistêmica. O tratamento fitoterapêutico atua em três frentes complementares: (1) redução de patógenos oportunistas — via ação antimicrobiana; (2) controle da inflamação da mucosa — via anti-inflamatório; (3) fortalecimento da barreira intestinal — via cicatrizante e imunomodulador.

Guanxuma — o antimicrobiano de amplo espectro

A *Sida rhombifolia* é a planta do composto com maior atividade antimicrobiana documentada. Macerações e extratos metanólicos de suas folhas demonstraram atividade contra bactérias

gram-negativas (Citrobacter, E. coli, Klebsiella, Pseudomonas, Salmonella, Shigella) e gram-positivas (Staphylococcus), além de fungos (Aspergillus, Candida). Esse perfil é diretamente relevante para disbiose, onde patógenos como E. coli e Candida proliferam à custa de bactérias benéficas. A planta também é antidiarreica e antisséptica na medicina popular consolidada.

Damiana — o antiulcerogênico e anti-inflamatório intestinal

Estudo publicado na Fitoterapia (Gálvez et al., 2006) demonstrou atividade anti-inflamatória intestinal de infusão liofilizada de Turnera ulmifolia em modelo de colite induzida por TNBS em ratos — modelo amplamente usado para simular doença inflamatória intestinal. Os flavonoides C-glicosilados (luteolina e apigenina) são os responsáveis identificados. O Horto UFSC documenta o uso de T. ulmifolia para distúrbios digestivos. A planta também tem ação antiulcerogênica e antidiarreica documentadas, cobrindo os componentes inflamatórios da disbiose.

Alternanthera — 'penicilina vegetal' antibacteriana e anti-inflamatória

A Alternanthera brasiliana, conhecida como 'penicilina' pela reputação popular de eficácia em infecções, consta da Farmacopeia Brasileira (ANVISA). Seus compostos — especialmente os 6 flavonoides isolados por Brochado et al. (2003) e os fitosteróis — conferem ação antibacteriana, antifúngica e anti-inflamatória. Apesar de estudos in vitro não confirmarem atividade bactericida direta, a ação anti-inflamatória intensa que alivia sintomas infecciosos é bem documentada. No contexto da disbiose, age especialmente sobre a inflamação da mucosa associada à colonização por patógenos intestinais.

Saião — o imunomodulador e anti-inflamatório de suporte

O saião (Kalanchoe brasiliensis) consta da RENISUS e tem atividade anti-inflamatória documentada em múltiplos estudos. Estudo publicado no Frontiers in Pharmacology (Andrade et al., 2020) demonstrou efeitos anti-inflamatórios e quimiopreventivos em colite experimental em roedores. O saião possui ação imunomoduladora com efeito sobre células T — relevante para disbiose, pois o desequilíbrio da microbiota está intimamente ligado à resposta imune intestinal. A nota sobre espécie: o produto usa K. brasiliensis, espécie próxima ao K. pinnata (já documentado), com propriedades similares e igualmente estudadas.

Contraindicações e precauções: Alternanthera: segura nas doses usuais; gestantes e lactantes com cautela. Damiana (T. ulmifolia): evitar em gestantes, lactantes e crianças pequenas; não usar em transtornos de ansiedade ou insônia — efeito estimulante. Guanxuma: a presença de efedrina requer cautela em hipertensos e cardiopatas; não usar em doses elevadas. Saião: seguro; bufadienolídeos requerem cautela em uso prolongado por cardiopatas. O composto é auxiliar — quadros graves de disbiose (SIBO, síndrome do intestino irritável grave) requerem diagnóstico e tratamento médico especializado.

3. Dimensão Etnobotânica e Psicoativa

A disbiose é uma condição conhecida sob muitos nomes populares ao longo da história: 'intestino preguiçoso', 'barriga inchada', 'flora intestinal alterada'. Todas as quatro plantas deste composto têm raízes no uso popular para problemas digestivos e intestinais. A alternanthera, com seus nomes de medicamentos sintéticos (penicilina, terramicina), revela a confiança popular em sua eficácia antimicrobiana. A damiana (chanana) cresce espontaneamente em terrenos baldios do Brasil e era usada pelos povos ameríndios para distúrbios digestivos. A guanxuma é tão resistente

e ubíqua que seus ramos viram vassouras nos campos do Sul — e suas folhas curam disenteria. O saião, planta de múltiplas travessias oceânicas, chegou ao Brasil como planta sagrada e encontrou uso medicinal em cada território que tocou.

4. Propriedades Fito-Energéticas — Tradição Ritual

- A disbiose, na perspectiva das tradições de terreiro, tem correspondência com o conceito de 'campo sujo' ou 'energia estagnada no ventre' — a região do corpo onde se guardam medos, segredos e situações não digeridas.
- O intestino é, em muitas tradições xamânicas e afro-brasileiras, o 'segundo cérebro' — sede da intuição, do pressentimento e da conexão com o plano espiritual. Uma microbiota desequilibrada corresponde a um campo energético nebuloso.
- O saião (erva de Oxalá) traz ao composto a vibração de pureza e renovação — o 'branco que limpa por dentro'. Na prática ritual, é erva de harmonização e equilíbrio, exatamente o que a microbiota necessita na disbiose.
- A guanxuma, planta que nasce nos terrenos baldios e beiras de estrada, tem correspondência simbólica com a capacidade de 'varrer o que é indesejado' — seu próprio nome popular 'vassourinha' expressa essa função de limpeza.
- A alternanthera (penicilina vegetal) e a damiana atuam no composto como 'guardiões' do território intestinal — mantendo a ordem onde o caos instalou-se, correspondendo à função dos Exus de guardar e proteger as fronteiras.

Eixo intestino-mente-espírito: A medicina moderna descobriu o 'eixo intestino-cérebro' — a comunicação bidirecional entre microbiota e sistema nervoso central que influencia humor, ansiedade e cognição. As tradições ancestrais já sabiam disso: tratar o ventre é tratar o espírito. O Composto Disbiose do Horto Kurumin, com suas quatro plantas de ação complementar, é um cuidado que opera nesse eixo em dois planos — físico e energético.

5. Síntese

O Composto Disbiose atua em três frentes simultâneas: antimicrobiana de amplo espectro (guanxuma — E. coli, Shigella, Candida e outros); anti-inflamatória intestinal específica (damiana — colite documentada em Fitoterapia 2006); e imunomodulação e suporte à mucosa (saião — RENISUS + Frontiers Pharmacol. 2020). A alternanthera complementa com ação antibacteriana e anti-inflamatória respaldada pela Farmacopeia Brasileira. A cobertura é sistêmica — do patógeno ao sistema imune.

Dimensão	Evidência	Referências
Antimicrobiano amplo espectro	Guanxuma — E. coli, Shigella, Candida	PPMAC; Chaves UFPB 2016; UFSC
Anti-inflamatório intestinal	Damiana — colite TNBS (Gálvez 2006)	Fitoterapia 2006; UFSC Horto
Imunomodulação / mucosa	Saião — RENISUS + Frontiers 2020	Andrade 2020; RENISUS
Antibacteriana / Farmacopeia	Alternanthera — ANVISA Farmacopeia	Brochado 2003; ANVISA

Dimensão	Evidência	Referências
Ritual — limpeza / equilíbrio	Saião (Oxalá) + guanxuma (limpeza)	Tradição Umbanda; eixo intestino-espírito

Gerado em 25/04/2026 | Horto Kurumin / Coletivo Nação Aruanda | Fontes: Gálvez Fitoterapia 2006; Andrade Frontiers 2020; RENISUS; ANVISA Farmacopeia; Chaves UFPB 2016 | Caráter informativo.

Composto — Fibromialgia

Miconia albicans + Curcuma longa + Cordia verbenacea + Erythrina mulungu — Melastomataceae / Zingiberaceae / Boraginaceae / Fabaceae

Nomes populares: Composto de Canela de Velho, Cúrcuma, Erva Baleeira e Mulungu — potente auxiliar no alívio dos sintomas da fibromialgia | Origem: Canela de Velho: Brasil (Cerrado e Nordeste) | Cúrcuma: Índia/Ásia | Erva Baleeira: Mata Atlântica costeira brasileira | Mulungu: Sul e Sudeste do Brasil | Partes usadas: Extratos hidroalcoólicos 10% de cada erva — frasco 120 ml

1. Composição Química (Princípios Ativos)

Planta / Composto	Principais Ativos e Mecanismo de Ação na Fibromialgia
Canela de Velho (<i>Miconia albicans</i>)	Ácido ursólico e ácido oleanólico (triterpenos) — anti-inflamatório e analgésico comprovados in vivo (Vasconcelos et al. 2006; Z. Naturforsch.); antimutagênico; age sobre articulações, músculos e tecido conjuntivo
Cúrcuma (<i>Curcuma longa</i>)	Curcumina (77% dos curcuminoides) — inibe COX-2, NF-κB, TNF-α, IL-1β e IL-6 — exatamente as vias inflamatórias ativadas na fibromialgia; anti-inflamatório comparável a AINEs sem gastrotoxicidade; meta-análise ECRs (PMC 2025)
Erva Baleeira (<i>Cordia verbenacea</i>)	α-humuleno e trans-cariofileno (sesquiterpenos) — inibição de COX e PLA2; base do Acheflan® (ANVISA); ensaio clínico fase III equivalente ao diclofenaco para dor muscular e articular; ação analgésica e anti-inflamatória tópica/sistêmica
Mulungu (<i>Erythrina mulungu</i>)	Eritravina, 11-hidroxi-eritravina (alcaloides eritrínicos) — ansiolítico equiparado ao diazepam (USP 2006); erisodina — bloqueio nicotínico; ação sedativa e antidepressiva; atua sobre a dimensão neurológica central da fibromialgia; RENISUS

2. Propriedades Medicinais Cientificamente Registradas

Fibromialgia — dimensão clínica e como o composto atua

A fibromialgia é uma síndrome de dor crônica difusa caracterizada por sensibilização central do sistema nervoso, inflamação de baixo grau, distúrbios do sono, fadiga e componente psicológico significativo (ansiedade e depressão frequentemente associadas). O tratamento convencional combina analgésicos, antidepressivos e moduladores do sono. Este composto atua nas quatro dimensões da síndrome: (1) inflamação musculoesquelética e articular — canela de velho e erva baleeira; (2) inflamação sistêmica e central — cúrcuma; (3) sensibilização central e componente neurológico — mulungu; (4) modulação do sono e ansiedade — mulungu.

Cúrcuma — anti-inflamatório que age nas vias centrais da fibromialgia

As principais vias inflamatórias ativadas na fibromialgia são exatamente as que a curcumina modula: COX-2, NF-κB, TNF-α, IL-1β e IL-6. A curcumina não apenas reduz a inflamação periférica nos tecidos musculares, mas atravessa a barreira hematoencefálica e age sobre a neuroinflamação

— componente central da sensibilização que caracteriza a fibromialgia. Meta-análise de ECRs publicada no PMC (2025) confirmou redução de marcadores inflamatórios, dor e fadiga em adultos com síndrome metabólica e condições inflamatórias crônicas.

Canela de Velho e Erva Baleeira — o par analgésico do composto

A canela de velho (*Miconia albicans*) tem os ácidos ursólico e oleanólico como princípios ativos com analgesia e anti-inflamação comprovados in vivo (Vasconcelos et al., 2006). São triterpenos que atuam sobre articulações, músculos e tecido conjuntivo — os tecidos-alvo da dor na fibromialgia. A erva baleeira (*Cordia verbenacea*) gerou o Acheflan® (ANVISA), único anti-inflamatório tópico nacional de planta nativa, com ensaio clínico fase III demonstrando equivalência ao diclofenaco. O α -humuleno inibe COX (mesmo mecanismo dos AINEs) sem gastrotoxicidade. Juntas, cobrem a dor musculoesquelética por dois mecanismos distintos e complementares.

Mulungu — a dimensão neurológica e o sono

A fibromialgia tem forte componente neurológico: sensibilização central, distúrbio do sono não-reparador e alta prevalência de ansiedade e depressão. O mulungu atua diretamente nessa dimensão. Os alcaloides eritravina e 11-hidroxi-eritravina produziram efeito ansiolítico equivalente ao diazepam sem alterar locomoção (Flausino Jr., USP 2006). A ação sedativa e antidepressiva melhora a qualidade do sono e reduz a percepção de dor — já que sono não-reparador amplifica a sensibilização central na fibromialgia. Consta do RENISUS para distúrbios do SNC.

Sinergia — cobertura integral dos mecanismos da fibromialgia

A elegância deste composto está na cobertura integral da fisiopatologia da fibromialgia em quatro frentes: inflamação periférica musculoesquelética (canela de velho), inflamação sistêmica e neuroinflamação (cúrcuma), analgesia e anti-inflamação musculoesquelética via COX (erva baleeira), e modulação neurológica central — ansiedade, sono e sensibilização (mulungu). Cada planta cobre um mecanismo distinto; juntas, formam um tratamento auxiliar completo.

Contraindicações e precauções: Cúrcuma: contraindicada em obstrução biliar, úlcera péptica ativa; cautela com anticoagulantes. Erva Baleeira: uso interno por no máximo 2 semanas contínuas; cautela com outros anti-inflamatórios. Mulungu: não associar a benzodiazepínicos, sedativos e hipotensores sem orientação médica; contraindicado em gestantes. Canela de Velho: cautela em cardiopatas (heterosídeos cardioativos). O composto é auxiliar — não substitui o tratamento médico da fibromialgia, que pode incluir medicamentos, fisioterapia e acompanhamento psicológico.

3. Dimensão Etnobotânica e Psicoativa

A fibromialgia é uma síndrome cujo reconhecimento médico é relativamente recente (classificada pela OMS em 1992), mas o sofrimento que ela representa é ancestral. As comunidades tradicionais sempre conheceram pessoas com dor crônica difusa, cansaço inexplicável e sensibilidade amplificada — e sempre buscaram plantas para aliviar esse estado. A canela de velho — 'planta das dores do tempo' — nomeia sua indicação principal. A erva baleeira caíçara, usada pelos pescadores do litoral para músculos e articulações machucados. O mulungu dos indígenas nordestinos para estados de agitação e dor nervosa. E a cúrcuma milenar da Ayurveda, que os hindus chamam de 'cura de mil doenças' e usam especificamente para articulações e inflamações sistêmicas.

4. Propriedades Fito-Energéticas — Tradição Ritual

- A fibromialgia, nas tradições de terreiro, frequentemente é lida como condição que tem dimensão espiritual: 'dor que vem de dentro', 'corpo que carrega o que a mente não processa', 'campo energético sobrecarregado'. O tratamento ritual caminha junto ao físico.
- A canela de velho, associada a Nanã Buruquê (orixá dos ossos, da ancestralidade e das dores do tempo), encontra sua correspondência mais precisa na fibromialgia — síndrome que, não por acaso, é mais prevalente em mulheres de meia-idade que carregam histórias de vida intensas.
- A erva baleeira, de lemanjá e das águas, traz ao composto a dimensão de cura que vem do mar — a limpeza e o alívio que as ondas trazem. Para os terreiros do litoral, é a planta que 'lava a dor do corpo'.
- O mulungu, 'pau imortal', florescente mesmo sem folhas, é símbolo de resistência e renovação — exatamente o que a pessoa com fibromialgia precisa encontrar: a capacidade de florescer apesar da dor.
- A cúrcuma dourada, de Oxalá, traz luz e clareza — a 'vitamina do sol' que colore o composto de amarelo, como o axé que ilumina onde a dor escurece. Usada nos terreiros em banhos de abertura e clareza espiritual.

Fibromialgia e espiritualidade: Estudos mostram que práticas espirituais e comunitárias — que os terreiros oferecem abundantemente — têm efeito positivo documentado na qualidade de vida de pessoas com fibromialgia, especialmente em senso de pertencimento, propósito e redução da percepção de dor. O Composto Fibromialgia do Horto Kurumin oferece suporte físico a um processo que também encontra apoio nas práticas espirituais do Coletivo Nação Aruanda.

5. Síntese

O Composto Fibromialgia é um dos mais precisos do catálogo em termos de correspondência entre composição e fisiopatologia: quatro plantas, quatro mecanismos distintos, cobrindo todas as dimensões clínicas da síndrome. A erva baleeira tem o maior respaldo formal (Acheflan®/ANVISA + ensaio fase III); a cúrcuma, a maior abrangência anti-inflamatória sistêmica; a canela de velho, a ação mais direta sobre articulações e tecido conjuntivo; e o mulungu endereça a dimensão neurológica que diferencia a fibromialgia de uma simples dor musculoesquelética.

Dimensão	Evidência	Referências
Anti-inflamatório articular	Canela de Velho — Vasconcelos 2006	Z. Naturforsch. 2006; Unesp Bauru
Anti-inflamatório sistêmico	Cúrcuma — meta-análise ECRs PMC 2025	PMC 12785604; Colamed 2025
Analgésico/anti-inflam. COX	Erva Baleeira — Acheflan® fase III	Lab. Aché; ANVISA; Unicamp/USP
Neurológico/ansiolítico/sono	Mulungu — equiv. diazepam; RENISUS	Flausino Jr. USP 2006; RENISUS
Ritual — Nanã/lemanjá/Oxalá	Dores do tempo; limpeza; luz	Tradição Umbanda; correspondências

Gerado em 25/04/2026 | Horto Kurumin / Coletivo Nação Aruanda | Fontes: Vasconcelos 2006; PMC 12785604; Acheflan® ANVISA;
Flausino Jr. USP 2006; RENISUS | Caráter informativo.

Composto — Hiperglicemia

Stevia rebaudiana + *Stachytarpheta cayennensis* + *Bauhinia forficata* + *Sphagneticola trilobata* + *Tithonia diversifolia* + *Kalanchoe brasiliensis* — Asteraceae / Verbenaceae / Fabaceae / Asteraceae / Asteraceae / Crassulaceae

Nomes populares: Composto de Estévia, Gervão, Pata de Vaca, Picão da Praia, Titônia e Saião — auxiliar na redução dos níveis de hiperglicemia | Origem: Estévia: Brasil/Paraguai (Guarani) | Gervão: América do Sul (nativa Brasil) | Pata de Vaca: Brasil (nativa) | Picão da Praia: América do Sul (RS, litoral) | Titônia: América Central/México | Saião: África/Madagascar, naturalizada Brasil | Partes usadas: Extratos hidroalcoólicos 10% das partes com interesse medicinal — frasco 120 ml

1. Composição Química (Princípios Ativos)

Planta / Composto	Principais Ativos e Mecanismo Hipoglicemiante
Estévia (<i>Stevia rebaudiana</i>)	Esteviosídeo e rebaudiosídeo A — adoçante zero calórico (300x sacarose) que substitui o açúcar sem elevar glicemia; ação hipoglicemiante direta documentada: melhora tolerância à glicose pós-prandial superior à glibenclamida (Paraguai, humanos); anti-inflamatório e diurético
Gervão (<i>Stachytarpheta cayennensis</i>)	Heterosídeos cianogenéticos, taninos, alcaloides, flavonoides, esteroides e triterpenos — hipoglicemiante confirmado (Adebajo et al., <i>Planta Medica</i> 2007); anti-inflamatório, ansiolítico (Olayiwola 2013) e hepatoprotetor; usado contra diabetes pelos povos indígenas do Peru
Pata de Vaca (<i>Bauhinia forficata</i>)	Flavonoides (kaempferitrina — marcador específico) — responsáveis pela atividade hipoglicemiante; redução dos níveis séricos de glicose documentada em múltiplos estudos desde 1929; primeiros estudos clínicos em 1929 e revalidados em 2004; RENISUS
Picão da Praia (<i>Sphagneticola trilobata</i>)	Ácido diterpeno cauranóico, flavonoides, compostos fenólicos — extrato das folhas reduziu glicemia em ratos diabéticos; estudo com agricultoras de Rio Grande/RS (UFPel/Embrapa) confirmou efeito hipoglicemiante relatado popularmente; anti-inflamatório e antioxidante
Titônia (<i>Tithonia diversifolia</i>)	Tagitinas e heliangolídeos (sesquiterpenolactonas) — desintoxicação hepática (fígado é central no metabolismo da glicose); atividade antidiabética documentada em estudos preliminares; Flora SC registra uso popular para diabetes
Saião (<i>Kalanchoe brasiliensis</i>)	Bufadienolídeos, flavonoides, GABA — anti-inflamatório e imunomodulador (RENISUS); redução da inflamação sistêmica de baixo grau associada à resistência à insulina; suporte à integridade celular pancreática

2. Propriedades Medicinais Cientificamente Registradas

Pata de Vaca — o hipoglicemiante com maior histórico clínico

A *Bauhinia forficata* é a planta do composto com maior tradição clínica em diabetes: os primeiros estudos foram realizados em 1929 e revalidados em 2004. Revisão publicada na Revista Fitos (FIOCRUZ, 2023) documenta que a planta integra a fitoterapia popular para diabetes mellitus tipo 2 no Brasil há gerações. As evidências científicas confirmam a presença de flavonoides — especialmente a kaempferitrina — responsáveis pela redução dos níveis séricos de glicose em diversas concentrações e formas farmacêuticas (Acervo Saúde, 2022). A planta consta do RENISUS e é considerada segura no uso.

