

CORES, AROMAS E SABORES

das plantas medicinais do oeste catarinense

CARMEN TEREZA SALVINI

REALIZAÇÃO

SECRETARIA DA
DIVERSIDADE CULTURAL

MINISTÉRIO DA
CULTURA



EDITAL DE SELEÇÃO PÚBLICA Nº 01, DE 26 DE ABRIL DE 2018
CULTURAS POPULARES: EDIÇÃO SELMA DO COCO
CATEGORIA: MESTRES E MESTRAS

APOIO



Plantas Medicinais

de Dona Jeana 



Trabalho familiar
Espaço Vida
Plantas Mediciniais

EQUIPE TÉCNICA

Coordenação: Carmen Tereza Salvini e Fernanda Ben

Pesquisa: Carmen Tereza Salvini

Redação: Carmen Tereza e Leila Salvini

Arte: Vagner Bozzetto

Impressão: Seritec



CORES, AROMAS E SABORES

das plantas medicinais do oeste catarinense

Contemplada pelo edital de Culturas Populares 2018, edição Selma do Coco, na categoria mestres e mestras, Carmen Tereza Salvini apresentou como iniciativa cultural a seguinte temática: Educação, pesquisa e preservação das expressões da cultura popular do oeste catarinense.

Mais do que organizar algumas informações acerca de sua prática, o projeto representa para a mestra premiada a materialização de muito carinho e amor com que sempre desenvolveu suas práticas e atividades culturais. Dentre as quais ressaltamos a salvaguarda da cultura imaterial na região oeste de Santa Catarina, sua atuação como arte-educadora, produtora e gestora cultural e, sobretudo, a disseminação desses saberes, como elementos culturais que devem ser valorizados, preservados e reproduzidos pelas diferentes gerações.

Desejamos que o degustar das cores, dos aromas e dos sabores das plantas medicinais presentes nessa exposição lhe seja tão prazeroso quanto nos foi compilá-las.

Joana da Silva Gromoski



“Se fosse só pra mim, eu tenho conhecimento pra me defender, mas estou estudando pra ajudar outras pessoas. Por isso tenho que saber mais”.



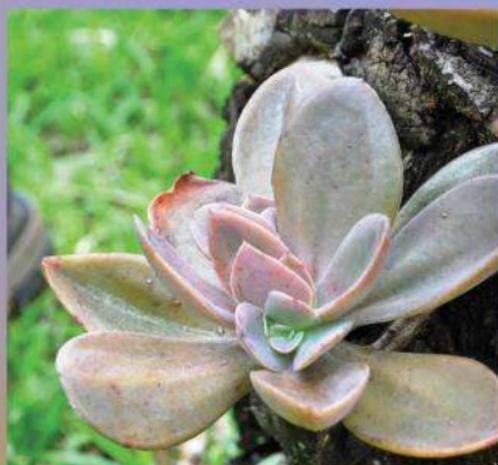
Davina Fátima Ferla



*É uma benção! Uma alegria total!
Ter contato com a natureza é a coisa
mais essencial que pode existir!*



Rosalina Nogueira da Silva



As plantas têm um princípio ativo e isso nós temos que respeitar porque esse princípio é o poder medicinal que a planta possui. É uma lei da planta e nós, para usarmos como alimento ou remédio, temos que entender e conhecer isso.

Elaine Vacari Matte



Eu gosto de estudar e sentir, primeiro. Porque daí você aprende. Você tem que estar preparado e também tem que se cuidar. Então, a gente também precisa estar bem consigo mesmo pra poder passar uma boa energia ou realizar uma boa terapia.



