

DIRETO DA
SUA COZINHA

ERVAS QUE CURAM

O PODER DAS
ERVAS E
TEMPEROS
NA SUA
SAÚDE

Criado por:
Marcelo Rigotti





MARCELO RIGOTTI
ENGENHEIRO
AGRÔNOMO,
PROFESSOR E
PESQUISADOR

"Trabalho com
Educação,
Agroecologia e
Terapias Alternativas
sempre buscando
levar para
a sociedade
conhecimento a
respeito de Saúde,
Sustentabilidade e
Qualidade de Vida".

OLÁ QUERIDO LEITOR

É com honra e profunda
gratidão que te entrego esta
obra por saber que você
confia no meu trabalho e quer
aprender mais sobre as
propriedades das ervas
condimentares e aromáticas.

Nesta obra você encontrará
conhecimento técnico e
evidências científicas que
espero que acendam em você
a mesma chama de
curiosidade e entusiasmo
que me guiou até aqui.

Com gratidão,
Marcelo Rigotti



SUMÁRIO

O que São Ervas Medicinais?
Segurança e Precauções
Exemplos de Ervas Medicinais Comuns
Incorporando Ervas na Dieta Diária
Alecrim
Manjerição
Orégano
Salsinha
Tomilho
Hortelã
Cebolinha
Coentro
Sálvia
Endro
Estragão
Urucum
Erva-doce
Louro
Cúrcuma
Gengibre
Cominho
Noz-moscada
Cravo-da-Índia
Pimenta-do-reino



O QUE SÃO ERVAS MEDICINAIS?

As ervas medicinais são plantas usadas há séculos para tratar diversas doenças e promover a saúde. Diferente dos medicamentos sintéticos, as ervas oferecem uma alternativa natural para cuidar do corpo. Um exemplo clássico é o uso de camomila para acalmar e promover o sono, prática comum em muitas culturas.

A Ciência por Trás das Ervas

As ervas medicinais contêm compostos químicos naturais que interagem com o nosso corpo de maneiras benéficas. Por exemplo, o alecrim contém antioxidantes que ajudam a combater os radicais livres, moléculas que podem danificar nossas células. Quando consumimos alecrim, seja em um chá ou em um prato saboroso, estamos ajudando nosso corpo a se proteger contra esses danos.

Outro exemplo é o gengibre, conhecido por suas propriedades anti-inflamatórias. Muitas pessoas usam chá de gengibre para aliviar sintomas de resfriados e gripes, aproveitando seus efeitos calmantes na garganta e no sistema respiratório.



SEGURANÇA E PRECAUÇÕES

Embora as ervas medicinais sejam naturais, é importante usá-las com cuidado. Algumas pessoas podem ter alergias ou reações adversas a certas plantas. Por exemplo, enquanto o alho é amplamente usado para fortalecer o sistema imunológico, pessoas com problemas de coagulação devem evitar seu uso em grandes quantidades devido ao seu efeito anticoagulante.

Aqui estão algumas dicas de segurança:

1. Comece Devagar: Introduza uma nova erva de cada vez em sua dieta para monitorar possíveis reações.
2. Converse com um Profissional de Saúde: Consulte um médico ou nutricionista, especialmente se estiver grávida, amamentando ou tomando medicamentos.
3. Use Ervas Frescas ou Bem Conservadas: Ervas velhas podem perder suas propriedades medicinais e, em alguns casos, desenvolver mofo.

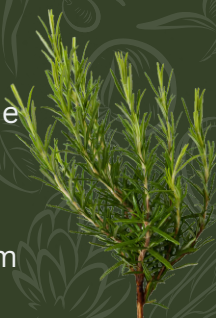
Usando ervas com esses cuidados em mente, você pode aproveitar ao máximo seus benefícios.



EXEMPLOS DE ERVAS MEDICINAIS COMUNS

Alecrim

O alecrim é uma erva popular tanto na culinária quanto na medicina tradicional. Ele é conhecido por melhorar a memória e a concentração. Além disso, o alecrim pode ajudar na digestão. Experimente adicionar algumas folhas de alecrim em suas sopas ou carnes assadas para dar um sabor especial e beneficiar sua saúde.