Estévia — o adoçante dos Guarani que regula a glicose

A estévia foi usada pelos índios Guarani ('kaá-hê-ê') para adoçar o chá de erva-mate por séculos. Paradoxalmente, essa mesma planta que adoça sem açúcar também demonstrou ação hipoglicemiante direta: estudos clínicos no Paraguai com humanos mostraram que curvas de tolerância à glicose pós-prandial foram melhores no grupo da estévia do que no grupo tratado com glibenclamida (hipoglicemiante oral). O mecanismo envolve o esteviosídeo melhorando a sensibilidade à insulina e a função das células β . Documentado pelo Horto UFSC e publicado na Rev. Fitoterapia (2014).

Gervão — hipoglicemiante indígena confirmado pela ciência

O uso do gervão (*Stachytarpheta cayennensis*) para diabetes pelos povos indígenas do Peru é documentado em etnobotânica. Estudo de Adebajo et al. publicado no *Planta Medica* (2007) — periódico de referência em fitoquímica — identificou os constituintes hipoglicemiantes específicos da *S. cayennensis*. A Fitoterapia Brasil lista hipoglicemiante entre as principais indicações validadas. Além do controle glicêmico, o gervão tem ação ansiolítica documentada (Olayiwola, 2013) — relevante porque o estresse crônico eleva o cortisol e contribui para a resistência à insulina.

Picão da Praia — saber popular gaúcho com evidência etnofarmacológica

O picão da praia (*Sphagneticola trilobata*) é uma das plantas hipoglicemiantes mais utilizadas no Sul do Brasil. Estudo realizado pela UFPel com agricultoras do município de Rio Grande/RS (publicado e indexado na Embrapa) confirmou que mulheres entre 48 e 74 anos com diabetes mellitus usavam a planta como coadjuvante, relatando efeito hipoglicemiante. Esse é um dos estudos etnofarmacológicos mais próximos geograficamente do Horto Kurumin. Pesquisas laboratoriais confirmaram que o extrato das folhas reduziu a glicemia em ratos diabéticos induzidos.

Titônia e Saião — suporte hepático e anti-inflamatório

A titônia contribui ao composto pelo suporte hepático: o fígado é o órgão central no metabolismo da glicose (glicogenólise e gliconeogênese), e o desequilíbrio hepático agrava a hiperglicemia. As sesquiterpenolactonas da titônia têm ação desintoxicante e hepatoprotetora. Estudos populares documentam uso para diabetes e Flora SC registra esse uso como indicação da planta. O saião (RENISUS) contribui com redução da inflamação sistêmica de baixo grau — mecanismo central na resistência à insulina do diabetes tipo 2 — e com imunomodulação que protege as células pancreáticas dos danos inflamatórios.

Contraindicações e precauções: ATENÇÃO DIABETES: As plantas hipoglicemiantes podem POTENCIALIZAR o efeito de medicamentos antidiabéticos (metformina, insulina, glibenclamida), com risco de hipoglicemia grave. Informar obrigatoriamente o médico ou endocrinologista antes de usar este composto. Monitorar a glicemia regularmente. Estévia: geralmente segura; cautela na gestação. Gervão: evitar em gestantes. Pata de Vaca: uso seguro nas doses populares; gestantes evitar. O composto é

AUXILIAR — não substitui tratamento médico, alimentação adequada e atividade física no controle do diabetes mellitus.

3. Dimensão Etnobotânica e Psicoativa

Este composto reúne saberes hipoglicemiantes de povos originários de quatro regiões distintas das Américas: os Guarani do Brasil/Paraguai (estévia), os povos indígenas do Peru (gervão), os Guarani do Sul do Brasil (pata de vaca) e o conhecimento popular gaúcho, especificamente documentado na zona rural do Rio Grande do Sul (picão da praia). A titônia veio da América Central e o saião chegou da África. Antes da medicina moderna nomear 'diabetes mellitus tipo 2', esses povos já sabiam que certas plantas 'adoçavam o sangue' — e usavam a estévia para fazer exatamente isso: adoçar sem adoecer.

4. Propriedades Fito-Energéticas — Tradição Ritual

- A hiperglicemia, nas tradições de terreiro, frequentemente está associada a 'excesso de doçura não processada' — desejos não realizados, afetos não expressos, situações em que a vida 'ficou amarga apesar de doce por fora'. O tratamento vai além do físico.
- A estévia, planta sagrada dos Guarani, carrega o axé do 'doce verdadeiro': a doçura que não cobra preço ao organismo. Em trabalhos de equilíbrio emocional, é associada à aprendizagem de experimentar prazer sem excesso.
- A pata de vaca, com suas folhas em forma de pegadas de bovino, tem correspondência simbólica com o caminhar firme e enraizado — a pessoa com diabetes muitas vezes 'perde o chão', literalmente (neuropatia) e simbolicamente. A planta 'recoloca o pé no chão'.
- O gervão, com suas flores azul-arroxeadas que atraem borboletas e beija-flores, é associado em terreiros do Nordeste a trabalhos de leveza e transformação — a metamorfose que a mudança de hábitos alimentares exige.
- A titônia (erva de Oxalá, 'mão-de-deus') aparece neste composto como purificadora do metabolismo — corpos que acumularam toxinas metabólicas ao longo de anos de hiperglicemia precisam ser 'lavados' espiritualmente e fisicamente.

Herança Guarani viva: A estévia é uma das plantas com maior continuidade entre uso ancestral e aplicação médica moderna. Os Guarani do Brasil e do Paraguai a usavam para adoçar o chá de erva-mate e como remédio há séculos. Hoje, estudos clínicos confirmam o que os Guarani sabiam: a planta melhora o metabolismo da glicose sem os danos do açúcar. Este composto, desenvolvido pelo Coletivo Nação Aruanda em Camaquã/RS — região de raízes Guarani — é uma devolução desse saber à sua terra de origem.

5. Síntese

O Composto Hiperglicemia reúne seis plantas com evidências de atividade hipoglicemiante por mecanismos distintos: substituição glicêmica e ação direta nas células β (estévia), flavonoides hipoglicemiantes (pata de vaca, gervão), redução glicêmica documentada em modelos experimentais e etnofarmacologia gaúcha (picão da praia), suporte hepático ao metabolismo glicídico (titônia) e redução da inflamação sistêmica que perpetua a resistência à insulina (saião). A cobertura vai do mecanismo molecular à dimensão cultural ancestral.

Dimensão	Evidência	Referências
Pata de Vaca — kaempferitri na	Estudos clínicos desde 1929; RENISUS	Acervo Saúde 2022; Rev. Fitos FIOCRUZ
Estévia — esteviosídeo	Estudos clínicos humanos (Paraguai)	UFSC Horto; Rev. Fitoterapia 2014
Gervão — hipoglicemiante	Adebajo et al. Planta Medica 2007	Fitoterapia Brasil; UNIRIO Herbário
Picão da Praia — evidência RS	UFPeI + Embrapa Rio Grande/RS	UFPeI 2009; Embrapa RS; Nossaflora
Titônia/Saião — suporte metaból.	Uso popular; RENISUS; Flora SC	Flora SC; RENISUS; Frontiers 2020

Gerado em 25/04/2026 | Horto Kurumin / Coletivo Nação Aruanda | Fontes: Adebajo Planta Med. 2007; UFSC Horto; Acervo Saúde 2022; Rev. Fitos FIOCRUZ; UFPeI/Embrapa | Caráter informativo.

Composto — Hipertensão

Persea americana + Peumus boldus + Sechium edule + Aloysia gratissima + Olea europaea — Lauraceae / Monimiaceae / Cucurbitaceae / Verbenaceae / Oleaceae

Nomes populares: Composto de Abacateiro, Boldo do Chile, Chuchu, Erva da Pontada e Oliveira — auxiliar na regulação da pressão arterial | Origem: Abacateiro: América Central/México | Boldo do Chile: Chile (Andes) | Chuchu: América Central | Erva da Pontada: Brasil/Argentina (nativa) | Oliveira: Mediterrâneo/Ásia Menor | Partes usadas: Folhas do abacateiro e da oliveira; folhas/casca do boldo do Chile; fruto e folhas do chuchu; partes aéreas da erva da pontada — extrato hidroalcoólico 10% total, frasco 120 ml

1. Composição Química (Princípios Ativos)

Planta / Composto	Principais Ativos e Mecanismo Anti-hipertensivo
Abacateiro — folhas (Persea americana)	Compostos fenólicos (quercetina, catequina, escopoletina), flavonoides — vasodilatação suave; ação diurética via túbulo renal (elimina sódio e reduz volume circulante); hipotensor documentado (Horto UFSC; RENISUS); hipoglicemiante e hipolipemiante complementares
Boldo do Chile (Peumus boldus)	Boldina (alcaloide aporfínico principal, isolado 1872) — antioxidante potente, hepatoprotetor, antiespasmódico; antagoniza neurotransmissão adrenérgica e dopaminérgica; óleos essenciais (ascaridol, 1,8-cineol); ação diurética, colerética e colagoga; desintoxicação hepática
Chuchu (Sechium edule)	Quercetina e kaempferol (flavonoides) — vasodilatação e redução da resistência vascular periférica; saponinas e glicosídeos — ação hipotensora; fibras solúveis; estudo clínico 48 idosos (Redox Report): redução de estresse oxidativo vascular em 6 meses
Erva da Pontada (Aloysia gratissima)	Atina (flavona C-glicosilada) — inibição de serotonina, noradrenalina e dopamina (efeito antidepressivo e ansiolítico); óleos essenciais (geraniol, linalol, carvacrol) — vasodilatador, relaxante do músculo liso; acteoside — anti-inflamatório; nativa gaúcha
Oliveira — folhas (Olea europaea)	Oleuropeína (glicosídeo iridoide polifenólico) — hipotensor com mecanismo dual: vasodilatação coronariana e redução da resistência periférica; estudo clínico Univ. Granada em pré-hipertensos e hipertensos (1600mg/dia); hidroxitirosol — antioxidante vascular

2. Propriedades Medicinais Cientificamente Registradas

Oliveira — o hipotensor mais estudado do composto

A oleuropeína, principal polifenol das folhas de oliveira, é hipotensora desde os primeiros relatos do século XIX. Pesquisadores da Universidade de Granada (Espanha) conduziram estudo clínico com extrato padronizado a 15% de oleuropeína em indivíduos pré-hipertensos e hipertensos, confirmando redução da pressão sistólica e diastólica. Estudo publicado no PMC (Ivanov et al., 2018, Universidade de Belgrado) demonstrou que o extrato de folha de oliveira padronizado

melhora a hemodinâmica carotídea e renal em ratos espontaneamente hipertensos, com capacidade antioxidante superior à vitamina C. A oliveira conecta o composto à dieta mediterrânea — reconhecida como protetora cardiovascular — e ao seu milenar uso medicinal.

Chuchu e Abacateiro — os hipotensores da horta brasileira

O chuchu (*Sechium edule*) é uma das plantas anti-hipertensivas mais estudadas na medicina popular brasileira. Seus flavonoides — quercetina e kaempferol — atuam diretamente na redução da resistência vascular periférica. Estudo clínico publicado no Redox Report com 48 idosos por 6 meses documentou redução do estresse oxidativo vascular e proteção do material genético. As folhas do abacateiro complementam com ação diurética via túbulo renal — eliminando sódio e reduzindo o volume circulante, um dos mecanismos dos anti-hipertensivos convencionais (diuréticos tiazídicos). O abacateiro consta do RENISUS e da Fitoterapia Brasil como hipotensor.

Erva da Pontada — o antidepressivo-hipotensor nativo gaúcho

A *Aloysia gratissima*, nativa do Rio Grande do Sul e Argentina, tem dupla relevância para a hipertensão: (1) seu flavonoide atina inibe serotonina, noradrenalina e dopamina, com efeito antidepressivo documentado (Zeni et al., 2011) — relevante porque estresse e ansiedade crônica são fatores de manutenção da hipertensão; (2) seus óleos essenciais (geraniol, linalol, carvacrol) atuam como vasodilatadores e relaxantes do músculo liso vascular. O acteoside complementa com ação anti-inflamatória sistêmica. A planta é documentada pelo Horto UFSC para hipertensão e pelo Horto Kurumin como produção local.

Boldo do Chile — o suporte hepático-vascular andino

O boldo do Chile (*Peumus boldus*) foi incorporado ao composto por sua ação hepatoprotetora e desintoxicante — o fígado sobrecarregado prejudica o metabolismo lipídico e contribui para aterosclerose e hipertensão. A boldina, isolada em 1872, antagoniza a neurotransmissão adrenérgica, contribuindo para vasodilatação e redução da resposta de estresse vascular. Sua ação diurética e antioxidante complementam o perfil anti-hipertensivo do composto. Usado pelos povos indígenas dos Andes Chilenos desde antes da colonização europeia; introduzido na medicina europeia em 1869.

Sinergia — cinco mecanismos anti-hipertensivos complementares

O Composto Hipertensão aborda a pressão arterial por cinco vias distintas e complementares: (1) vasodilatação coronariana e redução de resistência periférica (oleuropeína/oliveira); (2) diurese e redução do volume circulante (abacateiro/folhas); (3) redução da resistência vascular periférica por flavonoides (chuchu); (4) relaxamento do músculo liso vascular e modulação neuroendócrina do estresse (erva da pontada); (5) suporte hepático e modulação adrenérgica (boldo do Chile). A cobertura é sistêmica — do rim ao vaso, do fígado ao sistema nervoso autônomo.

Contraindicações e precauções: ATENÇÃO HIPERTENSÃO: O composto é AUXILIAR — não substitui anti-hipertensivos prescritos (captopril, losartana, anlodipino, etc.). Nunca suspender medicação sem orientação médica. Monitorar a pressão arterial regularmente. Boldo do Chile: contraindicado em gestantes (teratogênico, especialmente 1º trimestre) e em uso prolongado (hepatotóxico); não usar em obstrução biliar. Abacateiro: cautela com anticoagulantes (varfarina) — vitamina K reduz efeito. Pacientes em uso de IMAO: evitar o abacate/abacateiro (tiramina pode causar crise hipertensiva). Erva da pontada: cautela em uso concomitante com antidepressivos ISRS (inibição de recaptção de aminas).

3. Dimensão Etnobotânica e Psicoativa

Este composto reúne cinco civilizações em torno do cuidado cardiovascular. O abacateiro veio dos astecas do México, que o chamavam de 'árvore dos testículos' e o usavam como alimento sagrado e medicinal. O boldo do Chile é a planta medicinal mais icônica dos povos andinos do Chile — 'peumo' em língua mapuche. O chuchu veio da América Central com os primeiros contatos coloniais. A erva da pontada nasce nas coxilhas gaúchas e argentinas, usada pelos gaúchos e pelos povos originários pampeanos. A oliveira é a árvore sagrada do Mediterrâneo — presente na Bíblia, no Alcorão, na mitologia grega (presente de Atena a Atenas) e na medicina árabe e europeia há 4.000 anos. Nenhum outro composto do catálogo reúne geografias tão distantes e tempos tão longos.

4. Propriedades Fito-Energéticas — Tradição Ritual

- A hipertensão, nas tradições de terreiro, frequentemente é lida como 'pressão acumulada' — cargas emocionais não expressas, responsabilidades excessivas, raiva guardada. O tratamento vai além do físico: exige a liberação do que 'pressiona por dentro'.
- O abacateiro, árvore de Oxum nas tradições afro-brasileiras, traz ao composto a vibração de leveza, fluidez e cuidado — qualidades que a pessoa hipertensa frequentemente necessita cultivar. Oxum cuida das águas que circulam: o sangue, a linfa, os rios.
- A oliveira é a árvore sagrada por excelência das tradições mediterrâneas — símbolo de paz, longevidade e sabedoria. Em termos energéticos, carrega a vibração de Oxalá: a paz que 'baixa a pressão' interior e exterior.
- A erva da pontada, nativa das coxilhas gaúchas, carrega o axé da terra natal — a planta que cresce no mesmo solo do Coletivo Nação Aruanda, que nasceu no pampa e nas matas ciliares do Sul. Usar a erva local é um ato de enraizamento e pertencimento.
- O boldo do Chile vem dos Andes Mapuche — povo que resistiu à colonização espanhola com uma tenacidade comparável ao equilíbrio que sua planta medicinal promove. A boldina, isolada em 1872, é símbolo da ciência validando o que os mapuches já sabiam.
- O chuchu, humilde e abundante, cresce em toda cerca e quintal brasileiro. Na lógica ritual, é a planta 'que não recusa ninguém' — democrática, generosa, disponível para todos, independentemente de renda ou condição social. Vibra com os Pretos-Velhos: cura acessível e eficaz.

Pressão arterial e emoções: A medicina psicossomática confirma o que as tradições de terreiro sempre souberam: hipertensão é frequentemente 'raiva que não encontrou saída', 'responsabilidade que pesou demais', 'fronteiras que nunca foram ditas'. O Composto Hipertensão trata o corpo — e o Coletivo Nação Aruanda oferece o espaço espiritual e comunitário onde as outras dimensões dessa pressão podem ser trabalhadas. Corpo e espírito na mesma direção: baixar o que pesa.

5. Síntese

O Composto Hipertensão é o de maior diversidade geográfica e cultural do catálogo: cinco plantas de cinco regiões do mundo, cobrindo cinco mecanismos anti-hipertensivos distintos. A oleuropeína da oliveira tem o maior respaldo clínico (estudo Univ. Granada + Univ. Belgrado/PMC 2018); o chuchu e o abacateiro têm sólida documentação etnofarmacológica e estudos pré-clínicos; a erva da pontada é a planta local gaúcha com dupla ação neuroendócrina; e o boldo do Chile contribui com suporte hepático e modulação adrenérgica. A nota de segurança sobre interação com anti-hipertensivos convencionais é a mais importante do relatório.

Dimensão	Evidência	Referências
Oliveira — oleuropeína	Estudo clínico Univ. Granada + PMC 2018	Essentia Pharma; Ivanov PMC 2018
Chuchu — flavonoides	Redox Report: 48 idosos, 6 meses	Redox Report; UFSC Horto
Abacateiro — diurético/hipot.	RENISUS; Fitoterapia Brasil hipotensor	Fitoterapia Brasil; RENISUS
Erva da Pontada — antidep./vasc.	Zeni et al. 2011; UFSC Horto	Zeni 2011; UFSC Horto Didático
Boldo do Chile — boldina	Isolado 1872; SciELO Rev. Bras. Farm.	SciELO 2008; Medicinanatural 2026

Gerado em 25/04/2026 | Horto Kurumin / Coletivo Nação Aruanda | Fontes: Ivanov PMC 2018; Essentia Pharma; SciELO Rev. Bras. Farmacognosia; Zeni 2011; RENISUS; UFSC Horto | Caráter informativo.

Composto — Infecção Intestinal

Campomanesia xanthocarpa + *Leonurus sibiricus* + *Kalanchoe brasiliensis* + *Aster squamatus* — *Myrtaceae* / *Lamiaceae* / *Crassulaceae* / *Asteraceae*

Nomes populares: Composto de Guabiroba, Rubim (Erva-Macaé), Saião e Zé da Silva — auxiliar no tratamento de infecções intestinais | Origem: Guabiroba: Mata Atlântica sul-brasileira (nativa RS/SC/PR/SP) | Rubim: Ásia, amplamente naturalizada no Sul do Brasil | Saião: África/Madagascar, naturalizada | Zé da Silva: Américas (ruderal nativa, muito comum no RS) | Partes usadas: Partes com interesse medicinal conforme literatura — extrato hidroalcoólico 10% total, frasco 120 ml

1. Composição Química (Princípios Ativos)

Planta / Composto	Principais Ativos e Relação com Infecção Intestinal
Guabiroba (<i>Campomanesia xanthocarpa</i>)	Taninos, flavonoides, óleo essencial (estragol, anetol), compostos fenólicos — adstringente, anti-diarreico e antibacteriano; atividade contra <i>Salmonella choleraesuis</i> , <i>S. aureus</i> e <i>C. albicans</i> documentada (USP/Farmacognosia); antiulcerogênico (62% proteção in vivo). Nome tupi-guarani: 'fruto da casca amarga'
Rubim / Erva-Macaé (<i>Leonurus sibiricus</i>)	Alcaloides (leonurina, estaquidrina), iridoides, flavonoides (rutina, quercetina, apigenina) — anti-inflamatório, antibacteriano, antifúngico e cicatrizante da mucosa. Planta inaugural do Horto Kurumin; pesquisada pelo Dept. de Farmacognosia da UFSM; erva-de-santos-filhos
Saião (<i>Kalanchoe brasiliensis</i>)	Bufadienólídeos, flavonoides (quercetina, kaempferol, apigenina), compostos fenólicos — anti-inflamatório potente e imunomodulador (RENISUS; <i>Frontiers in Pharmacology</i> 2020); cicatrizante e protetor da mucosa intestinal
Zé da Silva (<i>Aster squamatus</i>)	Lactonas sesquiterpênicas, flavonoides, ácidos fenólicos (perfil típico do gênero <i>Aster</i> / <i>Asteraceae</i>) — anti-inflamatório, antiespasmódico e antimicrobiano por uso popular regional consolidado no RS e região platina; planta ruderal de ampla disponibilidade

2. Propriedades Medicinais Cientificamente Registradas

Guabiroba — o antimicrobiano nativo da Mata Atlântica gaúcha

A *Campomanesia xanthocarpa* é a planta com maior respaldo científico do composto para infecções intestinais. Dissertação de mestrado em Farmacognosia da USP documentou atividade antimicrobiana do extrato hidroalcoólico das folhas contra *Salmonella choleraesuis* (CMI < 500 µg/mL) — principal agente de salmonelose —, *Staphylococcus aureus* e *Candida albicans*. O mesmo extrato demonstrou atividade antiulcerogênica de 62% em modelo de úlcera por HCl/etanol. A planta ocorre na Mata Atlântica do Rio Grande do Sul ao Espírito Santo, é nativa do bioma gaúcho e usada na medicina popular local especificamente para diarreia, disenteria e infecções gastrointestinais — uso que a pesquisa universitária confirmou.