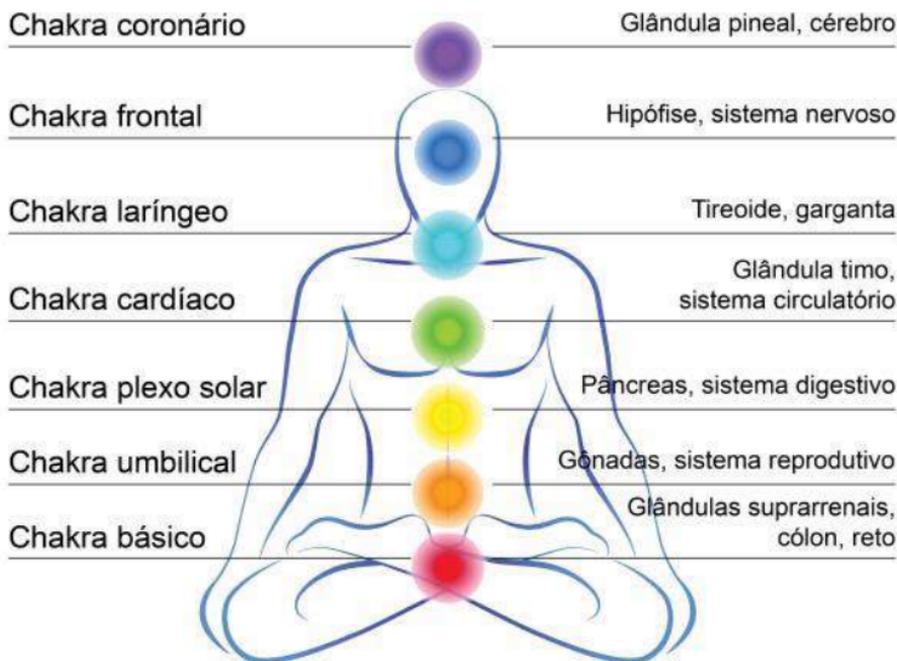
Aromaterapia

Tabela com sugestões de uso dos aromas:

Óleos essenciais	Bom para	Sugestão de uso	Cuidados
Alecrim <i>Rosmarinus officinalis</i>	Estimulante da memória e do bom humor. Auxilia na clareza de pensamentos. Útil para dores musculares, reumatismo e resfriado. Bom para queda de cabelo. Rejuvenescedor da pele.	Massagem Compressa fria Vaporizar Banho Inalação	Não use durante a gravidez; Epiéticos; Hipertensos Não use em excesso.
Canela <i>Cinnamomum Zellanicum</i>	Forte anti-séptico, bom para dores reumáticas, tosse, resfriados, artrite e debilidade geral. É estimulante e ideal para ser usado no aromatizador.	Compressa fria Compressa quente Vaporizar	Não use durante a gravidez; Não use em excesso; Irrita peles sensíveis.
Eucalipto Globulus <i>Eucalyptus globulus</i>	Descongestionante, anti-viral para resfriados ou gripes. Bom para dor de cabeça e garganta. É expectorante, ajuda no cansaço mental e na limpeza de ambientes.	Compressa fria Compressa quente Massagem Banhos Vaporizar	Não usar em excesso.
Gengibre <i>Zingiber officinalis</i>	Aquece a alma e o coração. Auxilia a boa digestão. Bom para amenizar náuseas e cansaço causado por viagens. Útil contra câibras, reumatismos e fadiga muscular.	Massagem Banhos Compressa fria Compressa quente Inalação	Irrita peles sensíveis; Não use em excesso.
Jasmim <i>Jasminum officinale</i>	Útil contra estresse, depressão, tensão emocional. Arzeniza os bloqueios emocionais. Ideal para tratamentos de pele. Aumenta a autoestima e eleva a alma.	Massagem Banhos Vaporizar	Não use durante a gravidez.
Laranja azeda <i>Citrus aurantium var amara</i>	Ativa a circulação, é diurética, alivia a ansiedade nervosa e prisão de ventre. Tônico geral do corpo, ajuda a eliminar as toxinas. Bom para limpeza de ambientes fechados.	Massagem Banho Vaporizar Escalda pés	Não use antes de dormir; Sensível à luz do sol; Não use em excesso.
Manjerona <i>Origanum Marjorana</i>	Útil nas dores de cabeça, bronquite, resfriado, prisão de ventre. É relaxante e afrodisíaco. Tem ação vasodilatadora. No emocional aquieta o coração agitado e inseguro. É acolhedora.	Massagem Inalação Vaporizar	Hipotensos; Não use durante a gravidez.
Manjerição <i>Ocimum Basilicum</i>	Contra dores musculares, fadiga e náuseas. Tônico geral dos nervos, antidepressivo. Ajuda na clareza da mente.	Massagem Vaporizar Compressa fria Banhos	Não use durante a gravidez; Irrita peles sensíveis; Não use em excesso.
Sálvia <i>Salvia sclarea</i>	Relaxa sem provocar sono. Aumenta a inspiração e a criatividade. Auxilia nos tratamentos femininos como regulador hormonal. Bom para aliviar TPM, estresse e fadiga muscular.	Massagem Banho Vaporizar Inalar Compressa quente Escalda pés	Não use durante a gravidez; Epiéticos; Hipertensos; Não use com álcool.

Cromoterapia

Os sete chakras:



As plantas na alimentação

Receitas com sabor da nossa terra:

Bolo salgado de folhas

Ingredientes:

1 prato de folhas (folhas da beterraba, espinafre, ora-pro-nobis, etc.)
3 ovos
 $\frac{1}{2}$ xícara de leite
 $\frac{1}{4}$ xícara de óleo
Farinha de trigo até dar ponto
3 colheres de queijo ralado
Salsa, cebolinha, alho e cebola a gosto
1 colherzinha de fermento químico
Sal

Modo de preparo: fritar a cebola e o alho, acrescentar as folhas picadas, refogar por 5 minutos e deixar esfriar. Preparar a massa, misturando as gemas, o óleo, o leite, a farinha, o queijo ralado, o sal e o fermento. Juntar o refogado, acrescentar as claras em neve, despejar em uma forma untada e assar em forno médio por 35 minutos. Dica: Experimente colocar fatias de tomate e queijo ralado sobre o bolo antes de assar.