Manjeriço

O manjeriço é amplamente usado na culinária italiana, mas suas propriedades medicinais também são notáveis. Ele possui compostos anti-inflamatórios e antioxidantes. Um chá de manjeriço pode ajudar a aliviar o estresse e promover a digestão. Que tal adicionar folhas frescas de manjeriço na sua salada ou preparar um pesto caseiro?



Orégano

O orégano não é apenas um excelente tempero para pizzas e massas. Ele também possui propriedades antibacterianas e antioxidantes. Um chá de orégano pode ajudar a aliviar dores de garganta. Para aproveitar os benefícios do orégano, use-o seco ou fresco em suas receitas diárias.



Salsinha

A salsa é rica em vitaminas A, C e K, além de minerais como ferro e potássio. Ela é ótima para a saúde dos ossos e ajuda a fortalecer o sistema imunológico.

Adicione salsa picada em suas saladas, sopas ou use como guarnição para pratos de carne e peixe.



Tomilho

O tomilho é conhecido por suas propriedades antibacterianas e antifúngicas. É frequentemente usado para tratar infecções respiratórias. Um chá de tomilho pode ajudar a aliviar sintomas de resfriados. Use tomilho fresco ou seco para temperar carnes, legumes e sopas.



Incorporando Ervas na Dieta Diária

Incorporar ervas medicinais na sua dieta é mais simples do que parece. Aqui estão algumas dicas:

- Use como Temperos: Adicione ervas frescas ou secas em suas refeições diárias.
- Prepare Chás: Muitas ervas podem ser usadas para fazer chás que promovem a saúde.
- Faça Infusões: Infusões de óleo ou vinagre com ervas podem ser usadas em saladas e pratos diversos.
- Experimente Receitas Novas: Explore novas receitas que destacam o uso de ervas.



As ervas medicinais oferecem uma maneira simples e eficaz de melhorar sua saúde utilizando ingredientes que você já tem na cozinha.

Compreendendo os benefícios e os cuidados necessários, você pode começar a incorporar essas maravilhas naturais na sua rotina diária.

Seja adicionando um pouco de alecrim às suas refeições ou preparando um chá calmante de manjeriço, as ervas são suas aliadas para uma vida mais saudável e equilibrada.

Lembre-se, a chave está na moderação e no conhecimento. Explore o mundo das ervas medicinais e descubra como elas podem transformar sua saúde de maneira natural e saborosa.



ALECRIM (ROSMARINUS OFFICINALIS L.)



- Ação anti-inflamatória e antioxidante: Substâncias como ácido micromérico, rosmarínico, ursólico e oleanólico presentes no alecrim possuem efeito anti-inflamatório, ajudando o corpo a combater lesões e infecções.

- Os antioxidantes evitam a formação de radicais livres que causam danos às células saudáveis, tendo um efeito antitumoral.

- Melhora da digestão: O alecrim pode ser usado para melhorar o processo digestivo, combatendo a acidez, excesso de gases, distensão abdominal e falta de apetite. Também auxilia no tratamento de problemas gastrointestinais como azia, cólicas, flatulências e diarreia.

- Ação analgésica e melhora da circulação: Suas propriedades antiinflamatórias e analgésicas, além de melhorar a circulação sanguínea, podem ajudar no tratamento de varizes, dor de cabeça, enxaqueca, artrite, gota e TPM.

- Ação descongestionante e antiespasmódica: Auxilia no tratamento de gripe, resfriado, asma, tosse crônica, coqueluche e bronquite.

- Ação antibiótica natural: Possui propriedades antibióticas, sendo eficaz contra bactérias como E. coli, Salmonella e Shigella, que causam infecções urinárias, vômitos e diarreia.

ALECRIM (ROSMARINUS OFFICINALIS L.)

- Ação diurética: O alecrim é um excelente diurético natural, podendo ser usado em dietas para perda de peso e combate à retenção de líquidos, eliminando toxinas acumuladas.
- Melhora da memória e do funcionamento cerebral: Estudos comprovam os benefícios do alecrim para o cérebro, sendo útil em períodos de estresse e para evitar perda de memória.
- Proteção do fígado: O alecrim melhora o funcionamento do fígado e diminui a dor de cabeça após ingestão de alimentos gordurosos.

del Pilar Sánchez-Camargo, A., & Herrero, M. (2017). Rosemary (*Rosmarinus officinalis*) as a functional ingredient: recent scientific evidence. *Current Opinion in Food Science*, 14, 13-19.