Rubim — a planta inaugural do Horto Kurumin, pesquisada na UFSM

O *Leonurus sibiricus*, rubim ou erva-macaé, é descrito como a planta inaugural do Horto Kurumin — a primeira cultivada pelo Coletivo Nação Aruanda. Revisão publicada na *Research Society and Development* (2021) confirma que o extrato etanólico de *L. sibiricus*, estudado na UFSM, apresenta atividades anti-inflamatória, antibacteriana e cicatrizante. Seus alcaloides leonurina e estaquidrina têm ação cicatrizante na mucosa gastrointestinal. A rutina fortalece a integridade vascular e da mucosa, reduzindo a permeabilidade aumentada pela infecção. A quercetina inibe bactérias patogênicas intestinais. O Horto UFSC documenta uso para inflamações e infecções.

Saião — imunomodulador e protetor da mucosa (RENISUS)

O *Kalanchoe brasiliensis* consta do RENISUS e tem atividade anti-inflamatória e imunomoduladora com estudos publicados. Pesquisa no *Frontiers in Pharmacology* (Andrade et al., 2020) demonstrou efeitos anti-inflamatórios em colite experimental em roedores, com impacto sobre células T. No contexto de infecção intestinal, o saião atua em duas frentes complementares: (1) modulação da resposta imune local, evitando inflamação excessiva que pode piorar o quadro; (2) proteção cicatrizante da mucosa danificada pela ação bacteriana. Os flavonoides quercetina e kaempferol têm ação antimicrobiana complementar.

Zé da Silva — sabedoria popular regional e potencial de pesquisa

O *Aster squamatus*, 'zé da silva', é uma planta ruderal nativa das Américas, amplamente distribuída em terrenos baldios, quintais e bordas de mata no Rio Grande do Sul e toda a região platina. Seu uso popular para distúrbios intestinais está documentado na medicina tradicional gaúcha e uruguaia. Do ponto de vista fitoquímico, pertence ao gênero *Aster*, família *Asteraceae*, cujo perfil de lactonas sesquiterpênicas, flavonoides e ácidos fenólicos confere atividades anti-inflamatória, antiespasmódica e antimicrobiana amplamente documentadas na família (*SciELO Rev. Bras. Plantas Mediciniais*). A UNIPAMPA (Bagé/Uruguaiana) e a UFSM são instituições com potencial para aprofundar a pesquisa fitoquímica específica desta espécie — um caminho natural para o Horto Kurumin contribuir à ciência regional.

Sinergia do composto — quatro dimensões do tratamento intestinal

O composto aborda a infecção intestinal em quatro dimensões complementares: (1) antibacteriano direto contra patógenos (guabiroba — *Salmonella*, *Staphylococcus*, *Candida*); (2) cicatrização e proteção da mucosa danificada pela infecção (rubim/leonurina + saião/flavonoides); (3) modulação imune e controle da inflamação (saião/RENISUS + rubim/quercetina); (4) antiespasmódico e apoio regional (zé da silva). A guabiroba atua na causa; rubim e saião, nas consequências; zé da silva, no sintoma mais imediato (espasmo e dor).

Contraindicações e precauções: Guabiroba: não recomendada em gestantes (pode estimular contrações); consumo excessivo pode causar tontura e enjoo. Rubim: gestantes e lactantes devem evitar — alcaloides leonurina e estaquidrina têm ação uterotônica. Saião: seguro nas doses usuais; uso prolongado por cardiopatas requer cautela (bufadienolídeos). Zé da Silva: seguro nas doses habituais; alérgicos a *Asteraceae* devem ter cautela. **ATENÇÃO:** infecções intestinais com febre alta (>38,5°C), sangue nas fezes, vômitos intensos, desidratação ou duração superior a 48h requerem avaliação médica urgente. Em crianças menores de 2 anos, sempre consultar médico antes de qualquer fitoterápico.

3. Dimensão Etnobotânica e Psicoativa

Este composto é profundamente gaúcho. A guabiroba é árvore da Mata Atlântica do Sul — seu fruto alimenta pássaros, teiús e muriquis, e seu nome vem do tupi-guarani dos povos que habitaram essas matas antes da colonização. O rubim chegou da Ásia, mas encontrou no Sul do Brasil solo tão fértil que se tornou nativo de adoção — hoje nasce em todo quintal gaúcho e é a planta que inaugurou o próprio Horto Kurumin. O saião percorreu oceanos desde a África e Madagascar, passou pelos terreiros e chegou às hortas populares como planta de cura e proteção. O zé da silva é a planta do povo — sem nome científico famoso, sem prestígio de catálogo, nascendo onde ninguém plantou, curado quem precisava há gerações. Quatro plantas, quatro trajetórias, uma memória comum: o quintal gaúcho como farmácia viva.

4. Propriedades Fito-Energéticas — Tradição Ritual

- A infecção intestinal, nas tradições populares do Sul, é frequentemente associada a 'água contaminada', 'comida ruim' ou 'feitiço no alimento' — a vulnerabilidade do corpo que se abre para o mundo pela boca. O tratamento com ervas é ao mesmo tempo cura e proteção.
- A guabiroba, árvore da Mata Atlântica, carrega o axé das matas originais do Sul — o poder cru e antigo das espécies que viveram aqui antes de qualquer colonização. Usar a guabiroba é invocar o território.
- O rubim (erva-de-santos-filhos) tem profunda conexão com as casas de religião afro-brasileira — erva usada em banhos de limpeza e proteção. No intestino, ela limpa o que entrou indevidamente, como nos rituais ela limpa o campo energético.
- O saião, erva de Oxalá, traz a vibração de pureza e renovação que o intestino infectado precisa: 'branco que cura', 'paz que restaura'. É a planta do recomeço depois do adoecimento.
- O zé da silva é a planta do Preto-Velho — humilde, anônima, que nasce onde ninguém vê mas cura quem precisa. O nome popular expressa essa democracia: todo mundo conhece um 'Zé da Silva', todo mundo foi curado por ele alguma vez.

O quintal como farmácia viva: O Horto Kurumin não apenas vende compostos — cultiva, preserva e devolve ao povo o conhecimento sobre as plantas que crescem no seu próprio quintal. O zé da silva, que muitos arrancam como 'erva daninha', é medicamento. A guabiroba, que os pássaros comem, é remédio. O rubim, que nasce entre as pedras do muro, é a planta inaugural de um projeto que resgata memória ancestral. Esse é o gesto do Coletivo Nação Aruanda: devolver nome, história e valor ao que sempre esteve ali.

5. Síntese

O Composto Infecção Intestinal combina quatro plantas de perfis complementares: a guabiroba com o maior respaldo científico para patógenos intestinais específicos (Salmonella, S. aureus — USP); o rubim com pesquisa na UFSM e ação cicatrizante documentada na mucosa; o saião com evidências publicadas em colite experimental (Frontiers 2020) e presença na RENISUS; e o zé da silva com uso popular regional consolidado e perfil fitoquímico da família Asteraceae. O composto é um exemplo da missão do Horto Kurumin: unir sabedoria ancestral gaúcha com evidência acadêmica regional.

Dimensão	Evidência	Referências
Guabiroba — antimicrobiana	USP Farmacognosia — Salmonella/S.aureus	Tese USP Farmacognosia; UNIPAR 2011

Dimensão	Evidência	Referências
Rubim — cicatrizante mucosa	UFSM — <i>L. sibiricus</i> estudado	RSD Journal 2021; UFSC Horto
Saião — anti-inflamat. intestinal	RENISUS + <i>Frontiers Pharmacol.</i> 2020	Andrade 2020; RENISUS
Zé da Silva — uso popular RS	Asteraceae regional; pesquisa pendente	Flora popular RS; SciELO Asteraceae
Guabiroba — antiulcerogênico	62% proteção in vivo — modelo HCl/EtOH	Tese USP Farmacognosia

Gerado em 25/04/2026 | Horto Kurumin / Coletivo Nação Aruanda | Fontes: USP Farmacognosia (dissertação); RSD Journal 2021 UFSM; *Frontiers Pharmacol.* 2020; RENISUS; SciELO | Caráter informativo.

Composto — Menopausa

Morus nigra + *Artemisia vulgaris* + *Ageratum conyzoides* + *Pluchea sagittalis* + *Leonurus sibiricus* — *Moraceae* / *Asteraceae* / *Asteraceae* / *Asteraceae* / *Lamiaceae*

Nomes populares: Composto de Amora Miúra, Artemísia, Mentrasto, Quitoco e Rubim — auxiliar no alívio dos sintomas da menopausa e climatério | Origem: Amora Miúra: Ásia (China/Japão), cultivada no Sul do Brasil | Artemísia: Europa/Ásia, naturalizada no Brasil | Mentrasto: Américas (nativa) | Quitoco: Mata Atlântica/RS (nativa) | Rubim: Ásia, naturalizada Brasil | Partes usadas: Partes aéreas sem flores (mentrasto), folhas (amora, quitoco), partes aéreas (artemísia, rubim) — extrato hidroalcoólico 10% total, frasco 120 ml

1. Composição Química (Princípios Ativos)

Planta / Composto	Principais Ativos e Mecanismo de Ação no Climatério
Amora Miúra (<i>Morus nigra</i>)	Isoflavonas, fitoestrógenos, flavonoides (quercetina, rutina), estilbenos (resveratrol), antocianinas, ácido elágico — atividade estrogênica que alivia fogachos, insônia e alterações de humor; ensaio clínico randomizado duplo-cego (Costa et al., Int J Gynecol Obstet 2020); RENISUS
Artemísia (<i>Artemisia vulgaris</i>)	Lactonas sesquiterpênicas (artemisinina), flavonoides (artemetina), óleo essencial (tuiona, cânfora, linalol, cineol, borneol), inulina — emenagoga (tônico uterino); reguladora do fluxo menstrual; antiespasmódica para cólicas; 'mãe das ervas' no tratamento feminino desde a Antiguidade
Mentrasto (<i>Ageratum conyzoides</i>)	Óleos essenciais (cromeno, precoceno, cariofileno, linalol), flavonoides, cumarinas, alcaloides pirrolizidínicos (partes aéreas sem flores) — emenagogo, antiespasmódico, anti-inflamatório, analgésico; RENISUS para artrose; CEME confirmou benefícios; partes aéreas sem flores são seguras
Quitoco (<i>Pluchea sagittalis</i>)	Ácido clorogênico, ácido rosmarínico, flavonoides (luteolina, apigenina), óleos essenciais — anti-inflamatório documentado (Visser et al. UFRGS 2017/UFSM); antiespasmódico e calmante; planta nativa do RS; povos originários do noroeste gaúcho
Rubim (<i>Leonurus sibiricus</i>)	Leonurina, estaquidrina (alcaloides uterotônicos), rutina, quercetina, apigenina — emenagogo e tônico uterino; regulador do ciclo menstrual; anti-inflamatório e calmante; planta inaugural do Horto Kurumin; erva-de-santos-filhos

2. Propriedades Medicinais Cientificamente Registradas

Amora Miúra — o fitoestrógeno com maior respaldo clínico para a menopausa

A *Morus nigra* é a planta com maior evidência clínica do composto para sintomas da menopausa. Ensaio clínico randomizado, duplo-cego e controlado por placebo publicado no International Journal of Gynecology & Obstetrics (Costa et al., 2020) demonstrou que o pó das folhas de *M. nigra* reduziu significativamente a intensidade dos sintomas climatéricos e melhorou a qualidade de vida de mulheres. Pesquisa etnofarmacológica de Rodriguez et al. (2010) confirmou eficácia popular para o

tratamento dos sintomas do climatério. Consta da RENISUS. Seus fitoestrógenos (isoflavonas e flavonoides) se ligam a receptores estrogênicos, simulando o estrogênio de forma mais suave e sem os riscos da terapia hormonal sintética.

Artemísia — a 'mãe das ervas' femininas desde os egípcios

A *Artemisia vulgaris* é chamada 'mater herbarum' — mãe das ervas — desde a Idade Média europeia, por sua associação milenar com saúde feminina. Hipócrates a prescrevia para problemas ginecológicos. Seu nome homenageia Ártemis, deusa protetora das parturientes. O óleo essencial rico em lactonas sesquiterpênicas e flavonoides confere ação emenagoga (estimula o fluxo menstrual irregular no pré-menopausa), antiespasmódica para cólicas e tônica uterina. A Fitoterapia Brasil documenta anti-inflamatória, antiespasmódica e reguladora do fluxo menstrual como principais indicações. Abiri et al. (Food Res Int, 2018) publicaram revisão abrangente de sua fitoquímica e potencial farmacológico.

Menstrasto — emenagogo e anti-inflamatório das Américas

O *Ageratum conyzoides*, mentrasto, é nativo das Américas e amplamente usado na medicina popular para cólicas menstruais, como emenagogo e para facilitar o trabalho de parto. O CEME (Central de Medicamentos, extinto) confirmou sua eficácia para artrose sem toxicidade em estudos clínicos. Seus principais compostos bioativos são o cromeno e o precoceno (óleos essenciais), cumarinas e flavonoides — que conferem ação anti-inflamatória, analgésica e antiespasmódica relevantes para os sintomas musculoesqueléticos da menopausa (dores articulares, rigidez muscular). A RDC 26/2014 restringe seu uso em fitoterápicos industrializados; o Horto Kurumin opera como produto artesanal isento (RDC 240/2018), utilizando partes aéreas sem flores.

Quitoco e Rubim — a dupla nativa e inaugural do Horto

O quitoco (*Pluchea sagittalis*), planta nativa da Mata Atlântica do Rio Grande do Sul, documentada pelos povos originários do noroeste gaúcho, contribui ao composto com ação anti-inflamatória e antiespasmódica — aliviando as dores articulares e musculares frequentes no climatério. Seus ácidos fenólicos (clorogênico e rosmarínico) foram estudados pela UFRGS e UFSM. O rubim (*Leonurus sibiricus*), planta inaugural do Horto Kurumin, traz a leonurina e estaquidrina — alcaloides com ação tônica uterina e emenagoga — e a rutina, que fortalece a integridade vascular, relevante para a saúde cardiovascular que se altera na menopausa.

Sinergia fitoestrógena e de suporte

O composto opera em dois eixos complementares: (1) reposição hormonal suave via fitoestrógenos — amora miúra como principal, com apoio dos flavonoides do quitoco e do rubim; (2) alívio sintomático — artemísia e mentrasto como emenagogos e antiespasmódicos, quitoco e rubim como anti-inflamatórios para as dores musculoesqueléticas do climatério. A combinação cobre as dimensões hormonal, neurológica (fogachos, insônia) e musculoesquelética da síndrome.

Contraindicações e precauções: MENTRASTO: Usar somente partes aéreas sem flores — as flores contêm alcaloides pirrolizidínicos com potencial hepatotóxico. Não usar por mais de 3 semanas consecutivas. Pessoas com problemas hepáticos devem evitar. A ANVISA proíbe mentrasto em fitoterápicos industrializados (RDC 26/2014); o Horto opera como produto artesanal isento (RDC 240/2018). ARTEMÍSIA: CONTRAINDICADA em gestantes (potencialmente abortiva) e lactantes; não usar em doses altas (neurotóxica pela tuiona). RUBIM: gestantes evitar (uterotônico). AMORA MIÚRA: contraindicada em gastrite e úlcera gastrointestinal; evitar em câncer hormônio-dependente sem orientação oncológica. O composto é auxiliar — mulheres com sintomas intensos devem consultar

ginecologista. Não substituir acompanhamento médico.

3. Dimensão Etnobotânica e Psicoativa

A menopausa sempre existiu, e cada cultura desenvolveu suas plantas e rituais para acompanhar essa transição. A amora veio da China, onde é usada há milênios como alimento-remédio. A artemísia — cujo nome homenageia a deusa grega Ártemis, protetora das mulheres — foi prescrita por Hipócrates, queimada em rituais dedicados a Ísis, Diana e Ártemis, e transformada em bastão de moxabustão na medicina chinesa. O mentrasto é das Américas — usado por parteiras indígenas em banhos de parturientes. O quitoco é da Mata Atlântica gaúcha, usado pelos povos originários do RS. O rubim é a planta que inaugura o próprio Horto Kurumin — escolhida primeiro. Neste composto, cinco civilizações se encontram para cuidar de uma transição que é universal: a mulher que muda de estação.

4. Propriedades Fito-Energéticas — Tradição Ritual

- A menopausa, nas tradições de terreiro, é lida como 'mudança de axé' — a mulher que atravessa essa transição não perde poder, transforma seu poder. Do axé da fertilidade ao axé da sabedoria: as mais velhas são as guardiãs do conhecimento nas comunidades tradicionais.
- A artemísia é, por excelência, a erva das deusas femininas — Ártemis, Diana, Ísis. Em rituais de Umbanda e práticas esotéricas populares, é usada para limpeza e harmonização do campo feminino, especialmente em mulheres em transição hormonal ou espiritual.
- A amora miúra, com seus frutos negros e doces, é associada a lemanjá nas tradições do Sul — a sereia que guarda as transições da vida feminina. A menopausa como 'passagem das águas': da lua crescente à lua plena.
- O quitoco, nativo das coxilhas gaúchas, carrega o axé das anciãs indígenas que o usavam — as mulheres mais velhas que sabiam que certas plantas cuidam de certos momentos. O composto honra esse conhecimento.
- O mentrasto, com suas flores lilás que nascem em todo terreno abandonado, é símbolo de resistência e renovação — a planta que floresce onde ninguém cuida, assim como a mulher na menopausa frequentemente redescobre a si mesma precisamente quando a sociedade deixa de 'precisar' dela.
- O rubim (erva-de-santos-filhos) fecha o círculo: a planta do cuidado, da comunidade, dos terreiros. A menopausa não é uma doença — é uma iniciação. E toda iniciação merece ervas, cuidado e comunidade.

Transição, não declínio: Nas tradições afro-brasileiras e indígenas, a mulher na menopausa não perde status — ganha. Torna-se guardiã do conhecimento, detentora da sabedoria acumulada, conselheira da comunidade. O Composto Menopausa do Horto Kurumin não trata a menopausa como doença a ser medicada, mas como transição a ser apoiada. Cinco plantas de cinco civilizações, todas dizendo o mesmo: essa passagem merece cuidado.

5. Síntese

O Composto Menopausa combina fitoestrógenos com respaldo clínico (amora miúra — ECR duplo-cego, Costa et al. 2020; RENISUS) com ervas emenagógicas e antiespasmódicas de uso tradicional milenar (artemísia, mentrasto, rubim) e anti-inflamatório nativo gaúcho (quitoco). Opera

em dois eixos: reposição hormonal suave via fitoestrógenos e alívio sintomático via antiespasmódicos e anti-inflamatórios. O cuidado comunicacional sobre o mentrasto (alcaloides pirrolizidínicos nas flores; limite de uso; enquadramento como produto artesanal isento) é parte essencial da integridade deste relatório.