Bolo de feijão

Ingredientes:

4 ovos
2 xícaras de açúcar
1 $\frac{1}{2}$ xícara de farinha
1 xícara de feijão cozido sem sal
 $\frac{1}{2}$ xícara de óleo
1 colher de fermento em pó

Modo de preparo: bater o feijão e o óleo no liquidificador. Bater as claras em neve, colocar as gemas uma por uma. Acrescentar o açúcar aos poucos. Misturar os ovos batidos com o feijão e, por último, acrescentar a farinha e o fermento em pó. Assar em forno a 200 graus.

Arroz doce

Ingredientes:

2 xícaras de arroz cozido sem tempero
2 xícaras de açúcar mascavo
1 litro de leite
Noz moscada
Cravo da Índia
Canela em pó
Sal

Modo de preparo: em uma panela, colocar o arroz cozido com o açúcar mascavo e o leite. Ralar um pouco de noz moscada, adicionar cravo a gosto e uma colher de canela em pó. Em fogo brando, mexer e ferver até misturar bem os ingredientes. Pode ser servido quente, morno ou frio.



Como colher as plantas e ervas medicinais?

- 1 Colher as ervas sem umidade do sereno ou chuva e antes do sol esquentar muito;
 - 2 Colher as ervas em lugares sem poluição, evitando a beira de estradas, solos contaminados por agrotóxicos, próximos a esterqueiras e águas poluídas;
 - 3 Colher as ervas de boa aparência, sem fungos ou com doenças aparentes;
 - 4 Verificar qual a parte da planta você precisa colher: casca, raiz, caule, madeira, folhas, flores e/ou sementes;
 - 5 As raízes, quando forem usadas, devem ser bem lavadas e as cascas devem ser raspadas para tirar fungos;
 - 6 Para secagem das plantas devem-se manter em lugares ventilados, na sombra e as partes mais duras da planta devem ser picadas para facilitar a secagem;
 - 7 As ervas que serão usadas devem ser guardadas com segurança, em potes de vidro, papelão ou plástico e bem fechados. Se o recipiente apresentar umidade é sinal que as ervas não estão secas adequadamente. As ervas com mofo não devem ser usadas;
 - 8 Folhas e flores colher na lua cheia e raízes na lua nova;
 - 9 Identifique nos potes o nome das ervas e todos os anos devem ser renovadas, pois com o tempo os chás sofrem alterações, guardar pelo tempo máximo de um ano.
- 



O poder das plantas

*Desde os tempos medievos
Nossos sábios ancestrais
Quando surgia um problema
De doenças corporais
Seu médico e sua farmácia
Estavam na eficácia
Das Plantas Medicinais*

*As plantas são seres vivos
Que têm no caule e nas flores,
Nas raízes e nos frutos
Poderes superiores
De essências e extratos
Com requisitos exatos
Para curar nossas dores*

*A casca de certas árvores,
A folhagem, as sementes
Trituradas, feito chá
Ou compondo emplastros quentes
Quando uma doença aperta
Sendo na medida certa
Tem salvo muitos doentes*

Autor: Manoel Monteiro



Poesia

Plantas medicinais

*Em toda a face da terra
As plantas medicinais
Desde o princípio da vida
Para os homens são vitais
Sobre os bancos arenosos
Ou nos charcos pantanosos
Brotam em todos locais*

*Em cada planta por certo
Há algo pra se tirar
Na raiz, na casca grossa
Na folha, em qualquer lugar
Onde a gente põe mão
Na raiz ou no pendão
Tem substância pra dar*

*Outras são plantas caseiras
Mais conhecidas da gente
Transformadas em xarope
Inalação ou chá quente
Que faz-se após a infusão
Para uma degustação
Se estiver ou não doente*

*O BOLDO é planta presente
No mundo medicinal
Bom pro fígado e também
Digestivo estomacal
Para a hepatite aguda
E a acidez, não se iluda
O boldo combate o mal*

*A CAMOMILA afinal
Anti-inflamatório é
Toda cólica e colite
Ela põe em marcha ré
Antialérgica, ela traz
Um sentimento de paz
Por ser calmante de fé*

*MACELA flor perfumada
É usada em travesseiro
Para acalmar a pessoa
Relaxando o corpo inteiro
E no chá é digestiva
Para azia é flor ativa
Recuperando ligeiro*

*Nós temos o SABUGUEIRO
Forte pra fazer suar
E quando a pessoa sua
Começa a dela expulsar
Tosse, gripe, resfriado
Caxumba e sarampo, é dado
Efeito espetacular
De excelente sabor
É descongestionante*

*HORTELÃ acaba gases
Cessa o vômito irritante
Do estômago é sedativo
Tem efeito curativo
E sensação refrescante*

Autor: Abdias Campos
Folhetaria Campos de Versos