Amin, T., Gulleria, S. P., & Bhat, S. V. (2012). Potential applications of Rosemary (*Rosmarinus officinalis* L.) as a natural food additive. *Res. J. Agric. Sciences (An Int. J.)*, 3(6), 1165-9.

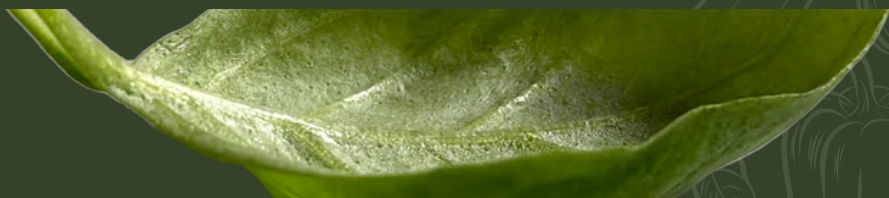
Singletary, K. (2016). Rosemary: an overview of potential health benefits. *Nutrition today*, 51(2), 102-112.



MANJERICÃO (OCIMUM BASILICUM L.)



- Fortalece o sistema imunológico: O Manjericão é conhecido por fortalecer o sistema imunológico, ajudando a prevenir doenças e a curar infecções.
- Melhora a pele e a visão: As propriedades antioxidantes do Manjericão ajudam a melhorar a pele e a visão, reduzindo a inflamação e a formação de radicais livres.
- Antibacterianas: O Manjericão tem propriedades antibacterianas, o que o torna útil no tratamento de infecções urinárias, vômitos e diarreia.
- Antioxidantes: As substâncias presentes no Manjericão, como ácido micromérico, rosmarínico, ursólico e oleanólico, possuem efeito antiinflamatório e antioxidante, ajudando a combater lesões e infecções.
- Antiespasmódicas: O Manjericão é eficaz no tratamento de problemas gastrointestinais como azia, cólicas, flatulências e diarreia, além de ajudar a aliviar dores de estômago e câibras.
- Digestivas: As propriedades digestivas do Manjericão ajudam a melhorar a digestão, combatendo a acidez, excesso de gases, distensão abdominal e falta de apetite.



MANJERICÃO (OCIMUM BASILICUM L.)



- Tratamento de úlcera gástrica: O Manjerição tem sido estudado para prevenir e tratar úlcera g stica, pois suas propriedades antihistam nicas, antiinflamatórias e antissecretoras g sticas ajudam a reduzir a inflamação e a secreção de ácido estomacal.

- Melhora a circulação: O Manjeri  o é rico em magnésio, que ajuda a melhorar o fluxo sanguíneo, reduzindo a pressão alta e a formação de coágulos.

- Diur ticas: O Manjeri  o é um diurético natural, ajudando a eliminar toxinas acumuladas e a reduzir a pressão alta.

- Antifúngicas: As propriedades antifúngicas do Manjeri  o podem ajudar a combater infecções fúngicas, como micose e psoríase.

- Antivirais: O Manjeri  o tem propriedades antivirais, o que o torna útil no tratamento de doenças virais como resfriados e gripe.

- Antiparasit rias: As propriedades antiparasitárias do Manjeri  o podem ajudar a combater infecções parasitárias, como verminoses.

- Relaxante muscular: O Manjeri  o pode ser usado para aliviar a tensão muscular e as dores de cabeça, mastigado ou aplicado como óleo diretamente no corpo.



MANJERICÃO (OCIMUM BASILICUM L.)



Singletary, K. W. (2018). Basil: A brief summary of potential health benefits. *Nutrition today*, 53(2), 9297.

Shahrajabian, M. H., Sun, W., & Cheng, Q. (2020). Chemical components and pharmacological benefits of Basil (*Ocimum basilicum*): A review. *International Journal of Food Properties*, 23(1), 1961-1970.

Sestili, P., Ismail, T., Calcabrini, C., Guescini, M., Catanzaro, E., Turrini, E., ... & Fimognari, C. (2018). The potential effects of *Ocimum basilicum* on health: a review of pharmacological and toxicological studies. *Expert Opinion on Drug Metabolism & Toxicology*, 14(7), 679-692.