Dimensão	Evidência	Referências
Amora Miúra — fitoestrógeno	ECR duplo-cego 2020; RENISUS	Costa et al. Int J Gynecol 2020
Artemísia — emenagogo	Abiri Food Res Int 2018; uso milenar	Fitoterapia Brasil; Food Res Int 2018
Mentrasto — antiespasmódico	CEME confirmado; RENISUS artrose	RDC 26/2014; UFSC Horto; BJHP 2025
Quitoco — anti-inflamatório	UFRGS/UFSM; nativo RS gaúcho	Visser UFRGS 2017; UFSM
Rubim — tônico uterino	UFSM; RSD Journal 2021; inaugural HK	UFSC Horto; RSD Journal 2021

Composto — Osteoporose

Morus nigra + Moringa oleifera + Eclipta prostrata — Moraceae / Moringaceae / Asteraceae

Nomes populares: Composto de Amora Miúra, Acácia Branca (Moringa) e Erva Botão — auxiliar na prevenção e apoio ao tratamento da osteoporose | Origem: Amora Miúra: Ásia (China/Japão), cultivada no Sul do Brasil | Moringa: norte da Índia (Himalaia), cultivada em regiões tropicais | Erva Botão: Américas (nativa, amplamente distribuída no Brasil) | Partes usadas: Folhas (amora, moringa), partes aéreas (erva botão) — extrato hidroalcoólico 10% total, frasco 120 ml

1. Composição Química (Princípios Ativos)

Planta / Composto	Principais Ativos e Relação com Saúde Óssea
Amora Miúra (<i>Morus nigra</i>)	Isoflavonas, fitoestrógenos — estrogênio vegetal que retarda a perda de densidade óssea pós-menopausa (principal causa de osteoporose em mulheres); cálcio, magnésio, vitamina K e vitaminas do complexo B — nutrição óssea direta; RENISUS; ECR duplo-cego 2020
Acácia Branca / Moringa (<i>Moringa oleifera</i>)	Cálcio (17x mais que o leite por peso de folha seca), fósforo, magnésio, zinco, vitamina K, vitamina D precursores — perfil mineral completo para mineralização óssea; quercetina e kaempferol (inibem osteoclastos — células que reabsorvem osso); glucosinolatos e isotiocianatos — anti-inflamatórios potentes; mais de 90 nutrientes e 46 antioxidantes identificados
Erva Botão (<i>Eclipta prostrata</i>)	Wedelolactona (cumarina específica) — atividade estrogênica documentada; ecliptasaponina — anti-inflamatória e hepatoprotetora; flavonoides — antioxidantes e moduladores hormonais; RENISUS; uso antiofídico documentado por indígenas (validado por Mors/UFRJ)

2. Propriedades Medicinais Cientificamente Registradas

Osteoporose — fisiopatologia e por que fitoestrógenos importam

A osteoporose é a perda progressiva de densidade óssea, tornando os ossos frágeis e suscetíveis a fraturas. Afeta principalmente mulheres após a menopausa: a queda do estrogênio acelera a atividade dos osteoclastos (células que reabsorvem osso), desequilibrando a relação com os osteoblastos (células que constroem osso). A abordagem fitoterapêutica opera em três frentes: (1) fitoestrógenos que modulam suavemente os receptores estrogênicos e freiam a reabsorção óssea; (2) cálcio, fósforo, magnésio e vitamina K — os minerais estruturais do osso; (3) anti-inflamatório e antioxidante para reduzir a neuroinflamação que contribui para o desequilíbrio ósseo.

Moringa — o perfil mineral mais completo do catálogo para saúde óssea

As folhas secas de *Moringa oleifera* têm concentrações de cálcio excepcionais — estudos de composição nutricional documentam conteúdo muito superior ao do leite por peso comparável. Além do cálcio, a moringa concentra fósforo, magnésio e zinco — os quatro minerais essenciais

para a mineralização óssea — em conjunto com vitamina K (essencial para a fixação do cálcio na matriz óssea) e precursores de vitamina D. Seus flavonoides quercetina e kaempferol têm atividade documentada de inibição de osteoclastos in vitro. Revisão publicada no Brazilian Journal of Natural Sciences (2022) sintetiza seu valor medicinal e nutricional, e revisão no Frontiers in Pharmacology (2025) consolida suas propriedades anti-inflamatórias.

Amora Miúra — fitoestrógeno com ensaio clínico para saúde feminina

A *Morus nigra* é a planta do composto com maior evidência clínica direta. Seus fitoestrógenos (isoflavonas e flavonoides) modulam receptores estrogênicos reduzindo a velocidade de reabsorção óssea pós-menopausa — o mecanismo central da osteoporose em mulheres. Ensaio clínico randomizado duplo-cego (Costa et al., Int J Gynecol Obstet, 2020) demonstrou redução significativa dos sintomas climatéricos em mulheres, incluindo aqueles associados à perda óssea. Seus minerais (cálcio, magnésio, vitamina K) complementam a ação hormonal com nutrição óssea direta. Consta da RENISUS.

Erva Botão — wedelolactona e atividade estrogênica

A *Eclipta prostrata* tem na wedelolactona seu composto mais estudado: uma cumarina com atividade estrogênica documentada em modelos experimentais, relevante para a saúde óssea pós-menopausa. Sua ação anti-inflamatória via ecliptasaponina reduz o ambiente inflamatório que acelera a perda óssea. A planta consta da RENISUS, foi validada cientificamente por pesquisadores da UFRJ para uso antiofídico indígena, e é mencionada em textos ayurvédicos como fortalecedora de ossos e dentes. O Horto UFSC documenta seu uso como imunomodulador e hepatoprotetor.

Contraindicações e precauções: MORINGA / ACÁCIA BRANCA — NOTA REGULATÓRIA: A Resolução RE 1.478/2019 da ANVISA proíbe a fabricação, importação, comercialização e distribuição de ALIMENTOS que contenham Moringa oleifera, por ausência de avaliação de segurança nessa categoria. A proibição permanece em vigor (confirmada pela ANVISA em junho de 2025). O Horto Kurumin opera como produto artesanal isento de registro (RDC 240/2018), e o uso da moringa neste contexto insere-se na prática cultural e medicinal do Coletivo Nação Aruanda — comunidade reconhecida como 'Povos de Terreiro' pelo Decreto 12.278/2024, art. 4º, cujas práticas tradicionais com plantas antecedem qualquer regulamentação sanitária. A interseção entre uso tradicional ancestral e regulação sanitária é uma questão que merece análise jurídica individualizada (ver nota cultural abaixo). Uso com orientação de médico ou terapeuta como indica o produto. Amora Miúra: contraindicada em câncer hormônio-dependente sem orientação oncológica; contraindicada em gastrite e úlcera. Erva Botão: segura nas doses usuais; gestantes com cautela.

3. Dimensão Etnobotânica e Psicoativa

A moringa chegou ao Brasil pelo Nordeste na década de 1950, trazida da Índia, e rapidamente foi adotada por comunidades tradicionais, quilombolas e terreiros como planta de sustento e cura — daí o nome 'acácia branca' em algumas comunidades do Sul. Na Ayurveda, é usada há mais de 4.000 anos para mais de 300 condições, incluindo fortalecimento ósseo. Na África subsaariana, é cultivada como alimento medicinal de emergência e base da nutrição de comunidades vulneráveis. A amora miúra veio da China, onde suas folhas alimentam o bicho-da-seda e curam humanos há milênios. A erva botão é das Américas — usada por povos indígenas brasileiros como antiofídico e fortalecedor, conhecimento validado pela pesquisa universitária do UFRJ. Este composto conecta a Índia, a África, a China e as Américas em torno de um gesto simples: proteger os ossos que

sustentam a vida.

4. Propriedades Fito-Energéticas — Tradição Ritual

- A moringa — 'árvore da vida', 'árvore milagrosa' — tem papel sagrado em comunidades de matriz africana e indígena no Brasil. Seu cultivo em terreiros é ato de soberania alimentar e espiritual: a planta que nutre o corpo e fortalece o campo.
- Os ossos, na tradição do Candomblé, são domínio de Nanã Buruquê — a mais velha das orixás, senhora do lodo primordial, dos ossos e das doenças do 'tempo longo'. Cuidar dos ossos é honrar Nanã: é cuidar do que sustenta o corpo desde o início.
- A amora miúra, com seus frutos negros que alimentam a seda — a fibra mais preciosa — é símbolo de força que vem de dentro para fora. No ritual, é associada ao fortalecimento da estrutura interior: ossos firmes, coluna ereta, sustentação na vida.
- A erva botão (bhringraj no ayurveda — 'rei dos cabelos') aparece em textos sânscritos como fortalecedora de dentes e ossos. Na lógica ritual, é a planta que 'enraíza' — que faz a pessoa se firmar na terra como uma árvore com raízes profundas.
- A osteoporose, nas tradições populares, é frequentemente descrita como 'osso que vai embora', 'base que enfraquece'. O tratamento ritual combina plantas, alimentos mineralizantes e práticas de enraizamento — caminhada na terra, banhos de sal grosso, contato com a natureza.

Uso tradicional ancestral e regulação sanitária — uma tensão legítima: A proibição da moringa pela ANVISA (RE 1.478/2019) aplica-se à categoria de alimentos industrializados e tem como fundamento a ausência de estudos de segurança alimentar no contexto regulatório brasileiro. Essa proibição, contudo, não extingue o direito ao uso tradicional por comunidades que têm na moringa uma planta de uso cultural e medicinal historicamente anterior a qualquer regulação. O Coletivo Nação Aruanda é reconhecido como comunidade de 'Povos de Terreiro' pelo Decreto Federal 12.278/2024 (art. 4º) — norma que reconhece explicitamente os saberes, práticas e modos de vida dessas comunidades como patrimônio cultural brasileiro. O Horto Kurumin opera como produto artesanal isento (RDC 240/2018), distinto da categoria de alimentos industrializados objeto da proibição. A interface entre uso tradicional, direito comunitário e regulação sanitária é uma questão jurídica complexa que merece análise especializada caso a caso. O usuário deve ser informado desta tensão e orientar-se com médico ou terapeuta de confiança.

5. Síntese

O Composto Osteoporose combina três plantas de perfis complementares: a amora miúra com fitoestrógenos clinicamente testados e minerais ósseos (RENISUS; ECR 2020); a moringa com o mais completo perfil mineral do catálogo para saúde óssea (cálcio, fósforo, magnésio, zinco, vitamina K) e flavonoides inibidores de osteoclastos; e a erva botão com wedelolactona de atividade estrogênica e anti-inflamatória documentadas. A nota regulatória sobre a moringa é parte essencial da integridade deste relatório — assim como o reconhecimento do direito ao uso tradicional pelo Coletivo Nação Aruanda.

Dimensão	Evidência	Referências
Amora Miúra — fitoestrógeno	ECR duplo-cego Costa 2020; RENISUS	Int J Gynecol Obstet 2020; RENISUS
Moringa — minerais ósseos	Cálcio, fósforo, Mg, Zn, vit K	BJNS 2022; Frontiers Pharmacol 2025

Dimensão	Evidência	Referências
Erva Botão — wedelolactona	RENISUS; atividade estrogênica	UFRJ Mors; UFSC Horto; RENISUS
Moringa — quercetina/kaempferol	Inibição osteoclastos in vitro	Frontiers Pharmacol 2025; PMC 2023
Nota regulatória	RE 1.478/2019 ANVISA; Dec. 12278/2024	ANVISA 2019/2025; Decreto 12278/2024

Gerado em 25/04/2026 | Horto Kurumin / Coletivo Nação Aruanda | Fontes: Costa Int J Gynecol 2020; BJNS 2022; Frontiers Pharmacol 2025; RENISUS; RE 1478/2019 ANVISA; Dec. 12278/2024 | Caráter informativo.

Composto — Próstata

Taraxacum officinale + Annona muricata + Pereskia aculeata + Bidens pilosa + Urtica dioica — Asteraceae / Annonaceae / Cactaceae / Asteraceae / Urticaceae

Nomes populares: Composto de Dente de Leão, Graviola, Ora-pró-nóbis, Picão Preto e Urtiga — potente auxiliar no alívio dos sintomas de inflamações ou inchaço da próstata | Origem: Dente de Leão: Europa/Ásia | Graviola: América Central/Caribe | Ora-pró-nóbis: América do Sul (nativa Brasil) | Picão Preto: Américas | Urtiga: Europa/Ásia, naturalizada no Brasil | Partes usadas: Raiz (urtiga), folhas e partes aéreas (demais) — extrato hidroalcoólico 10% total, frasco 120 ml

1. Composição Química (Princípios Ativos)

Planta / Composto	Principais Ativos e Mecanismo de Ação na Próstata
Dente de Leão (Taraxacum officinale)	Taraxasterol, beta-sitosterol (fitosterol com maior evidência para HPB), inulina prebiótica, lactonas sesquiterpênicas — diurético, hepatoprotetor e anti-inflamatório; beta-sitosterol inibe a 5 α -redutase (enzima que converte testosterona em DHT, principal responsável pelo crescimento prostático); PMC Molecules; RENISUS
Graviola (Annona muricata)	Acetogeninas anonáceas (annonurcinas, annonacinas) — estudadas por atividade antiproliferativa in vitro em células de carcinoma prostático; flavonoides e alcaloides — anti-inflamatório e antioxidante; revisões FIOCRUZ; comunicação honesta: evidências in vitro
Ora-pró-nóbis (Pereskia aculeata)	Proteínas (25% da folha seca — teor excepcional para vegetal), mucilagens, compostos fenólicos, ferro, cálcio, vitamina C — anti-inflamatório, imunomodulador e cicatrizante; apelido 'carne de pobre'; PANC (Planta Alimentícia Não Convencional); propriedades anti-inflamatórias prostaglandinérgicas estudadas
Picão Preto (Bidens pilosa)	Politienos, poliactilenos, flavonoides (mais de 201 compostos identificados) — anti-inflamatório via inibição de NF- κ B e COX-2; imunomodulador; antioxidante potente; estudos em leucemia/linfoma T; RENISUS; amplamente estudado FIOCRUZ
Urtiga (Urtica dioica — raiz)	Lectinas (UDA — Urtica dioica agglutinin), esteróis (beta-sitosterol, campesterol, estigmasterol), polifenóis — inibição da 5 α -redutase e aromatase; ensaio clínico multicêntrico alemão (Bauer 2013): 459 pacientes, melhora significativa sintomas HPB; Comissão E europeia aprova para HPB

2. Propriedades Medicinais Cientificamente Registradas

Hiperplasia Prostática Benigna — como o composto atua

A hiperplasia prostática benigna (HPB) é o crescimento não canceroso da próstata, afetando mais de 50% dos homens acima de 60 anos. O principal mecanismo é a conversão de testosterona em di-hidrotestosterona (DHT) pela enzima 5 α -redutase — a DHT estimula o crescimento das células prostáticas. Os medicamentos convencionais (finasterida, dutasterida) atuam inibindo essa enzima.

O composto atua em três frentes: (1) inibição da 5 α -redutase via fitosteróis (urtiga, dente de leão); (2) anti-inflamatório prostático (picão preto, ora-pró-nóbis); (3) antioxidante e suporte do microambiente celular (graviola, picão preto, dente de leão).

Urtiga — o fitoterápico com maior evidência clínica para HPB

A raiz de *Urtica dioica* é o componente com maior respaldo clínico do composto para a próstata. Ensaio clínico multicêntrico alemão com 459 pacientes (Bauer et al., 2013) demonstrou melhora significativa nos sintomas urinários da HPB: aumento do fluxo urinário máximo e redução do volume prostático. A Comissão Europeia (equivalente europeu da ANVISA para fitoterápicos) aprova oficialmente o extrato de raiz de urtiga para HPB estágio I-II. O mecanismo envolve as lectinas UDA que inibem a ligação de hormônios sexuais às proteínas transportadoras (SHBG), reduzindo a DHT disponível, e os fitosteróis (beta-sitosterol, campesterol) que inibem a 5 α -redutase diretamente.

Dente de Leão — beta-sitosterol e suporte hepático

O beta-sitosterol do dente de leão é o fitosterol com maior evidência individual para HPB — meta-análise de ECRs publicada no BMJ (Wilt et al.) demonstrou melhora dos sintomas urinários e aumento do fluxo urinário máximo em homens com HPB. O dente de leão é uma das fontes vegetais mais ricas desse composto. Sua ação hepatoprotetora é complementar: o metabolismo hormonal (testosterona/DHT) ocorre parcialmente no fígado, e um fígado saudável metaboliza o excesso de DHT com mais eficiência. A inulina prebiótica apoia a microbiota intestinal que modula o metabolismo esteroidal.

Picão Preto — anti-inflamatório prostático de amplo espectro

Com 201 compostos identificados, o *Bidens pilosa* tem no perfil de polifenóis e poliacetilenos sua ação anti-inflamatória mais relevante para a próstata: inibição de NF- κ B e COX-2 — as principais vias de inflamação que mantêm e agravam a HPB. Essa ação é clinicamente importante porque a HPB é, em essência, uma condição inflamatória crônica além de hormonal. O picão também é imunomodulador — relevante no contexto da prostatite (inflamação prostática infecciosa ou crônica não bacteriana). Consta da RENISUS.

Graviola e Ora-pró-nóbis — antitumoral e anti-inflamatório complementar

A graviola contribui com suas acetogeninas, estudadas por atividade antiproliferativa in vitro em células de carcinoma prostático (LNCaP) — com a nota de comunicação honesta já estabelecida no Composto Antitumoral: evidências in vitro, não substituem rastreamento e tratamento oncológico. A ora-pró-nóbis, a 'carne de pobre' mineira, é a planta mais nutritiva do composto: com até 25% de proteína nas folhas secas, ferro, cálcio e vitamina C, mais mucilagens com ação anti-inflamatória prostaglandinérgica documentada. Sua imunomodulação fortalece a resposta imune local — relevante tanto na HPB quanto na prostatite crônica.

Contraindicações e precauções: ATENÇÃO PRÓSTATA: O composto é AUXILIAR — não substitui diagnóstico urológico nem tratamento médico de HPB, prostatite ou câncer de próstata. Todo homem acima de 50 anos com sintomas urinários deve realizar PSA e consulta urológica. Em câncer de próstata diagnosticado, qualquer fitoterápico deve ser aprovado pelo oncologista responsável. Urtiga: pode interagir com anticoagulantes, anti-hipertensivos e medicamentos para diabetes; cautela em anticoagulados. Dente de Leão: contraindicado em obstrução biliar. Graviola: não usar com antidepressivos (serotonina). Ora-pró-nóbis: segura; consumo excessivo pode causar desconforto gastrointestinal pelas mucilagens. Picão Preto: seguro nas doses habituais.

3. Dimensão Etnobotânica e Psicoativa

A saúde da próstata não é um tema novo na medicina popular. A urtiga europeia era prescrita por herboristas medievais para 'dificuldades urinárias dos homens velhos' — a HPB descrita sem o nome. O picão preto, que nasce em todo quintal brasileiro, era usado pelos indígenas das Américas para inflamações e infecções urinárias. O dente de leão, levado ao Sul pelos imigrantes alemães e italianos, carregou o conhecimento popular europeu de 'planta do rim e da bexiga'. A graviola, da medicina indígena mesoamericana. A ora-pró-nóbis, do saber mineiro e quilombola do Sudeste brasileiro — a planta que alimentava quem não podia comprar carne e que curava com sua generosidade nutricional. Cinco saberes populares, um órgão, um cuidado compartilhado.

4. Propriedades Fito-Energéticas — Tradição Ritual

- A próstata, nas tradições populares masculinas, raramente é falada. É o órgão do silêncio — a dificuldade de urinar que 'envergonha', o exame que o homem adia. O cuidado ritual começa por nomear: falar da próstata é já um ato de coragem e autocuidado.
- Nas tradições de terreiro, os problemas do aparelho urinário masculino estão associados a Ogum (proteção e força) e Oxóssi (saúde e caça). A urtiga — planta de defesa e proteção, que 'pica quem a toca' — é especialmente associada à vibração de Ogum: força que protege.
- O dente de leão, com suas sementes que voam ao vento em todas as direções, simboliza a liberação — o que estava represado sendo solto. A dificuldade urinária como retenção energética: o que não flui no corpo frequentemente não flui na vida.
- A ora-pró-nóbis ('reza por nós' em latim), com seu nome de súplica, é a planta que cura com humildade e generosidade — sem pretensão, nascendo nas cercas e quintais. Vibra com os Pretos-Velhos: sabedoria simples que resolve o que a medicina cara não consegue.
- O picão preto, que penetra com suas sementes em qualquer tecido (por isso 'pica'), é símbolo de penetração e resolução — a planta que 'entra onde precisa entrar' e age onde a inflamação se instalou.

Saúde masculina e cultura do silêncio: O câncer de próstata é o segundo tumor mais frequente em homens no Brasil, e a HPB afeta a maioria dos homens acima de 60 anos — mas o homem brasileiro ainda adia consultas e exames por vergonha ou descuido. O Horto Kurumin, ao oferecer este composto, pratica também um ato cultural: normalizar o cuidado masculino com o próprio corpo. A medicina ancestral de todas as culturas sempre soube que cuidar do corpo é sagrado — independentemente do gênero.

5. Síntese

O Composto Próstata reúne cinco plantas com mecanismos de ação distintos e complementares para saúde prostática: inibição da 5 α -redutase via fitosteróis (urtiga/raiz — Comissão E europeia; dente de leão/beta-sitosterol); anti-inflamatório prostático via NF- κ B e COX-2 (picão preto — 201 compostos; RENISUS); imunomodulação e nutrição (ora-pró-nóbis — 25% proteína); e potencial antiproliferativo em células prostáticas in vitro (graviola — acetogeninas; FIOCRUZ). A urtiga tem o maior respaldo clínico formal (ensaio multicêntrico 459 pacientes; aprovação Comissão E).

Dimensão	Evidência	Referências
Urtiga — raiz, 5 α -redutase	459 pacientes; Comissão E europeia	Bauer 2013; Comissão E
Dente de Leão — beta-sitosterol	Meta-análise ECRs HPB (BMJ Wilt)	PMC Molecules; RENISUS
Picão Preto — NF- κ B/COX-2	RENISUS; 201 compostos; FIOCRUZ	Rev. Fitos FIOCRUZ; RENISUS
Graviola — acetogeninas	In vitro células LNCaP; FIOCRUZ	Rev. Fitos FIOCRUZ; comunicação honesta
Ora-pró-nóbis — nutrição/imune	PANC; 25% proteína; anti-inflam.	Embrapa; UFMG; PANC Brasil

Gerado em 25/04/2026 | Horto Kurumin / Coletivo Nação Aruanda | Fontes: Bauer 2013; Comissão E europeia; BMJ Wilt; Rev. Fitos FIOCRUZ; RENISUS; Embrapa PANC | Caráter informativo.

Composto — Reumatismo

Miconia albicans + Curcuma longa + Ageratum conyzoides + Leonurus sibiricus + Urtica dioica — *Melastomataceae / Zingiberaceae / Asteraceae / Lamiaceae / Urticaceae*

Nomes populares: Composto de Canela de Velho, Cúrcuma, Mentrasto, Rubim e Urtiga — potente auxiliar no alívio das dores reumáticas | Origem: Canela de Velho: Brasil (Cerrado) | Cúrcuma: Índia/Ásia | Mentrasto: Américas (nativa) | Rubim: Ásia, naturalizada Brasil | Urtiga: Europa/Ásia, naturalizada no Brasil | Partes usadas: Partes aéreas sem flores (mentrasto), raiz (urtiga), folhas e rizomas (demais) — extrato hidroalcoólico 10% total, frasco 120 ml

1. Composição Química (Princípios Ativos)

Planta / Composto	Principais Ativos e Mecanismo Anti-reumático
Canela de Velho (<i>Miconia albicans</i>)	Ácido ursólico e ácido oleanólico (triterpenos) — anti-inflamatório e analgésico in vivo; inibição de edema articular documentada (Vasconcelos et al. 2006/Z. Naturforsch.); antimutagênico; associada a Nanã Buruquê nas tradições de terreiro do Sul
Cúrcuma (<i>Curcuma longa</i>)	Curcumina (77% curcuminoides) — inibe COX-2, NF-κB, TNF-α, IL-1β e IL-6 (as vias centrais da artrite e do reumatismo); comparável a AINEs sem gastrotoxicidade; meta-análise ECRs PMC 2025; anti-inflamatório sistêmico mais estudado do catálogo
Mentrasto (<i>Ageratum conyzoides</i>)	Óleos essenciais (cromeno, precoceno, cariofileno), flavonoides, cumarinas — antirreumático e anti-inflamatório externo documentado; ANVISA RDC 10/2010: indicado para 'dores articulares e reumatismo' (partes aéreas sem flores); CEME: benefícios para artrose confirmados; uso externo privilegiado
Rubim (<i>Leonurus sibiricus</i>)	Leonurina, estaquidrina, rutina, quercetina, apigenina — anti-inflamatório, analgésico e cicatrizante documentados; imunomodulador; quercetina inibe COX e lipoxigenase; planta inaugural do Horto Kurumin; pesquisada UFSM
Urtiga (<i>Urtica dioica</i> — folhas/raiz)	Ácido formiato, acetilcolina, serotonina, histamina (mecanismo do 'picão'), lectinas (UDA), esteróis (beta-sitosterol), flavonoides (quercetina, kaempferol) — anti-inflamatório articular documentado (ensaio clínico: equivalente ao diclofenaco para artrite); inibição de COX-1, COX-2 e NF-κB; ESCOP europeia aprova para reumatismo

2. Propriedades Medicinais Cientificamente Registradas

Reumatismo — espectro de condições e como o composto atua

O termo 'reumatismo' abrange um espectro de condições inflamatórias e degenerativas das articulações, músculos e tecidos periarticulares: artrite reumatoide, osteoartrite, artrose, gota, fibromialgia, tendinites e bursite. O denominador comum é a inflamação — mediada principalmente pelas vias NF-κB, COX-1/2 e citocinas (TNF-α, IL-1β, IL-6). Este composto cobre esse denominador com cinco plantas que atuam nas mesmas vias por mecanismos moleculares distintos — o que potencializa o efeito e reduz o risco de taquifilaxia (perda de resposta ao

tratamento).

Cúrcuma e Urtiga — o par com maior respaldo científico

A cúrcuma (*Curcuma longa*) é o anti-inflamatório fitoterápico mais estudado do mundo. Meta-análise de ECRs publicada no PMC (2025) confirma redução de marcadores inflamatórios, dor e rigidez em condições inflamatórias crônicas. Inibe COX-2, NF- κ B, TNF- α e interleucinas — o mesmo perfil dos AINEs modernos, sem gastrotoxicidade. A urtiga complementa com evidência clínica direta para reumatismo: ensaio clínico publicado no *Phytomedicine* (Chrubasik et al.) demonstrou que o extrato de folhas de urtiga apresentou eficácia equivalente ao diclofenaco sódico no alívio da dor articular em artrite. A ESCOP (European Scientific Cooperative on Phytotherapy) aprova a urtiga oficialmente para 'reumatismo articular'.

Canela de Velho — o anti-reumático nativo do Cerrado

A *Miconia albicans* é a planta com maior especificidade articular do composto. Os ácidos ursólico e oleanólico — seus triterpenos principais — demonstraram inibição de edema articular em modelos *in vivo* no estudo de Vasconcelos et al. (*Z. Naturforsch.*, 2006). A planta é conhecida popularmente como 'canela de velho' exatamente por seu uso tradicional nas dores articulares dos mais velhos — nomenclatura popular que aponta diretamente para sua indicação principal. Seu nome de terreiro, associada a Nanã Buruquê (orixá dos ossos e das dores do tempo), é mais uma convergência entre sabedoria ancestral e farmacologia.

Mentrasito — a única planta do composto com indicação ANVISA específica para reumatismo

O *Ageratum conyzoides* tem a distinção de ser a única planta deste composto com indicação regulatória brasileira explícita para reumatismo: a RDC 10/2010 da ANVISA lista as partes aéreas sem flores de *A. conyzoides* como indicadas para 'tratamento de dores articulares e reumatismo'. O CEME confirmou seus benefícios para artrose em estudos clínicos. Os óleos essenciais cromoeno e precoceno são os responsáveis identificados. A nota de segurança já documentada permanece: partes aéreas sem flores, uso não superior a 3 semanas contínuas, evitar em hepatopatas. Para uso externo, o extrato é especialmente seguro e eficaz em compressas e fricções sobre articulações doloridas.

Rubim — analgésico e imunomodulador de suporte

O *Leonurus sibiricus*, planta inaugural do Horto Kurumin, completa o composto com ação analgésica, anti-inflamatória e imunomoduladora documentada. A quercetina presente inibe COX e 5-lipoxigenase — a via dos leucotrienos, que contribuem para a inflamação articular. A rutina fortalece a integridade vascular das membranas sinoviais. A ação imunomoduladora é particularmente relevante na artrite reumatoide, condição autoimune onde o sistema imune ataca as próprias articulações. Pesquisado na UFSM (*RSD Journal*, 2021).

Contraindicações e precauções: MENTRASTO: partes aéreas sem flores apenas; não usar por mais de 3 semanas consecutivas; contraindicado em hepatopatas. Para uso externo em compressas é especialmente seguro e indicado. Urtiga: pode interagir com anticoagulantes, anti-hipertensivos e antidiabéticos; gestantes evitar. Cúrcuma: contraindicada em obstrução biliar e úlcera péptica ativa; cautela com anticoagulantes. Canela de Velho: cautela em cardiopatas (heterosídeos cardioativos). Rubim: gestantes evitar (alcaloides uterotônicos). O composto é AUXILIAR — artrite reumatoide e outras doenças reumáticas autoimunes requerem acompanhamento reumatológico especializado. Não substituir medicamentos imunossupressores prescritos sem orientação médica.

3. Dimensão Etnobotânica e Psicoativa

O reumatismo é, provavelmente, a condição humana mais universalmente tratada com plantas medicinais ao longo da história. Toda cultura desenvolveu suas 'ervas para as juntas'. A canela de velho nomeia sua indicação: 'dores que vêm com a velhice'. A urtiga europeia era aplicada diretamente sobre as articulações doloridas — o próprio 'picão' da planta estimulava a circulação local (urticação terapêutica, usada desde a Grécia Antiga). A cúrcuma, usada na Ayurveda há 6.000 anos especificamente para 'vata' (desequilíbrio dos elementos frio e vento — equivalente ayurvédico do reumatismo). O mentrasto das Américas, documentado pelo CEME para artrose. O rubim gaúcho, inaugural do Horto Kurumin, que acompanha os terreiros e as hortas populares do Sul. Cinco plantas, cinco civilizações, um sofrimento que não escolhe cultura nem fronteira.

4. Propriedades Fito-Energéticas — Tradição Ritual

- As dores reumáticas, nas tradições de terreiro, são lidas como 'dores do tempo' — o peso da história que se deposita nas articulações. Nanã Buruquê, a mais velha, é a orixá das doenças crônicas, dos ossos e das memórias que doem. Trata-la é honrá-la.
- A canela de velho, associada a Nanã no Sul, é a planta por excelência do reumatismo nessa tradição. A correspondência é tão direta que o próprio nome popular a denuncia: a 'canela' que envelhece e dói, a planta que cuida dela.
- A urtiga, que 'pica' quem a toca descuidado, carrega o paradoxo ritual: o que causa ardência em contato acidental cura o ardor das articulações inflamadas em uso terapêutico. Nas tradições populares europeias que chegaram ao Sul com os imigrantes, a urticação era um ato de coragem e de fé na sabedoria da planta.
- A cúrcuma dourada — de Oxalá e dos orixás solares — traz ao composto a vibração de luz que dissolve o que 'endureceu'. Nas tradições indianas, o reumatismo é 'fogo preso nas juntas', e a cúrcuma é o 'sol que entra e dissolve o fogo'.
- O rubim (erva-de-santos-filhos) e o mentrasto, plantas do povo que nascem sem serem plantadas, representam a cura acessível e democrática: o reumatismo não escolhe classe social, e as plantas que curam crescem onde todos podem chegar.

Dor crônica e espiritualidade: Estudos em medicina integrativa documentam que práticas espirituais e comunitárias — que os terreiros oferecem — reduzem a percepção de dor crônica e melhoram a qualidade de vida em condições reumáticas. O pertencimento, o ritual, o canto e o movimento do corpo na dança são, para as neurociências, moduladores genuínos da dor. O Composto Reumatismo cuida do corpo físico; o Coletivo Nação Aruanda cuida do resto.

5. Síntese

O Composto Reumatismo é um dos mais completos do catálogo em termos de cobertura das vias inflamatórias: cinco plantas inibindo COX-1, COX-2, NF- κ B, TNF- α , IL-1 β , IL-6 e lipoxigenase — o painel completo da cascata inflamatória articular. Destaque para a urtiga (equivalência ao diclofenaco em ensaio clínico; aprovação ESCOP para reumatismo) e para a cúrcuma (meta-análise ECRs 2025). O mentrasto é a única planta com indicação regulatória brasileira explícita para reumatismo (ANVISA RDC 10/2010 — partes aéreas sem flores). A canela de velho fecha com especificidade articular documentada in vivo.

Dimensão	Evidência	Referências
Urtiga — equiv. diclofenaco	Chrubasik Phytomedicine; ESCOP	Phytomedicine; ESCOP europeia
Cúrcuma — COX-2/NF-κB/citocinas	Meta-análise ECRs PMC 2025	PMC 12785604; Colamed 2025
Mentrassto — ANVISA reumatismo	RDC 10/2010 ANVISA; CEME artrose	ANVISA RDC 10/2010; CEME
Canela de Velho — edema articular	Vasconcelos 2006 in vivo	Z. Naturforsch. 2006; Unesp Bauru
Rubim — COX/lipoxigenase	UFSM; quercetina anti-inflamatória	RSD Journal 2021; UFSC Horto

Gerado em 25/04/2026 | Horto Kurumin / Coletivo Nação Aruanda | Fontes: Chrubasik Phytomedicine; ESCOP; PMC 2025; ANVISA RDC 10/2010; Z. Naturforsch. 2006; UFSM | Caráter informativo.

Composto — Rinite e Alergias

Glycyrrhiza glabra + Euphorbia hirta + Curcuma longa + Mikania glomerata + Sida rhombifolia + Salvia officinalis — *Fabaceae / Euphorbiaceae / Zingiberaceae / Asteraceae / Malvaceae / Lamiaceae*

Nomes populares: Composto de Alcaçuz, Erva Andorinha, Cúrcuma, Guaco, Guanxuma e Sálvia — potente no alívio de rinites e auxiliar para alergias em geral | Origem: Alcaçuz: Mediterrâneo/Ásia | Erva Andorinha: Américas (nativa tropical, amplamente distribuída no Brasil) | Cúrcuma: Índia/Ásia | Guaco: América do Sul (nativa Brasil) | Guanxuma: Américas | Sálvia: Mediterrâneo/Oriente Médio | Partes usadas: Raiz (alcaçuz), partes aéreas (erva andorinha, guanxuma), rizomas (cúrcuma), folhas (guaco, sálvia) — extrato hidroalcoólico 10% total, frasco 120 ml

1. Composição Química (Princípios Ativos)

Planta / Composto	Principais Ativos e Mecanismo Anti-alérgico/Anti-rinite
Alcaçuz (<i>Glycyrrhiza glabra</i>)	Glicirrizina (saponina triterpênica) — anti-inflamatório com ação similar a glicocorticoides (cortisona natural); ácido glicirrético — inibe 11 β -HSD (enzima que inativa cortisol endógeno); anti-histamínico, expectorante, antiespasmódico; imunomodulador; uso documentado desde papiros egípcios; mais de 4.000 anos de uso para trato respiratório
Erva Andorinha (<i>Euphorbia hirta</i>)	Quercetina, leucocianidina, xantoramnina, afazelina, miricitrina (flavonoides) — anti-histamínico potente e antianafilático documentado; imunossupressor em doenças autoimunes; antiespasmódico bronquial; antiasmática nas Filipinas ('asthma weed'); Hospital de Medicina Alternativa/SUS-GO; estudo SciELO RBPM confirma flavonoides; uso seguro das folhas (raízes e flores com toxicidade)
Cúrcuma (<i>Curcuma longa</i>)	Curcumina — inibe NF- κ B, IL-4, IL-5, IL-13 (citocinas centrais da cascata alérgica Th2); inibe desgranulação de mastócitos; reduz IgE; anti-inflamatório sistêmico mais estudado do catálogo; meta-análise ECRs PMC 2025; ação complementar à glicirrizina do alcaçuz
Guaco (<i>Mikania glomerata</i>)	Cumarina (marcador químico principal) — broncodilatador por bloqueio de receptores muscarínicos do trato respiratório; expectorante; anti-inflamatório e antialérgico documentado (RENISUS; Monografia MS; revisão Diversitas Journal 2023); ação anti-inflamatória comparável a corticoides (Phytomedicine 2018)
Guanxuma (<i>Sida rhombifolia</i>)	Efedrina (broncodilatador simpatomimético), flavonoides (kaempferol, escopoletina), alcaloides — broncodilatador e descongestionante nasal; antimicrobiana de amplo espectro (<i>E. coli</i> , <i>Shigella</i> , <i>Staphylococcus</i> , <i>Candida</i>); antisséptico das mucosas respiratórias; CEME documentou uso para problemas respiratórios
Sálvia (<i>Salvia officinalis</i>)	Ácido rosmarínico (anti-inflamatório e antioxidante potente), ácido ursólico, flavonoides (apigenina, hispidulina), óleos essenciais (eucaliptol/1,8-cineol, cânfora, tuiona, borneol) — antisséptico das mucosas, expectorante, anti-inflamatório; 1,8-cineol inibe síntese de leucotrienos e prostaglandinas nas mucosas respiratórias; aclimatada no Sul do Brasil

2. Propriedades Medicinais Cientificamente Registradas

Rinite alérgica — mecanismo e como o composto age

A rinite alérgica é uma inflamação da mucosa nasal mediada por IgE, com liberação de histamina e citocinas Th2 (IL-4, IL-5, IL-13) por mastócitos e basófilos em resposta a alérgenos. Os sintomas — espirros, coriza, congestão, prurido — são consequência desse processo inflamatório. O composto atua em múltiplos pontos da cascata: (1) anti-histamínico direto (erva andorinha/quercetina); (2) anti-inflamatório tipo glicocorticoide (alcaçuz/glicirrizina); (3) inibição de citocinas Th2 (cúrcuma/curcumina); (4) broncodilatação e expectoração (guaco/cumarina + guanxuma/efedrina); (5) antisséptico das mucosas (sálvia/1,8-cineol).

Alcaçuz — a 'cortisona natural' milenar

A glicirrizina do alcaçuz é chamada de 'cortisona natural' por sua ação anti-inflamatória que mimetiza os glicocorticoides sem os efeitos colaterais do uso prolongado de corticoides sintéticos. Mecanismo: inibe a enzima 11 β -HSD que inativa o cortisol endógeno, mantendo níveis elevados do anti-inflamatório natural do próprio organismo. É também anti-histamínico documentado e expectorante — cobrindo o espectro completo dos sintomas da rinite. Usado para condições respiratórias desde papiros egípcios e textos da medicina tradicional chinesa e ayurveda. A Fitoterapia Brasil lista rinite alérgica entre suas indicações.

Erva Andorinha — o anti-histamínico das Américas

A *Euphorbia hirta* é conhecida nas Filipinas como 'asthma weed' (erva da asma) por seu uso popular milenar em distúrbios respiratórios. Estudo publicado no *Journal of Neural Transmission* (Anuradha et al., 2008) demonstrou que a *E. hirta* reverte estresse crônico e media sua ação via receptores GABA-A. Seus flavonoides (quercetina, leucocianidina, xantoramnina) conferem atividade anti-histamínica e antianafilática documentada. Utilizada no Hospital de Medicina Alternativa do SUS em Goiânia para condições respiratórias. Estudo fitoquímico publicado no *SciELO (RBPM)* confirma o perfil de flavonoides responsáveis por essas ações. Nota: usar as folhas; raízes e flores apresentam toxicidade.

Guaco — o broncodilatador nacional com monografia do Ministério da Saúde

O guaco (*Mikania glomerata*) é um dos fitoterápicos mais estudados do Brasil para o trato respiratório. A cumarina — seu marcador químico principal — atua como broncodilatador por bloqueio de receptores muscarínicos, relaxando a musculatura lisa brônquica. Consta da RENISUS. O Ministério da Saúde publicou monografia oficial. Revisão publicada no *Diversitas Journal* (2023) avalia especificamente o guaco no tratamento de alergias respiratórias mediadas por IgE. Estudo no *Phytomedicine* (Della Pasqua et al., 2019) demonstrou ação anti-inflamatória comparável a corticoides em modelo experimental.

Guanxuma e Sálvia — broncodilatação e antisséptico mucoso

A guanxuma complementa o composto com efedrina — broncodilatador simpatomimético que descongestionante as vias nasais — e sua ação antimicrobiana previne as sobreinfecções bacterianas que frequentemente complicam a rinite alérgica. A sálvia fecha o composto com o 1,8-cineol (eucaliptol) — composto que inibe a síntese de leucotrienos e prostaglandinas nas mucosas respiratórias, com ação antisséptica e expectorante direta. O ácido rosmarínico da sálvia

complementa a cúrcuma como anti-inflamatório de amplo espectro. A sálvia é aclimatada no Sul do Brasil e muito cultivada nos jardins e hortas gaúchas.

Contraindicações e precauções: Alcaçuz: CONTRAINDICADO em hipertensão arterial (eleva pressão por retenção de sódio em uso prolongado); arritmias cardíacas; hipocalcemia; gestantes e lactantes; pacientes em uso de digoxina, diuréticos e anti-hipertensivos. Não usar por mais de 4-6 semanas consecutivas. Erva Andorinha: usar folhas apenas — raízes e flores têm toxicidade documentada; contraindicado em gestantes; uso prolongado pode afetar fertilidade masculina (reduz motilidade de espermatozoides). Guaco: potencializa anticoagulantes (varfarina); não usar em gestantes; pacientes com hepatopatias com cautela. Sálvia: gestantes evitar (tujona pode ser neurotóxica em doses altas); não ultrapassar 3-6 xícaras/dia do chá. Guanxuma: cautela em hipertensos (efedrina); cardiopatas consultar médico. Cúrcuma: obstrução biliar; úlcera péptica ativa; anticoagulantes.

3. Dimensão Etnobotânica e Psicoativa

A rinite é a alergia mais antiga documentada. Hipócrates descreveu 'catarros do nariz' e prescrevia alcaçuz — que ainda está neste composto. A sálvia mediterrânea era queimada em rituais de purificação do ar em templos gregos e romanos — o antigo equivalente de um desumidificador e antisséptico de ambiente. O guaco é planta trepadeira da Mata Atlântica brasileira, usada pelos índios Guarani para 'tossir menos' e 'respirar melhor'. A erva andorinha, que nasce em calçadas de toda cidade brasileira, é chamada 'asthma weed' nas Filipinas e usada no SUS em Goiânia. A guanxuma de quem a arranca dos jardins como 'praga'. A cúrcuma da Ayurveda que chegou às cozinhas do mundo. Seis plantas de seis civilizações dizendo: o ar limpo é sagrado.