ORÉGANO (ORIGANUM VULGARE L.)



- Propriedades antioxidantes. O orégano é rico em compostos antioxidantes como flavonoides e ácidos fenólicos, que ajudam a combater os radicais livres e proteger as células contra danos oxidativos. Isso pode contribuir para a prevenção de doenças relacionadas ao envelhecimento e redução do risco de certos tipos de câncer.

- Ação anti-inflamatória. Os flavonoides e fenólicos presentes no orégano também possuem efeito anti-inflamatório, podendo ajudar a aliviar problemas como tosse seca, dores nas articulações e irritação na pele.

- Propriedades antimicrobianas. O carvacrol e o timol, óleos essenciais do orégano, têm ação antimicrobiana potente, sendo capazes de combater bactérias, vírus e fungos.

- Estudos mostram que o óleo essencial é eficaz no combate a certos vírus respiratórios e que a aplicação tópica de extrato de orégano ajuda a reduzir infecções em feridas.

- Pode inibir inflamação da pele e aliviar sintomas de infecções respiratórias.

- Atividade antifúngica contra espécies de *Candida* na cavidade oral.



ORÉGANO (ORIGANUM VULGARE L.)



Outros benefícios

- Ajuda no relaxamento muscular Auxilia na digestão e absorção de nutrientes Combate às flatulências. Rico em vitaminas A, E, K e minerais como zinco, ferro, magnésio, cálcio e potássio.

- Portanto, o orégano é uma erva medicinal completa, com propriedades antioxidantes, anti-inflamatórias, antimicrobianas, digestivas e relaxantes musculares.

Oniga, I., Puşcaş, C., Silaghi-Dumitrescu, R., Olah, N. K., Sevastre, B., Marica, R., ... & Hanganu, D. (2018). *Origanum vulgare* ssp. *vulgare*: Chemical composition and biological studies. *Molecules*, 23(8), 2077.

Pezzani, R., Vitalini, S., & Iriti, M. (2017). Bioactivities of *Origanum vulgare* L.: An update. *Phytochemistry reviews*, 16, 1253-1268.

Gutiérrez-Grijalva, E. P., Picos-Salas, M. A., Leyva López, N., Criollo-Mendoza, M.S., Vazquez-Olivo, G., & Heredia, J.B. (2017). Flavonoids and phenolic acids from oregano: Occurrence, biological activity and health benefits. *Plants*, 7(1), 2.



SALSINHA (PETROSELINUM CRISPUM)

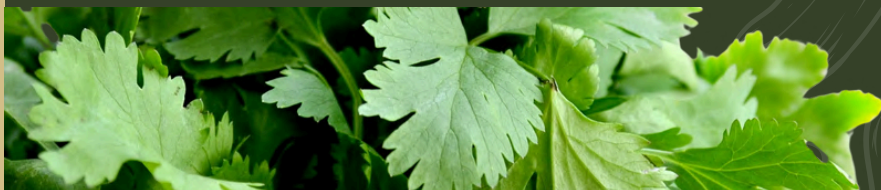
- Valor Nutricional A salsa é rica em vitaminas A, C, K e vitaminas do complexo B, além de importantes minerais como ferro, potássio, cálcio, magnésio e fósforo.

- É baixa em calorias e rica em fibras, tornando-se um complemento nutritivo para a dieta.

- Desintoxicação. Estudos em animais sugerem que o suco de salsa pode aumentar os níveis do antioxidante glutatona e outras enzimas desintoxicantes no fígado, promovendo a eliminação de toxinas do corpo.

- Efeitos Antioxidantes e Anti-inflamatórios. A Salsa contém poderosos antioxidantes como apigenina, miristicina e furanocumarinas que ajudam a neutralizar os radicais livres prejudiciais e reduzir a inflamação no corpo. Isso pode diminuir o risco de doenças crônicas como doenças cardíacas, diabetes e câncer.

- Saúde Óssea. A salsa é uma excelente fonte de vitamina K, essencial para a formação de ossos fortes, fortalecendo as células formadoras de ossos e aumentando a densidade mineral óssea. A maior ingestão de vitamina K está associada a um risco reduzido de fraturas.