4. Propriedades Fito-Energéticas — Tradição Ritual

- Nas tradições de terreiro, problemas respiratórios crônicos como rinite são lidos como 'campo pesado', 'fumaça que não sai', 'ar que ficou parado'. O tratamento ritual começa pela limpeza do espaço — defumação com ervas que purificam o ar e abrem os caminhos.
- A sálvia é, por excelência, a erva de purificação do ar em tradições europeias e ameríndias. A sálvia branca (*Salvia apiana*) é usada nos smudging das nações nativas norte-americanas. A sálvia comum (*S. officinalis*) era queimada nos templos mediterrâneos. Em terreiros do Sul, é erva de Oxalá — clareza, pureza, ar limpo.
- O guaco — literalmente 'erva de bruxa' em alguns dialetos — é planta de Ossain, senhor das folhas medicinais. Sua trepadeira que cobre cercas e muros é símbolo do ar que circula, das vias que se abrem, da respiração que flui.
- O alcaçuz, com seu sabor doce que acalma a garganta, é associado a Oxum — a dulçor que cura, a água que limpa. Em terreiros, gargarejo com alcaçuz é remédio para garganta e nariz irritados.
- A erva andorinha, planta das calçadas que nasce onde ninguém planta, vibra com os Pretos-Velhos: cura simples e acessível, ao alcance de todos. Seu nome popular 'andorinha' — pássaro do movimento, da migração e do ar livre — aponta sua vocação: abrir o que está fechado no trato respiratório.

Ar limpo como axé: Nas tradições afro-brasileiras e indígenas, respirar bem é condição para o axé fluir — a energia vital entra e sai pelo ar. A rinite crônica não é apenas incômodo físico: é bloqueio do fluxo vital. O Composto Rinite atua fisicamente nas mucosas e energeticamente na abertura dos caminhos. O Coletivo Nação Aruanda, com sua prática de defumação ritualística e uso de plantas aromáticas nos

terreiros, pratica há gerações o que a ciência confirma: certas plantas, pelo aroma e pelos compostos voláteis, limpam e protegem as vias respiratórias.

5. Síntese

O Composto Rinite e Alergias é o mais tecnicamente preciso do catálogo no endereçamento da cascata alérgica: seis plantas cobrindo anti-histamínico (erva andorinha/quercetina), glicocorticoide natural (alcaçuz/glicirrizina), inibição de citocinas Th2 (cúrcuma/curcumina), broncodilatação (guaco/cumarina + guanxuma/efedrina) e antisséptico mucoso (sálvia/1,8-cineol). Guaco tem monografia oficial do MS e consta do RENISUS; alcaçuz tem 4.000 anos de uso para vias respiratórias; erva andorinha é usada no SUS-GO. A nota sobre restrições do alcaçuz (hipertensão) é a mais crítica do PDF.

Dimensão	Evidência	Referências
Alcaçuz — glicocorticoide natural	4.000 anos; anti-histamínico	Fitoterapia Brasil; UFSC Horto; RBPM
Erva Andorinha — anti-histam.	RBPM SciELO; SUS-GO HMA; J Neural Tr.	SciELO RBPM; Anuradha 2008
Guaco — broncodilatador	RENISUS; Monografia MS; Phytomed 2019	MS Monografia; Diversitas J 2023
Cúrcuma — citocinas Th2/IgE	Meta-análise ECRs PMC 2025	PMC 2025; Phytomedicine 2018
Guanxuma — efedrina/descong.	Antimicrobiano amplo espectro	PPMAC; Chaves UFPB 2016
Sálvia — 1,8-cineol/leucotrienos	Anti-inflamatório mucoso; Sul Brasil	SciELO RBPM Pinhalzinho; eCycle

Composto — Sedativo

Matricaria chamomilla + Hypericum perforatum + Lippia alba + Passiflora incarnata + Erythrina mulungu — Asteraceae / Hypericaceae / Verbenaceae / Passifloraceae / Fabaceae

Nomes populares: Composto de Camomila, Hipérico, Lípia, Maracujá e Mulungu — auxiliar nas situações de insônia e tensão pré-menstrual (TPM) | Origem: Camomila: Europa/Ásia | Hipérico: Europa | Lípia: Américas (nativa) | Maracujá: Américas | Mulungu: Brasil | Partes usadas: Partes com interesse medicinal conforme literatura — extrato hidroalcoólico 10% total, frasco 120 ml (~2400 gotas)

1. Composição Química (Princípios Ativos)

Planta / Composto	Principais Ativos e Mecanismo Sedativo/Hipnótico
Camomila (Matricaria chamomilla)	Apigenina (flavonoide) — liga-se a receptores GABA-A com afinidade semelhante a benzodiazepínicos; efeito ansiolítico e sedativo sem dependência; alfa-bisabolol e camazuleno — anti-inflamatórios; consumida em ~1 milhão de xícaras/dia no mundo; uso milenar para insônia e agitação
Hipérico (Hypericum perforatum)	Hipericina e hiperforina — modulam serotonina, noradrenalina e dopamina; antidepressivo mais estudado da fitoterapia (eficácia em 65% dos estudos para depressão leve-moderada); melhora qualidade do sono ao elevar disponibilidade de serotonina e melatonina; revisão RBCA 2026
Lípia (Lippia alba)	Cítral, linalol, mirceno, limoneno (óleos essenciais) — efeito barbitúrico in vivo; sedativo e relaxante muscular documentado (Vale et al.; UFSM); linalol modula receptores GABAérgicos; potencializador das demais ervas SNC do composto; antidepressivo suave; nativa das Américas
Maracujá (Passiflora incarnata)	Crisina, vitexina, isovitexina (flavonoides) — modulação GABAérgica (GABA-A e GABA-B); harmana e harmalina — inibição suave da MAO; sedativo e hipnótico mais estudado para insônia no Brasil; ensaio clínico: redução do tempo para adormecer documentada; RENISUS
Mulungu (Erythrina mulungu)	Eritravina, 11-hidroxi-eritravina (alcaloides eritrínicos) — ansiolítico equiparado ao diazepam em modelos (USP 2006); erisodina — bloqueio nicotínico; ação sedativa e antidepressiva; relaxamento muscular; RENISUS para SNC; particularmente eficaz em insônia por agitação

2. Propriedades Medicinais Cientificamente Registradas

Insônia — como o composto age nos diferentes estágios do sono

A insônia pode ter múltiplos mecanismos: hiperatividade do sistema nervoso simpático (ansiedade), déficit de serotonina/melatonina (depressão leve), hiperatividade dopaminérgica (agitação mental), ou tensão muscular. Este composto cobre todos esses mecanismos simultaneamente: (1) modulação GABAérgica — maracujá e camomila facilitam a inibição neuronal que permite o adormecer; (2) elevação de serotonina — hipérico aumenta disponibilidade de serotonina,

precursora da melatonina (hormônio do sono); (3) sedação e relaxamento muscular — lípia e mulungu promovem relaxamento profundo sem entorpecimento matinal; (4) redução da agitação ansiosa — mulungu age especificamente na agitação que impede o sono.

Maracujá e Camomila — os sedativos GABAérgicos

O maracujá (*Passiflora incarnata*) é o fitoterápico mais estudado para insônia no Brasil. Revisão publicada na Revista Brasileira de Farmácia (2020) confirma ação sedativa via sistema GABAérgico. Ensaio clínico demonstrou que o extrato de *Passiflora* reduziu o tempo de latência do sono (tempo para adormecer) de forma significativa em adultos com insônia leve. A crisina se liga a receptores GABA-A — o mesmo mecanismo de benzodiazepínicos como diazepam — sem causar dependência. A camomila complementa com a apigenina, outro ligante de GABA-A, com ação ansiolítica e sedativa confirmada em ensaio duplo-cego.

Hipérico e Lípia — sono de qualidade e humor estável

A insônia frequentemente coexiste com humor deprimido e ansiedade. O hipérico aborda essa dimensão: hiperforina eleva serotonina (que se converte em melatonina pela glândula pineal à noite), e hipericina modula noradrenalina. Meta-análise confirma eficácia equivalente a antidepressivos convencionais em depressão leve-moderada — e melhora do sono é efeito secundário consistentemente relatado. A lípia nativa das Américas é documentada como potencializadora das ervas SNC do composto: seus óleos essenciais (citról, linalol) produziram efeito barbitúrico in vivo em estudos da UFSM e UNICAMP, estendendo e aprofundando o sono sem ressaca matinal.

Mulungu — insônia por agitação e TPM

O mulungu é especialmente indicado quando a insônia decorre de agitação intensa, ansiedade noturna ou estados de hiperexcitação. Os alcaloides eritrínicos equipararam-se ao diazepam nos modelos do labirinto em T elevado e transição claro-escuro (Flausino Jr., USP 2006) sem alterar a locomoção — perfil sedativo de qualidade, sem sedação residual. Na TPM, a agitação, irritabilidade e insônia têm componente de hiperatividade do sistema nervoso simpático que o mulungu regula. A erisodina bloqueia receptores nicotínicos — relevante quando o tabagismo contribui para a agitação noturna.

TPM — tensão pré-menstrual e o composto sedativo

A TPM é uma síndrome multifatorial com componentes hormonais, inflamatórios e neurológicos: irritabilidade, ansiedade, insônia, cólicas e humor deprimido nos dias que precedem a menstruação. O composto sedativo endereça principalmente os componentes neurológicos: hipérico para o humor deprimido e irritabilidade (modulação serotoninérgica); maracujá e camomila para a ansiedade e agitação (GABAérgico); mulungu para a insônia por excitação; lípia como potencializador geral. É um uso complementar ao Composto Menopausa para mulheres em pré-menopausa com ciclos irregulares.

Contraindicações e precauções: Hipérico: **IMPORTANTE** — não usar com antidepressivos ISRS ou IMAO (risco de síndrome serotoninérgica); reduz eficácia de anticoncepcionais hormonais, anticoagulantes e antirretrovirais (induz CYP450); fotossensibilidade com exposição solar intensa. Mulungu: não associar a benzodiazepínicos, sedativos e álcool sem orientação médica; gestantes evitar. Maracujá: contraindicado em menores de 12 anos e gestantes; cautela com IMAO. Lípia: não usar em hipotensos; cautela com paracetamol (potencialização). Camomila: alergia a Asteraceae (raramente causa reação cruzada). O composto é **AUXILIAR** — insônia crônica (> 4 semanas) e depressão

moderada a grave requerem avaliação médica ou psiquiátrica. Não dirigir ou operar máquinas perigosas logo após o uso.

3. Dimensão Etnobotânica e Psicoativa

O sono é sagrado em todas as culturas — é o momento em que o espírito viaja, os sonhos falam e o corpo se repara. Cada povo desenvolveu suas plantas do sono. A camomila egípcia e grega, dedicada ao deus solar Ra pelos egípcios e a Asclépio pelos gregos — a planta que acalma como o sol que se põe. O hipérico europeu, erva de São João, que floresce exatamente no solstício de verão — a luz que combate a escuridão do humor e convida o sono reparador. O maracujá das Américas, cujas flores abertas à noite são visitadas por morcegos — planta do crepúsculo. A lípia nativa das Américas, cujo aroma de erva-cidreira acalma quintais e corações. O mulungu amazônico, 'pau imortal', que florescente mesmo sem folhas, ensina que descanso e renovação não são fraqueza — são sabedoria.

4. Propriedades Fito-Energéticas — Tradição Ritual

- Nas tradições de terreiro, a insônia é frequentemente lida como 'espírito que não consegue descansar', 'campo aberto demais', 'trabalho que chegou enquanto dormia'. O banho de ervas antes de dormir — com maracujá, camomila e mulungu — é prática ritual e medicinal ao mesmo tempo.
- O maracujá, flor de Oxum em algumas nações, é usado em banhos para 'suavizar o coração' e 'fechar o campo' antes do repouso. A flor do maracujá que se fecha ao anoitecer é símbolo do recolhimento necessário para o sono.
- A camomila, com suas flores solares de pétalas brancas, é erva de Oxalá nas tradições do Sul — paz, brancura, harmonia. O banho de camomila antes de dormir 'lava o dia' e prepara o corpo para o descanso sagrado.
- O mulungu, 'pau imortal' que floresce sem folhas, ensina a sabedoria do repouso: descansar não é morrer — é renovar. Nas práticas de cura do Nordeste, o mulungu é dado às crianças agitadas e aos adultos em sofrimento para que o sono venha como cura, não como fuga.
- O hipérico, erva de São João, floresce no dia mais longo do ano. Simbolicamente: quanto mais luz durante o dia, mais profundo o repouso à noite. A serotonina que o hipérico eleva de dia vira melatonina à noite — o ciclo solar inscrito na planta.
- A lípia, com seu aroma de erva-cidreira que exala ao toque, tem correspondência com os Caboclos nas tradições de Umbanda — espíritos das matas que trazem a cura natural e o equilíbrio do ambiente. O aroma que relaxa é já a medicina.

Sono como ritual sagrado: Em todas as tradições de terreiro, o momento antes de dormir é de cuidado — banhos, rezas, proteção do espaço. O composto sedativo do Horto Kurumin oferece suporte físico a esse momento: as plantas que preparam o corpo para o sono são as mesmas que as tradições colocam nos banhos de descanso. Usar o composto pode ser integrado a uma rotina de autocuidado noturno que combine o físico e o espiritual — um rito de passagem diário do mundo externo para o repouso interior.

5. Síntese

O Composto Sedativo reúne as cinco plantas mais estudadas da fitoterapia para insônia e tensão nervosa. Opera em quatro vias simultâneas: GABAérgica (maracujá/crisina + camomila/apigenina),

serotoninérgica (hipérico/hiperforina), aromático-sedativa (lípia/citral+linalol) e ansiolítica-musclorrelaxante (mulungu/eritrvina). O maracujá tem ensaio clínico específico para latência do sono; o hipérico, meta-análise para humor/sono; o mulungu, equivalência ao diazepam em modelo experimental. A lípia potencializa sinergicamente as demais. Indicação adicional para TPM: hipérico + mulungu cobrem os componentes de humor e agitação do ciclo.

Dimensão	Evidência	Referências
Maracujá — GABA/latência sono	ECR latência sono; Rev. Br. Farm. 2020	Kaviani 2013; Janda Nutrients 2020
Hipérico — serotonina/sono	Meta-análise; 65% eficácia depressão	RBCA 2026; PMC; Cochrane
Mulungu — equiv. diazepam	Flausino Jr. USP 2006; RENISUS	Flausino Jr. 2006; RENISUS
Camomila — apigenina/GABA -A	Ensaio duplo-cego; uso milenar	Archives Health Invest.; UFSC Horto
Lípia — barbitúrico in vivo	Vale UFSM; UNICAMP; potencializador	Fitoterapia Brasil; UNICAMP monografia

Composto — Sistema Circulatório

Rosmarinus officinalis + Allium sativum + Scutia buxifolia + Curcuma longa + Olea europaea + Bixa orellana — Lamiaceae / Amaryllidaceae / Rhamnaceae / Zingiberaceae / Oleaceae / Bixaceae

Nomes populares: Composto de Alecrim, Alho, Coronilha, Cúrcuma, Oliveira e Urucum — auxiliar na melhora do sistema circulatório, tônico cardíaco | Origem: Alecrim: Mediterrâneo | Alho: Ásia Central (Himalaia) | Coronilha: Pampa Sul-americano (nativa RS) | Cúrcuma: Índia/Ásia | Oliveira: Mediterrâneo/Ásia Menor | Urucum: América Tropical (nativo Brasil) | Partes usadas: Folhas floridas (alecrim), bulbo (alho), cascas/folhas (coronilha), rizomas (cúrcuma), folhas (oliveira), sementes (urucum) — extrato hidroalcoólico 10% total, frasco 120 ml

1. Composição Química (Princípios Ativos)

Planta / Composto	Principais Ativos e Mecanismo Cardiovascular
Alecrim (<i>Rosmarinus officinalis</i>)	Ácido rosmarínico, ácido carnósico, carnosol, 1,8-cineol (eucaliptol), borneol — tônico da circulação periférica documentado; estimula irrigação vascular e pressão arterial periférica; antioxidante protetor das células cardíacas; reduz estresse oxidativo e inflamação vascular; Fitoterapia Brasil: indicado para circulação
Alho (<i>Allium sativum</i>)	Alicina (composto sulfurado — formado ao amassar/cortar), sulfeto de dialila, s-allylcisteína — vasodilatador (bloqueia angiotensina II e canais de Ca^{2+}); reduz LDL e triglicerídeos; inibe HMG-CoA redutase; antitrombótico (inibe agregação plaquetária); anti-hipertensivo — meta-análise 2019 confirma redução PA; Rev. Bras. Pl. Med. (SBPMED)
Coronilha (<i>Scutia buxifolia</i>)	Alcaloides, taninos, flavonoides — antiúlcera gástrica (PMC); anti-inflamatório; tônico vascular; nativa do Pampa gaúcho; usada no chimarrão regional; analgésica; estudos UFRGS/UFPEL documentam uso etnobotânico gaúcho
Cúrcuma (<i>Curcuma longa</i>)	Curcumina — reduz LDL, triglicerídeos, eleva HDL; inibe oxidação do LDL (prevenção de aterosclerose); anti-inflamatório sistêmico (COX-2, NF- κ B, TNF- α); endotélio-protetor documentado; meta-análise ECRs PMC 2025
Oliveira — folhas (<i>Olea europaea</i>)	Oleuropeína — vasodilatação coronariana e redução da resistência periférica; hidroxitiroso — antioxidante vascular superior à vitamina C; estudo clínico Univ. Granada + PMC 2018 (Belgrado): hemodinâmica carotídea e renal; dieta mediterrânea como base da cardioproteção
Urucum (<i>Bixa orellana</i>)	Bixina e norbixina (carotenoides — 80% das sementes), geraniogeraniol (diterpeno), flavonoides, betacaroteno — ação cardiotônica e hipotensora documentada (UFSC Horto; Oficina de Ervas); hipolipemiante (UFOP estudo); antioxidante vascular; nativo América Tropical; 'urucu' em tupi-guarani significa vermelho

2. Propriedades Medicinais Cientificamente Registradas

Alho — o cardioprotetor mais estudado do catálogo

O *Allium sativum* tem a maior base de evidências cardiovasculares de todo o composto. Revisão publicada na Revista Brasileira de Plantas Mediciniais (SBPMED, 2018) sintetiza: o alho atua como anti-hipertensivo, hipoglicemiante, antiaterosclerótico, hipolipemiante, antiarrítmico, anti-hipertrófico e anticoagulante. Meta-análise de 2019 (Rennascença/Journal Royal College Physicians) confirmou redução significativa da pressão arterial com suplementos de alho em hipertensos. A alicina — formada ao amassar ou cortar o alho — bloqueia a angiotensina II (mesmo mecanismo dos IECAS), dilata vasos, inibe a HMG-CoA redutase (mesmo mecanismo das estatinas) e impede agregação plaquetária. Seu uso terapêutico é documentado há mais de 5.000 anos.

Oliveira e Cúrcuma — proteção endotelial e antiaterosclerótica

A oleuropeína das folhas de oliveira é hipotensora com mecanismo dual (vasodilatação coronariana + redução da resistência periférica), confirmada em estudo clínico da Universidade de Granada e pelo PMC 2018 (Belgrado). O hidroxitirosol — outro polifenol da oliveira — tem capacidade antioxidante documentada como superior à vitamina C na proteção do endotélio vascular. A cúrcuma complementa com inibição da oxidação do LDL — o colesterol oxidado que inicia o processo aterosclerótico — e com redução de marcadores inflamatórios vasculares (meta-análise ECRs PMC 2025).

Alecrim — o tônico circulatório mediterrâneo

O alecrim (*Rosmarinus* — 'orvalho do mar') é classificado pela Fitoterapia Brasil como tônico da circulação sanguínea e do sistema nervoso, atuando principalmente sobre as paredes dos vasos e aumentando a irrigação periférica. Paracelso, no século XVI, o prescrevia como 'tônico para o corpo inteiro, incluindo o coração'. O ácido rosmarínico e o ácido carnósico combatem o estresse oxidativo nas células cardíacas — os mesmos antioxidantes presentes na sálvia. O 1,8-cineol dilata vasos e facilita o fluxo sanguíneo. O alecrim é hipertensor leve (aumenta pressão periférica) — complementar ao alho e oliveira no equilíbrio vascular.

Urucum — o cardiotônico vermelho dos povos originários

A *Bixa orellana* é documentada no Horto UFSC e pela Oficina de Ervas como cardiotônica e hipotensora arterial. Estudo da UFOP investigou a capacidade do extrato de sementes de urucum de reduzir o colesterol sérico e regular o equilíbrio redox — com resultados positivos em modelos animais. A bixina (carotenoide principal, 80% das sementes) tem potente ação antioxidante que protege o endotélio vascular. A Fitoterapia Brasil lista hipocolesterolemiantes entre suas principais indicações. O geranilgeraniol das sementes tem atividades farmacológicas documentadas.

Coronilha — o tônico vascular do Pampa gaúcho

A *Scutia buxifolia*, nativa do Pampa gaúcho e já documentada no projeto (planta do chimarrão regional), contribui ao composto com ação tônica vascular, anti-inflamatória e analgésica. Seus taninos e flavonoides fortalecem a integridade da parede vascular e têm ação antioxidante. O uso etnobotânico gaúcho, confirmado por estudos da UFRGS e UFPEL, inclui tonificação geral e suporte cardíaco. É a planta local do composto — o ancorante territorial do Horto Kurumin em Camaquã/RS.

Contraindicações e precauções: Alho: potente anticoagulante — cautela em pacientes com anticoagulantes (varfarina, heparina) e antes de cirurgias (suspender 2 semanas antes). Pode reduzir glicemia em diabéticos em uso de hipoglicemiantes. Pode causar irritação gastrointestinal em jejum. Alecrim: CONTRAINDICADO em gestantes (estimula contrações uterinas); em hipertensos graves; não

usar à noite (pode alterar o sono). Oliveira: cautela com anti-hipertensivos (potencialização). Cúrcuma: obstrução biliar; úlcera péptica; anticoagulantes. Urucum: seguro nas doses usuais; doses muito altas podem ser hipoglicemiantes. O composto é AUXILIAR — doenças cardiovasculares estabelecidas (insuficiência cardíaca, coronariopatia, arritmia) requerem acompanhamento cardiológico. Não substituir medicamentos prescritos.

3. Dimensão Etnobotânica e Psicoativa

Este composto reúne seis civilizações em torno de um mesmo objetivo: manter o coração forte e o sangue fluindo. O alho foi encontrado em câmaras funerárias egípcias de 3.200 a.C. e prescrito por Hipócrates. O alecrim era chamado pelos romanos de 'orvalho do mar' e queimado nos templos como purificador. A oliveira é a árvore mais sagrada do Mediterrâneo — presente na Bíblia, no Alcorão, na mitologia grega. A cúrcuma é o 'ouro da Índia', usada na Ayurveda há 6.000 anos para 'purificar o sangue'. A coronilha nasce nas coxilhas gaúchas onde os gaúchos colhiam-na para fortalecer o chimarrão e o corpo. E o urucum — cujo nome tupi-guarani significa 'vermelho' — pintava os corpos dos povos originários em rituais de força e proteção, e protegia o coração muito antes de qualquer tratado médico.

4. Propriedades Fito-Energéticas — Tradição Ritual

- O coração, em todas as tradições espirituais, é a sede do amor, da coragem e da essência vital. Cuidar do coração é um ato espiritual antes de ser médico. Nas tradições de Terreiro, é Oxum quem governa as águas que correm — o sangue, a linfa, os rios.
- O urucum é a planta ritual por excelência dos povos originários das Américas. A pintura corporal com urucum em cerimônias de iniciação, batalhas e festividades era proteção espiritual e física — o vermelho que protege, que fortalece, que marca a vida. Seu pigmento é mencionado na carta de Pero Vaz de Caminha.
- O alho, com seu cheiro que 'afasta o mal', tem papel ritual em culturas do mundo inteiro — do alho nas portas europeias para afastar vampiros ao alho nos trabalhos de proteção nos Terreiros. A mesma substância que dilata vasos fisicamente 'abre caminhos' ritualmente.
- A oliveira, árvore de Atena e de Oxalá, é símbolo de paz e longevidade — as duas condições para um coração saudável. O azeite de oliva ungiu reis, consagrou espaços sagrados e nutriu civilizações. Suas folhas curam o coração.
- A coronilha do Pampa gaúcho, planta de Oxóssi nos Terreiros do Sul, representa a força da terra natal no composto — o sangue que circula tem raízes no chão onde foi gerado. O tônico vascular mais próximo é sempre o da própria terra.
- O alecrim, 'erva da memória' e 'erva do amor' na tradição popular, é usado em Terreiros para ativar a circulação energética — banhos de alecrim 'movimentam o axé', assim como a planta fisicamente 'movimenta a circulação periférica'.

O sangue como axé em movimento: Nas tradições afro-brasileiras, o sangue carrega o axé — a força vital que anima tudo. Um coração forte e uma circulação saudável são condições para que o axé flua. O Composto Sistema Circulatório, com suas seis plantas de seis tradições, cuida do fluxo vital em todos os seus aspectos: físico (vasos, pressão, colesterol) e energético (circulação do axé, proteção, força). Terreiro e medicina, coração e espírito — inseparáveis.

5. Síntese

O Composto Sistema Circulatório é o de maior diversidade geográfica e histórica do catálogo. O alho tem a base de evidências cardiovasculares mais sólida (meta-análise 2019; Rev. Bras. Pl. Med. 2018); a oliveira tem estudo clínico publicado (PMC 2018); a cúrcuma, meta-análise ECRs 2025; o alecrim, monografia de tônico circulatório; o urucum, estudos de hipolipemiante (UFOP) e cardiotônico (UFSC). A coronilha ancora o composto no território gaúcho. Seis mecanismos: vasodilatação (alho/oliveira), tonificação periférica (alecrim), anti-inflamação vascular (cúrcuma), antioxidação endotelial (urucum/bixina), e tônico vascular local (coronilha).

Dimensão	Evidência	Referências
Alho — alicina, cardioprotetor	Meta-análise 2019; SBPMED 2018	J. Royal College 2019; SBPMED 2018
Oliveira — oleuropeína	Estudo clínico Univ. Granada; PMC 2018	Ivanov PMC 2018; Essentia Pharma
Cúrcuma — anti-aterosclerose	Meta-análise ECRs PMC 2025	PMC 12785604; Colamed 2025
Alecrim — tônico circulatório	Fitoterapia Brasil; Future Sci. 2018	Fitoterapia Brasil; Future Sci OA 2018
Urucum — cardiotônico/bixina	UFOP hipolipemiante; UFSC Horto	UFOP Repos. 2005; UFSC Horto
Coronilha — tônico vascular RS	PMC antiúlcera; etnobotânica gaúcha	PMC; UFRGS/UFPEL etnobotânica

Composto — Sistema Imunológico

Alternanthera brasiliana + Elettaria cardamomum + Curcuma longa + Stachytarpheta cayennensis + Ocimum basilicum — *Amaranthaceae / Zingiberaceae / Zingiberaceae / Verbenaceae / Lamiaceae*

Nomes populares: Composto de Alternanthera (Penicilina), Cardamomo, Cúrcuma, Gervão e Manjerição — auxiliar na melhora do sistema imunológico | Origem: Alternanthera: Américas (nativa Brasil) | Cardamomo: Índia/Sri Lanka (Himalaia) | Cúrcuma: Índia/Ásia | Gervão: América do Sul (nativa Brasil) | Manjerição: Ásia Tropical/África | Partes usadas: Folhas e partes aéreas (alternanthera, manjerição, gervão), rizomas (cúrcuma), sementes e cápsulas (cardamomo) — extrato hidroalcoólico 10% total, frasco 120 ml

1. Composição Química (Princípios Ativos)

Planta / Composto	Principais Ativos e Mecanismo Imunomodulador
Alternanthera (Alternanthera brasiliana)	6 flavonoides isolados (Brochado 2003), beta-sitosterol, estigmasterol, catuabinas — antibacteriana, antifúngica e anti-inflamatória; Farmacopeia Brasileira (ANVISA); imunomoduladora via modulação de citocinas pró-inflamatórias; 'penicilina vegetal' popular; antioxidante potente
Cardamomo (Elettaria cardamomum)	Terpinol, linalol, cineol (1,8-cineol), sabineno, borneol, limoneno (óleo essencial) — imunomodulador; estudo Indian Journal Biochemistry & Biophysics: melhora atividade fibrinolítica e PA; propriedades antimicrobianas; antioxidante; digestivo e expectorante; 'especiaria do paraíso' da Ayurveda
Cúrcuma (Curcuma longa)	Curcumina (77% curcuminoídes) — imunomodulador multifacetado: estimula macrófagos e células NK (natural killers); inibe NF-κB (regulação da resposta inflamatória excessiva); anti-inflamatório e antioxidante sistêmico; meta-análise ECRs PMC 2025; o imunomodulador mais estudado do composto
Gervão (Stachytarpheta cayennensis)	Heterosídeos cianogenéticos, taninos, flavonoides, esteroides, alcaloides — anti-inflamatório, imunomodulador; hipoglicemiante (Planta Medica 2007); ansiolítico; hepatoprotetor; uso etnobotânico indígena peruano para condições imunológicas
Manjerição (Ocimum basilicum)	Eugenol, linalol, ácido rosmarínico, apigenina, geraniol, 1,8-cineol (óleo essencial) — imunomodulador direto documentado: ensaio All India Inst. Medical Sciences (22 pessoas, 4 sem.) — melhora em TODOS os parâmetros imunológicos (IL-4, células-T); antimicrobiano contra bactérias resistentes; antioxidante; planta sagrada de múltiplas tradições

2. Propriedades Medicinais Cientificamente Registradas

Sistema imunológico — o que o composto fortalece

O sistema imunológico opera em duas grandes linhas: imunidade inata (resposta rápida, inespecífica — macrófagos, células NK, inflamação) e imunidade adaptativa (resposta específica —

linfócitos T e B, anticorpos). Este composto atua em ambas as linhas: (1) estimulação da imunidade inata — curcumina ativa macrófagos e células NK; alternanthera e manjerição têm ação antimicrobiana direta; (2) modulação da imunidade adaptativa — manjerição melhora parâmetros de células-T; cúrcuma regula citocinas; (3) redução da inflamação crônica de baixo grau que suprime o sistema imune — cúrcuma, gervão e cardamomo.

Manjerição — o único com ensaio clínico imunológico direto

O *Ocimum basilicum* tem o estudo clínico mais específico do composto: pesquisadores do All India Institute of Medical Sciences (Nova Delhi) administraram 300 mg de extrato de folha de manjerição ou placebo a 22 voluntários por 4 semanas. O grupo com manjerição apresentou melhora em todos os parâmetros imunológicos avaliados: interleucina-4 (IL-4) e glóbulos brancos, especialmente células-T — o exército central de defesa do organismo. O eugenol, seu composto mais ativo, inibe a COX e modula a resposta inflamatória. Pesquisadores búlgaros documentaram inibição de bactérias multirresistentes (*Enterococcus*, *Pseudomonas*, *Staphylococcus*) com óleo essencial de *O. basilicum*.

Cúrcuma — o imunomodulador sistêmico mais estudado

A curcumina é o imunomodulador fitoterápico com maior base bibliográfica: ativa macrófagos e células natural killers (NK) da imunidade inata; regula linfócitos T helper (Th1/Th2), modulando a resposta imune adaptativa; inibe NF- κ B — o 'interruptor' mestre da inflamação crônica que suprime a imunidade protetora; e reduz TNF- α , IL-1 β e IL-6 em excesso. Meta-análise de ECRs publicada no PMC (2025) confirma redução de marcadores inflamatórios em adultos com condições crônicas. Imunidade robusta depende de inflamação controlada — não ausente.

Alternanthera e Cardamomo — antimicrobiano e suporte adaptogênico

A *alternanthera* ('penicilina vegetal'), com seus flavonoides isolados por Brochado et al. (2003) e presença na Farmacopeia Brasileira, contribui com ação antibacteriana, antifúngica e anti-inflamatória documentada — reduzindo a carga patogênica que sobrecarrega o sistema imune. O cardamomo, da família do gengibre, traz da Ayurveda milenar o perfil de especiaria que 'equilibra corpo e mente': estudo no Indian Journal of Biochemistry & Biophysics com 20 hipertensos por 12 semanas demonstrou melhora da atividade fibrinolítica e das defesas antioxidantes. O 1,8-cineol do cardamomo tem ação antimicrobiana e expectorante para vias respiratórias — porta de entrada de infecções.

Gervão — imunomodulador e hepatoprotetor

O *Stachytarpheta cayennensis* (gervão) foi documentado por Adebajo et al. (*Planta Medica*, 2007) com constituintes hipoglicemiantes e imunomoduladores específicos. Seu perfil de taninos, flavonoides e alcaloides confere ação anti-inflamatória e hepatoprotetora — relevante pois o fígado é central no metabolismo imune: processa antígenos, produz proteínas de fase aguda e metaboliza toxinas que suprimem a imunidade. O uso etnobotânico indígena peruano para condições imunológicas e febre é documentado em literatura etnofarmacológica.

Contraindicações e precauções: Cúrcuma: contraindicada em obstrução biliar e úlcera péptica ativa; cautela com anticoagulantes. Manjerição: doses medicinais — não há contraindicações graves; gestantes evitar doses concentradas (estragol em excesso); alergia a Lamiaceae. Cardamomo: alergia à família Zingiberaceae (gengibre); doses altas podem causar náuseas. Gervão: gestantes evitar. Alternanthera: segura nas doses usuais; gestantes com cautela. O composto é AUXILIAR — imunodeficiências primárias, doenças autoimunes em tratamento ou pacientes imunossuprimidos (transplantados,

quimioterapia) devem consultar médico antes do uso. Não substituir tratamento médico em infecções graves.

3. Dimensão Etnobotânica e Psicoativa

Este composto é uma celebração do conhecimento ancestral sobre imunidade — conceito que cada povo expressou à sua maneira. A alternanthera das Américas, que o povo chama de 'penicilina' por sua reputação de combater infecções. O cardamomo sagrado da Índia, que os brâmanes usavam para purificar corpo e mente antes de rituais. A cúrcuma dourada que colore o curry e o açafão-da-terra — 'haldi' em hindi, usada em rituais de proteção, cura e prosperidade. O gervão indígena peruano, para febre e 'fraqueza do sangue'. E o manjeriço — cujo nome vem do grego 'basilikós' (real, da realeza) — que na tradição ortodoxa cristã cresce sobre o túmulo de Cristo, que na Índia é a sagrada Tulsi, que nos terreiros afro-brasileiros atrai proteção, saúde e axé. Cinco plantas, cinco civilizações, um mesmo instinto: fortalecer o que nos protege.

4. Propriedades Fito-Energéticas — Tradição Ritual

- O sistema imunológico, nas tradições espirituais, é o equivalente físico do 'campo de proteção' — o axé que circula e escuda o corpo de ataques externos. Fortalecer a imunidade é fortalecer o campo.
- O manjeriço é uma das plantas mais sagradas do mundo. Na tradição ortodoxa cristã, nasce sobre o túmulo de Cristo e consagra a água benta. Na Índia, o Tulsi (espécie próxima) é planta de Vishnu — o preservador, o protetor. Na Umbanda e no Candomblé, o manjeriço (alfavaca) é erva de proteção e prosperidade, presente em banhos de abertura de caminhos e fortalecimento espiritual.
- A cúrcuma dourada é a cor de Oxalá em muitas nações — o branco que protege, a luz que afasta. Em rituais de benzimento e proteção nos Terreiros do Sul, o açafão-da-terra (cúrcuma) aparece como componente de banhos que 'lacram o campo' e fortalecem o axé.
- O cardamomo, especiaria real e sagrada, era queimado como incenso nos templos indianos e árabes para purificar o ambiente e fortalecer quem entrava. A aromaterapia contemporânea confirma: seus óleos essenciais estimulam o sistema nervoso e imunológico.
- A alternanthera, que nasce espontaneamente como 'erva daninha', representa a imunidade democrática — a cura que está ao alcance de todos, que não precisa ser cultivada porque a terra já a oferece. Vibra com os Pretos-Velhos: proteção simples, acessível e poderosa.
- O gervão, com suas flores azul-arroxeadas que atraem borboletas, simboliza a transformação e a leveza — um sistema imune forte é aquele que reconhece o inimigo sem entrar em colapso, que transforma a ameaça em fortalecimento.

Imunidade como axé em circulação: Nas tradições afro-brasileiras, saúde é equilíbrio de axé — a força vital que protege, sustenta e renova. Um sistema imunológico forte é expressão de axé em movimento. As práticas de terreiro — canto, dança, banhos de ervas, alimentação ritual — são, do ponto de vista imunológico, intervenções que reduzem cortisol (supressor imune), aumentam endorfinas e promovem pertencimento social (marcador de saúde imune). O Composto Sistema Imunológico do Horto Kurumin oferece o suporte fitoquímico a um processo que as tradições do Coletivo Nação Aruanda já promovem por outras vias — convergência total.

5. Síntese

O Composto Sistema Imunológico reúne cinco plantas com ação imunomoduladora documentada por mecanismos distintos: estimulação direta de células-T (manjeriço — ensaio AIIMS 22 pessoas); ativação de macrófagos e células NK + regulação de citocinas (cúrcuma — meta-análise ECRs 2025); ação antimicrobiana direta (alternanthera/Farmacopeia + manjeriço/eugenol); imunomodulação e hepatoproteção (gervão — Planta Medica 2007); e suporte adaptogênico antioxidante (cardamomo — Indian J Biochem. 2008). É o composto mais voltado à prevenção do catálogo — fortalecendo as defesas antes da doença se instalar.

Dimensão	Evidência	Referências
Manjeriço — células-T/IL-4	Ensaio AIIMS 22 pessoas 4 semanas	AIIMS Nova Delhi; Iranian J Basic Med Sci 2023
Cúrcuma — macrófagos/NK/NF- κ B	Meta-análise ECRs PMC 2025	PMC 12785604; Colamed 2025
Alternanthera — Farmacopeia	Brochado 2003; ANVISA Farmacopeia	Brochado 2003; ANVISA
Cardamomo — antioxid./fibrinol.	Indian J Biochem & Biophys 2008	Ind. J Biochem & Biophys; Solaria 2025
Gervão — imunomod./hepatoprot.	Adebajo Planta Medica 2007	Planta Medica 2007; Fitoterapia Brasil

Composto — Sistema Respiratório

Rosmarinus officinalis + Alternanthera brasiliana + Euphorbia hirta + Cordia verbenacea + Aloysia gratissima + Mikania glomerata + Pluchea sagittalis + Plantago major —
Lamiaceae / Amaranthaceae / Euphorbiaceae / Boraginaceae / Verbenaceae / Asteraceae / Asteraceae / Plantaginaceae

Nomes populares: Composto de Alecrim, Alternanthera, Erva Andorinha, Erva Baleeira, Erva da Pontada, Guaco, Quitoco e Tanchagem — auxiliar no alívio de gripes, resfriados, rinites, tosse e afecções das vias respiratórias | Origem: Alecrim: Mediterrâneo | Alternanthera: Américas (nativa) | Erva Andorinha: Américas (nativa) | Erva Baleeira: Mata Atlântica (nativa) | Erva da Pontada: Sul do Brasil/Argentina (nativa) | Guaco: América do Sul (nativa) | Quitoco: Mata Atlântica RS (nativo) | Tanchagem: Europa, naturalizada no Brasil | Partes usadas: Folhas e partes aéreas de todas as plantas — extrato hidroalcoólico 10% total, frasco 120 ml

1. Composição Química (Princípios Ativos)

Planta / Composto	Principais Ativos e Mecanismo Respiratório
Alecrim (<i>Rosmarinus officinalis</i>)	1,8-cineol (eucaliptol), borneol, cânfora, ácido rosmarínico — antisséptico das vias aéreas; expectorante por fluidificação do muco; tônico circulatório pulmonar; antimicrobiano contra patógenos respiratórios; aromaterapia: dilata brônquios e facilita respiração
Alternanthera (<i>Alternanthera brasiliana</i>)	Flavonoides, beta-sitosterol, catuabinas — antibacteriana, antifúngica e anti-inflamatória documentada; 'penicilina vegetal'; Farmacopeia Brasileira (ANVISA); reduz inflamação da mucosa respiratória em infecções; antioxidante potente
Erva Andorinha (<i>Euphorbia hirta</i>)	Quercetina, leucocianidina, xantoramnina, flavonoides — antiespasmódico bronquial; anti-histamínico e antianafilático documentado; 'asthma weed' nas Filipinas; Hospital Medicina Alternativa SUS-GO; estudo SciELO RBPM; folhas seguras (evitar raízes e flores)
Erva Baleeira (<i>Cordia verbenacea</i>)	α -humuleno e trans-cariofileno (sesquiterpenos) — anti-inflamatório COX/PLA2; base do Acheflan® (ANVISA); ensaio clínico fase III; ação anti-inflamatória nas mucosas respiratórias; antisséptico de vias aéreas superiores
Erva da Pontada (<i>Aloysia gratissima</i>)	Óleos essenciais (geraniol, linalol, carvacrol), atina (flavona) — antiespasmódico; broncodilatador suave; anti-inflamatório das vias respiratórias; nativa gaúcha; UFSC Horto documenta uso respiratório; nome popular indica dor de pontada no peito
Guaco (<i>Mikania glomerata</i>)	Cumarina (marcador químico) — broncodilatador por bloqueio de receptores muscarínicos; expectorante; antialérgico; RENISUS; Monografia do Ministério da Saúde; ação anti-inflamatória comparável a corticoides (Phytomedicine 2019); o fitoterápico respiratório mais estudado do Brasil

Planta / Composto	Principais Ativos e Mecanismo Respiratório
Quitoco (<i>Pluchea sagittalis</i>)	Ácido clorogênico, ácido rosmarínico, flavonoides (luteolina, apigenina) — anti-inflamatório e antiespasmódico; expectorante; antipirético (reduz febre da gripe); nativo da Mata Atlântica gaúcha; povos originários do noroeste do RS; estudos UFRGS/UFSC
Tanchagem (<i>Plantago major</i>)	Aucubina (iridoide glucosídico), acteoside, ácido ursólico, mucilagens, flavonoides — expectorante, cicatrizante da mucosa respiratória, anti-inflamatório e antibacteriano; RENISUS; uso desde Dioscórides (séc. I d.C.) e Vikings; descrita na Flora Danica (1648)

2. Propriedades Medicinais Cientificamente Registradas

Cobertura integral do trato respiratório — oito plantas, oito funções

Este é o composto mais amplo do catálogo, com oito plantas cobrindo o espectro completo das afecções respiratórias. A lógica de composição é uma sequência funcional: (1) broncodilatação e desobstrução — guaco (cumarina/bloqueia receptores muscarínicos); (2) expectoração e fluidificação do muco — guaco, tanchagem, alecrim; (3) anti-inflamatório das mucosas — erva baleeira, quitoco, alternanthera, cúrcuma; (4) antiespasmódico bronquial — erva andorinha, erva da pontada; (5) antisséptico e antimicrobiano — alecrim, alternanthera, tanchagem; (6) cicatrizante da mucosa — tanchagem (mucilagens) + erva baleeira; (7) anti-histamínico para componente alérgico — erva andorinha (quercetina); (8) antipirético para febre da gripe — quitoco.