SALSINHA (PETROSELINUM CRISPUM)

- Fortalecimento do Sistema Imunológico. As vitaminas A e C da salsa ajudam a fortalecer a imunidade, aumentando a produção de glóbulos brancos e atuando como antioxidantes. A salsa também possui propriedades antibacterianas e antifúngicas que ajudam a combater infecções.

- Outros Benefícios. A salsa também pode ajudar a melhorar a digestão, reduzir cólicas menstruais, refrescar o hálito e potencialmente ter efeitos anticancerígenos.

No entanto, mulheres grávidas devem evitar consumir grandes quantidades devido ao composto apiol.

- Para maximizar os benefícios à saúde, a salsa deve ser consumida crua ou adicionada aos pratos pouco antes de servir. Os talos também são comestíveis e ricos em nutrientes.



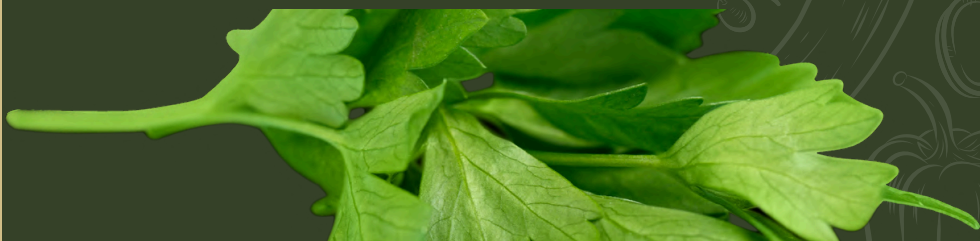
SALSINHA (PETROSELINUM CRISPUM)

Saleh, A. M., Selim, S., Al Jaouni, S., & AbdElgawad, H. (2018). CO₂ enrichment can enhance the nutritional and health benefits of parsley (*Petroselinum crispum* L.) and dill (*Anethum graveolens* L.). Food chemistry, 269, 519-526.

El-Sayed, M. M., Metwally, N. H., Ibrahim, I. A., Abdel-Hady, H., & Abdel-Wahab, B. S. A. (2018). Antioxidant activity, total phenolic and flavonoid contents of *Petroselinum crispum* Mill. Journal of Applied Life Sciences International, 19(2), 1-7.

Dobričević, N., Šic Žlabur, J., Voća, S., Pliestić, S., Galić, A., Delić, A., & Fabek Uher, S. (2019). Bioactive compounds content and nutritional potential of different parsley parts (*Petroselinum crispum* Mill.). Journal of Central European Agriculture, 20(3), 900-910.

Ganea, M., Vicaș, L. G., Gligor, O., Sarac, I., Onisan, E., Nagy, C., ... & Ghitea, T. C. (2024). Exploring the Therapeutic Efficacy of Parsley (*Petroselinum crispum* Mill.) as a Functional Food: Implications in Immunological Tolerability, Reduction of Muscle Cramps, and Treatment of Dermatitis. Molecules, 29(3), 608.



TOMILHO (THYMUS VULGARIS)

- Efeitos Antioxidantes e Antiinflamatórios. O tomilho contém poderosos antioxidantes como o timol e o carvacrol, que ajudam a neutralizar os radicais livres e reduzir a inflamação no corpo, o que pode diminuir o risco de doenças crônicas como doenças cardíacas, diabetes e câncer.

- Repelente Natural de Insetos. O óleo de tomilho pode ajudar a repelir insetos como mosquitos devido à presença de timol, que é frequentemente usado como ingrediente ativo em repelentes de insetos.

- Propriedades Antimicrobianas. O óleo essencial de tomilho e o timol puro possuem propriedades antimicrobianas, tornando-os eficazes contra várias infecções bacterianas, parasitárias, fúngicas e virais.

- O timol também é usado em pesticidas e tem se mostrado mais eficaz contra o mofo do que o óleo essencial de tomilho.

- Problemas Respiratórios. O tomilho tem sido usado como um supressor natural da tosse e para aliviar condições respiratórias como bronquite. Estudos mostraram que o timol pode ajudara reduzir a tosse e aliviar a congestão no peito.



TOMILHO (THYMUS VULGARIS)

- Problemas de Pele. As propriedades anti-inflamatórias e antimicrobianas do tomilho podem ajudar em problemas de pele como eczema e acne, reduzindo a inflamação e eliminando infecções bacterianas.