Guaco — o pilar broncodilatador com maior respaldo no Brasil

A *Mikania glomerata* é o fitoterápico respiratório mais estudado do Brasil. Consta da RENISUS. O Ministério da Saúde publicou monografia oficial. A cumarina bloqueia receptores muscarínicos do trato respiratório, relaxando a musculatura lisa brônquica — mesmo mecanismo dos broncodilatadores convencionais. Estudo no *Phytomedicine* (Della Pasqua et al., 2019) demonstrou ação anti-inflamatória comparável a corticoides em modelo experimental. Revisão no *Pharmaceuticals* (2025) mapeia toda a literatura disponível. Ensaio clínico documentou eficácia broncodilatadora e expectorante em adultos.

Tanchagem — a mais antiga do composto, da Antiguidade ao SUS

A *Plantago major* tem o histórico de uso mais longo do composto: descrita na *Matéria Médica* de Dioscórides no século I d.C., usada pelos Vikings (registrada na *Volsunga Saga*), descrita na *Flora Danica* (1648) e no *Complete Herbal* (Culpeper, 1649). No Brasil, consta da RENISUS. Suas mucilagens formam uma camada protetora sobre a mucosa respiratória irritada, reduzindo a tosse seca e a rouquidão. A aucubina (iridoide principal) é antibacteriana e anti-inflamatória documentada. O acteoside é antioxidante potente. Uso tradicional específico: resfriados, expectorante, doenças pulmonares, asma e bronquite.

Erva Baleeira e *Alternanthera* — anti-inflamação e antissepsia

A erva baleeira (*Cordia verbenacea*), base do Acheflan® aprovado pela ANVISA, com ensaio clínico fase III de equivalência ao diclofenaco, contribui ao composto com potente ação anti-inflamatória nas mucosas respiratórias via inibição de COX e PLA2. A *alternanthera* ('penicilina vegetal'), presente na Farmacopeia Brasileira, complementa com ação antibacteriana, antifúngica e

anti-inflamatória — reduzindo diretamente os patógenos que colonizam as vias aéreas superiores em gripes e resfriados.

Alecrim, Erva da Pontada e Quitoco — suporte nativo gaúcho

Três plantas nativas ou cultivadas no Sul do Brasil completam o composto. O alecrim com seu 1,8-cineol — o mesmo eucaliptol dos inalantes comerciais — fluidifica o muco, dilata brônquios e tem ação antimicrobiana respiratória documentada. A erva da pontada, nativa das coxilhas gaúchas e argentinas, nomeia sua indicação: a 'pontada' dolorosa no peito das pleurites e pneumonias — propriedade antiespasmódica e broncodilatadora. O quitoco, nativo da Mata Atlântica do RS, usado pelos povos originários do noroeste gaúcho, contribui com propriedades antipiréticas e anti-inflamatórias estudadas pela UFRGS e UFSM.

Contraindicações e precauções: Guaco: potencializa anticoagulantes (varfarina); não usar em gestantes; pacientes com hepatopatias com cautela; não usar por período prolongado (cumarina em altas doses pode ser hepatotóxica). Erva Andorinha: usar folhas apenas (raízes e flores têm toxicidade); gestantes evitar; uso prolongado pode afetar fertilidade masculina. Alecrim: gestantes evitar (estimula contrações); não usar à noite (pode alterar o sono); hipertensos graves com cautela. Erva Baleeira: uso contínuo máximo 2 semanas; cautela com outros anti-inflamatórios. Tanchagem: segura; alergia a Plantaginaceae (rara). O composto é AUXILIAR — gripe com febre alta (>39°C), dispneia, dor torácica intensa ou sintomas por mais de 7 dias requerem avaliação médica urgente. Asma e DPOC: consultar médico antes do uso.

3. Dimensão Etnobotânica e Psicoativa

Este composto é um arquivo vivo da história da cura respiratória. A tanchagem que Dioscórides prescrevia no século I, que os Vikings levavam em suas expedições como remédio de travessia, que os monges medievais cultivavam nos jardins curativos. O guaco das matas brasileiras, que os indígenas do Brasil usavam para 'respirar melhor'. O alecrim mediterrâneo que purificava os templos romanos e hoje purifica os brônquios. A erva da pontada das coxilhas gaúchas, cujo próprio nome revela o que cura. A erva andorinha das calçadas tropicais, chamada 'asthma weed' nas Filipinas. O quitoco nativo do Rio Grande do Sul, documentado pelos povos originários do noroeste gaúcho. A erva baleeira que nasceu nas mãos dos pescadores caiçaras. Oito plantas, oito memórias, um fôlego.

4. Propriedades Fito-Energéticas — Tradição Ritual

- Nas tradições de Terreiro, problemas respiratórios crônicos são lidos como 'campo fechado', 'espírito que não consegue respirar', 'caminho bloqueado'. A cura começa pela abertura — dos brônquios e dos caminhos de axé.
- A defumação ritualística — queima de ervas aromáticas para purificar espaços e corpos — é, do ponto de vista médico, uma inalação de compostos voláteis com ação antisséptica e broncodilatadora. O alecrim e o quitoco, usados em defumação nos Terreiros do Sul, são exatamente as ervas com 1,8-cineol e ácidos fenólicos que a fitoquímica confirma como benéficos às vias aéreas.
- O guaco, 'erva de bruxa' em alguns dialetos, é planta de Ossain — senhor das folhas medicinais das matas. Sua trepadeira que sobe por tudo, que cobre cercas e muros, representa a capacidade de 'subir' — de fazer o ar circular de baixo para cima, do ventre para os pulmões, da terra para o céu.

- A tanchagem, que cresce em calçadas e quintais do mundo inteiro, é símbolo da cura universal e democrática. Vibra com os Pretos-Velhos: o remédio mais simples, ao alcance de qualquer pessoa em qualquer lugar, que percorre a história humana inteira sem perder seu poder.
- A erva da pontada, nativa das coxilhas gaúchas, carrega o axé da terra do Sul — a mesma terra do Coletivo Nação Aruanda em Camaquã. Respirar com a planta que nasce no mesmo chão é um ato de pertencimento e enraizamento.
- A erva andorinha, com seu nome de pássaro livre no ar, aponta para o que cura: a respiração que flui como pássaro no vento, sem obstáculos, sem espasmos, sem inflamação.

Defumação como medicina: A prática ritualística de defumação com ervas aromáticas — presente nos Terreiros de Umbanda e Candomblé do Sul do Brasil — é, ao mesmo tempo, purificação espiritual e intervenção fitoterapêutica real. O alecrim, o quitoco e as ervas aromáticas usadas nas defumações liberam óleos essenciais que desinfetam o ambiente, abrem os brônquios e fortalecem as mucosas. O Coletivo Nação Aruanda, ao produzir este composto, perpetua em forma líquida a sabedoria que a defumação pratica em forma de fumaça sagrada.

5. Síntese

O Composto Sistema Respiratório é o mais abrangente do catálogo: oito plantas, oito mecanismos distintos e complementares. O guaco tem o maior respaldo formal (RENISUS + Monografia MS + Phytomedicine 2019); a tanchagem, o uso mais longo documentado (séc. I d.C. ao SUS atual); a erva baleeira, o maior respaldo clínico formal (Acheflan® ANVISA + fase III); a erva andorinha, ação anti-histamínica e antiespasmódica específica (SUS-GO). As demais — alecrim, alternanthera, erva da pontada e quitoco — completam a cobertura antimicrobiana, antipirética e antisséptica. Um arsenal fitoterapêutico respiratório completo num único frasco.

Dimensão	Evidência	Referências
Guaco — broncodilatador	RENISUS; Monografia MS; Phytomed 2019	MS Monografia; Phytomedicine 2019
Tanchagem — expector./cicatriz.	RENISUS; Dioscórides séc. I; Vikings	PPMAC; RENISUS; Samuelsen 2000
Erva Baleeira — anti-inflam. COX	Acheflan® ANVISA + fase III	Lab. Aché; ANVISA; Unicamp/USP
Erva Andorinha — antiesp./anti-H.	SUS-GO HMA; RBPM SciELO; Filipinas	SciELO RBPM; SUS-GO HMA
Alecrim — antisséptico/expector.	1,8-cineol; Fitoterapia Brasil	Fitoterapia Brasil; Future Sci OA 2018
Quitoco — antipirético/anti-inf.	UFRGS/UFSM; povos originários RS	Visser UFRGS 2017; UFSM

Composto — Sistema Urinário

Zea mays + Coix lacryma-jobi + Equisetum arvense + Phyllanthus niruri — Poaceae / Poaceae / Equisetaceae / Phyllanthaceae

Nomes populares: Composto de Estigma de Milho, Capim Rosário (Lágrima-de-Nossa-Senhora), Cavalinha e Quebra-Pedra — potente auxiliar no alívio dos sintomas de incontinência, cistites, infecções, ácido úrico, uretrite, inchaços e cálculos renais | Origem: Estigma de Milho: América Central/México | Capim Rosário: Ásia Tropical, amplamente naturalizado no Brasil | Cavalinha: Europa/Ásia, naturalizada no Brasil | Quebra-Pedra: Amazônia/trópicos brasileiros | Partes usadas: Estigmas/cabelo (milho), sementes e partes aéreas (capim rosário), partes aéreas (cavalinha, quebra-pedra) — extrato hidroalcoólico 10% total, frasco 120 ml

1. Composição Química (Princípios Ativos)

Planta / Composto	Principais Ativos e Mecanismo de Ação Urinária
Estigma de Milho (<i>Zea mays</i>)	Flavonoides (maysin, apigenina), saponinas, ácido málico, vitaminas K/B — diurético potente por estímulo da função tubular renal (SciELO RBPM: extrato equivalente à furosemida em volume urinário); anti-inflamatório das mucosas urinárias; antiespasmódico; demulcente (protege revestimento da bexiga); cistite, nefrite, uretrite; usado pelos Nativos Americanos há séculos
Capim Rosário (<i>Coix lacryma-jobi</i>)	Coixol (benzoxazinona), coixans A e B (polissacarídeos), coixenólido, beta-sitosterol, ácidos graxos, proteínas, sais minerais (Ca, P, Fe) — muito diurético (frutos); antiespasmódico e relaxante muscular via coixol documentado (UFSC Horto experimentos animais); antipirético, anti-inflamatório; antisséptico das vias urinárias; na medicina tradicional guarani: 'ka'api'ia'; sementes usadas em guias de Terreiro
Cavalinha (<i>Equisetum arvense</i>)	Sílica orgânica (altíssima concentração), flavonoides (quercetina, kaempferol), saponinas, potássio, vitaminas K/B — diurético dose-dependente comprovado (Grasa et al. J Ethnopharmacol 2011); anti-inflamatório e antibacteriano em trato urinário (Corbucci et al. Planta Medica 2017); prevenção de cálculos por diluição da urina (Van der Waal et al. Urology); Farmacopeia Fitoterápica ANVISA; planta com 300 milhões de anos
Quebra-Pedra (<i>Phyllanthus niruri</i>)	Lignanais (filantina, hipofilantina), flavonoides, taninos, alcaloides, esteroides — antilítogênica por interferência na cristalização do oxalato de cálcio; ensaio clínico HC-USP 56 pacientes: redução de cálculos de 3,21 para 2,02 ($p < 0,001$); RENISUS; em desenvolvimento pela FIOCRUZ como primeiro fitoterápico do SUS para cálculos renais; diurético, antiespasmódico, hepatoprotetor, antiviral

2. Propriedades Medicinais Cientificamente Registradas

Quebra-Pedra — o fitoterápico com maior respaldo clínico e em vias de entrar no SUS

A *Phyllanthus niruri* é a planta com a evidência clínica mais sólida do composto. Estudo clínico prospectivo no Hospital das Clínicas da USP acompanhou 56 pacientes com cálculos renais por 12

semanas: o número de cálculos por paciente reduziu de 3,21 para 2,02 (redução de 37%, $p < 0,001$), sem efeitos adversos significativos (Int. Brazilian Journal of Urology, 2018). O mecanismo é multifatorial: lignanas e flavonoides interferem na nucleação dos cristais de oxalato de cálcio, tornam os cristais mais lisos e menos aderentes às paredes urinárias. A FIOCRUZ está desenvolvendo o primeiro fitoterápico padronizado de quebra-pedra para distribuição pelo SUS — o maior reconhecimento institucional possível para uma planta medicinal brasileira.

Estigma de Milho — o diurético ancestral das Américas

Os estigmas do milho são usados para problemas urinários pelos Nativos Americanos há séculos. Estudo publicado no SciELO (Revista Brasileira de Plantas Mediciniais) demonstrou que o extrato aquoso a 20% produziu volume urinário equivalente ao do diurético farmacológico furosemida em ratos Wistar. Na medicina tradicional chinesa é o 'Yu Mi Xu' — usado há milênios para bexiga e rins. A maysin e a apigenina são os flavonoides principais; as saponinas completam a ação diurética. O efeito demulcente é especialmente valioso na cistite: protege o revestimento inflamado da bexiga, reduzindo dor e ardência.

Capim Rosário — o diurético das lágrimas sagradas

A Coix lacryma-jobi, cujas sementes em forma de lágrima dão origem ao nome 'lágrima-de-nossa-senhora', é uma gramínea asiática naturalizada no Brasil com uso medicinal e ritual amplamente documentado. O Horto UFSC confirma atividade diurética, antitérmica e relaxante muscular em experimentos animais, atribuindo o relaxamento ao coixol — benzoxazinona exclusiva da planta. Os coixans A e B (polissacarídeos das sementes) têm atividade imunomoduladora estudada na medicina tradicional chinesa, onde a planta é usada há mais de 2.000 anos para inflamações urinárias, artrite e edemas. A Farmácia da Natureza documenta especificamente suas indicações para cistite, ácido úrico, edemas e antisséptico de vias urinárias.

Cavalinha — o diurético mais antigo do planeta

O Equisetum arvense tem registros fósseis de 300 milhões de anos e uso medicinal documentado desde Galeno (séc. II d.C.) e Plínio para litíase urinária e edema. Consta do Formulário de Fitoterápicos da Farmacopeia Brasileira (ANVISA). Estudo no Journal of Ethnopharmacology (Grasa et al., 2011) confirmou efeito diurético dose-dependente; estudo no Planta Medica (Corbucci et al., 2017) documentou atividade anti-inflamatória e antibacteriana contra patógenos do trato urinário. A sílica orgânica — em concentração única entre as plantas — fortalece a parede do trato urinário e previne a aderência de bactérias, complementando a ação dos demais compostos.

Sinergia — quatro mecanismos para o trato urinário completo

O composto cobre o trato urinário em quatro dimensões: (1) diurese e lavagem — estigma de milho (equiv. furosemida) + capim rosário (muito diurético, frutos) + cavalinha (dose-dependente); (2) prevenção e dissolução de cálculos — quebra-pedra (antilitogênica + ensaio clínico) + cavalinha (diluição da urina); (3) antisséptico e anti-inflamatório das mucosas — capim rosário (coixol antiespasmódico + antisséptico urinário) + estigma de milho (demulcente protetor); (4) remineralização e proteção das vias — cavalinha (sílica fortalece paredes) + estigma de milho (vitamina K). Para ácido úrico: diurese aumentada acelera eliminação renal. Para incontinência: coixol e flavonoides regulam a musculatura vesical.

Contraindicações e precauções: Cavalinha: usar por no máximo 2 a 4 semanas consecutivas; não usar em cardiopatas com restrição hídrica; gestantes evitar; uso prolongado pode reduzir vitamina B1 (contém tiaminase — preferir extrato seco). Capim Rosário: não usar em gestantes e nutrízes (UFSC Horto); não

fazer uso prolongado. Estigma de Milho: seguro; alergia ao milho (rara). Quebra-Pedra: segura; doses muito altas podem ser hipotensoras. O composto é AUXILIAR — infecção urinária com febre alta, dor lombar intensa ou calafrios requer avaliação médica urgente (possível pielonefrite). Cálculos renais >10 mm requerem avaliação urológica especializada. Diabetes: estigma de milho e cavalinha podem ter ação hipoglicemiante leve — monitorar glicemia.

3. Dimensão Etnobotânica e Psicoativa

Este composto fecha o catálogo com uma celebração das águas e das plantas que as governam. O milho — *Zea mays* — é a planta mais sagrada das civilizações americanas, e seus fios dourados que os povos nativos já usavam para problemas urinários são o presente mais simples da espiga. O capim rosário, cujas sementes em forma de lágrima percorreram o mundo — da Ásia para a África, da África para as Américas — chegou ao Brasil pelos mesmos caminhos que trouxeram as tradições de Terreiro: suas sementes se tornaram guias e rosários sagrados nos Terreiros do Batuque Gaúcho e da Umbanda. A cavalinha sobreviveu a extinções, glaciações e deriva de continentes — e curou os rins de romanos, gregos e medievais. A quebra-pedra, da Amazônia, curou gerações de indígenas e agora entra no SUS pela FIOCRUZ. Quatro plantas, quatro continentes no tempo e no espaço, um caminho limpo para os rins.

4. Propriedades Fito-Energéticas — Tradição Ritual

- O sistema urinário, nas tradições de Terreiro, está associado às águas que circulam e saem — à purificação e à liberação. Problemas urinários são lidos como 'água parada', 'o que deveria ir embora ficou'. Cuidar do sistema urinário é cuidar do fluxo vital.
- O capim rosário (*Coix lacryma-jobi*) tem papel singular nos Terreiros: suas sementes duras e arredondadas são usadas na confecção de guias e rosários sagrados no Batuque Gaúcho, na Umbanda e no Candomblé. A mesma semente que adorna o corpo dos filhos de santo é a que limpa os rins quando ingerida em chá — o sagrado e o medicinal na mesma forma.
- O milho — *Zea mays*, parente próximo do capim rosário na família Poaceae — é planta central nos rituais dos Orixás. O milho branco e o milho amarelo têm papéis específicos nos rituais do Batuque Gaúcho e da Umbanda. Os fios dourados do milho, que limpam os rins, são a mesma planta que alimenta o sagrado.
- A cavalinha, com suas hastes articuladas e ancestrais, sobreviveu a tudo. Vibra com a energia das águas correntes e da renovação permanente. Nas tradições populares do Sul, é a planta dos 'fluidos do corpo': limpa, drena, renova.
- A quebra-pedra, que nasce espontaneamente nos quintais de toda cidade brasileira, é a planta do povo por excelência. Seu nome é seu mandato: 'quebrar o que endureceu', 'dissolver o que cristalizou'. No plano espiritual: liberar o que está preso.

Encerramento do catálogo — as águas que purificam: O Composto Sistema Urinário fecha os 21 compostos do Horto Kurumin com o elemento mais fundamental da vida: a água que entra, circula e sai purificada. As tradições de Terreiro do Sul — o Batuque Gaúcho — honram as águas como domínio sagrado dos Orixás. O capim rosário, cujas sementes compõem as guias dos filhos de santo, é a ligação mais direta deste composto com essa tradição: a mesma planta que ornamenta o corpo nos rituais sagrados cuida dos rins no plano físico. O Horto Kurumin, projeto do Coletivo Nação Aruanda em Camaquã/RS, encerra aqui seu catálogo — e o convite para que o cuidado com o corpo seja também um ato de reverência à vida.

5. Síntese

O Composto Sistema Urinário reúne quatro plantas com mecanismos complementares para saúde renal e urinária. A quebra-pedra tem o maior respaldo clínico (HC-USP 2018: -37% cálculos, $p < 0,001$; RENISUS; em desenvolvimento pela FIOCRUZ para o SUS). A cavalinha tem diurético comprovado em periódicos indexados e consta da Farmacopeia ANVISA. O estigma de milho igualou a furosemida em volume urinário (SciELO RBPM). O capim rosário contribui com diurético potente dos frutos, coixol antiespasmódico e antisséptico urinário (UFSC Horto), além de papel ritual único como planta das guias de Terreiro. Cobertura integral: diurese, antilítogênico, antiespasmódico e proteção de mucosa.

Dimensão	Evidência	Referências
Quebra-Pedra — antilítogênica	HC-USP 2018: -37% cálculos; RENISUS	Int Braz J Urol 2018; FIOCRUZ/SUS
Cavalinha — diurético/anti-inf.	Grasa J Ethnopharmacol 2011; ANVISA	J Ethnopharmacol 2011; Planta Med 2017
Estigma Milho — diurético	SciELO RBPM: equiv. furosemida	SciELO RBPM; Medicina Natural
Capim Rosário — diurético/antiesp	UFSC Horto; coixol; guias Terreiro	UFSC Horto; Farmácia da Natureza
Nota de encerramento	21º e último composto do catálogo	Horto Kurumin — Coletivo Nação Aruanda