- Valor Nutricional. O tomilho contém timol e pequenas quantidades de outros nutrientes como potássio, vitamina A, vitamina C e magnésio.

- Saúde Gastrointestinal. Extratos de tomilho ajudaram a proteger o revestimento do estômago contra úlceras e aumentaram as camadas protetoras de muco gástrico em estudos experimentais em ratos.

- Riscos Potenciais. Embora o tomilho seja geralmente considerado seguro, algumas pessoas podem experimentar reações alérgicas, e os óleos essenciais devem ser usados com cautela devido à sua alta concentração e potencial toxicidades e ingeridos.



TOMILHO (THYMUS VULGARIS)

Silva, A. S., Tewari, D., Sureda, A., Suntar, I., Belwal, T., Battino, M., ... & Nabavi, S. F. (2021). The evidence of health benefits and food applications of *Thymus vulgaris* L. *Trends in Food Science & Technology*, 117, 218-227.

Almanea, A., Abd El-Aziz, G. S., & Ahmed, M. M. (2019). The potential gastrointestinal health benefits of *Thymus vulgaris* essential oil: A review. *Biomedical and Pharmacology Journal*, 12(04), 1793-1799.

Rizwan, B. (2021). Therapeutic potential of *Thymus vulgaris*: A Review.

Taher, M. S., Salloom, Y. F., Al-Asadi, R. A. U. H., Al-Mousswi, Z. J., & Alamrani, H. A. (2021). The medicinal importance of Thyme plant (*Thymus vulgaris*). *Biomedicine*, 41(3), 531-534.

Patil, S. M., Ramu, R., Shirahatti, P. S., Shivamallu, C., & Amachawadi, R. G. (2021). A systematic review on ethnopharmacology, phytochemistry and pharmacological aspects of *Thymus vulgaris* Linn. *Heliyon*, 7(5).



HORLETÃ (MENTHA SP.)

- Efeitos Antioxidantes e Anti-inflamatórios.

Espécies de *Mentha* contêm poderosos antioxidantes como mentol, pulegona, isomentona, mentona, carvacrol e flavonoides que ajudam a neutralizar os radicais livres e reduzir a inflamação no corpo, o que pode diminuir o risco de doenças crônicas como doenças cardíacas, diabetes e câncer.

- Sistema Respiratório. O óleo de *Mentha* tem sido usado para tratar problemas respiratórios como bronquite, asma e tosse. Pode ajudar a aliviar a congestão e melhorar a função pulmonar, estimulando a força muscular respiratória e aumentando as taxas de oxigênio no final da expiração.

- Saúde Digestiva. O óleo de *Mentha* tem sido tradicionalmente usado para aliviar distúrbios gastrointestinais como síndrome do intestino irritável (SII), náuseas e vômitos. Também pode ajudar a reduzir os sintomas de indigestão e melhorar a digestão.

- Benefícios para a Pele e o Cabelo. O óleo de *Mentha* possui propriedades analgésicas e antibacterianas, sendo útil para problemas de pele como acne, queimaduras solares e pele com coceira. Também pode promover o crescimento do cabelo e melhorar a circulação sanguínea na pele, conferindo-lhe um brilho luminoso.



HORLETÃ (MENTHA SP.)

- **Prevenção do Câncer.** Alguns estudos sugerem que espécies de *Mentha* contêm propriedades citotóxicas, que poderiam ser usadas no desenvolvimento de agentes anticancerígenos contra o câncer de mama e outros tipos de câncer.
- **Valor Nutricional.** As folhas de *Mentha* são ricas em vitaminas A, C e K, bem como em minerais como potássio, cálcio, magnésio e ferro.
- **Usos Terapêuticos Tradicionais.** O óleo de *Mentha* tem sido usado na medicina tradicional para tratar várias doenças, incluindo febre, dor de cabeça, dor de dente e cólicas menstruais. Também é usado na aromaterapia para promover o relaxamento e melhorar o humor.
- **Evidência Científica.** Os benefícios à saúde das espécies de *Mentha* são apoiados por vários estudos científicos, experimentos *in vitro* e *in vivo* em camundongos, bem como ensaios clínicos em humanos.
- **Precauções.** Embora o óleo de *Mentha* seja geralmente considerado seguro, deve ser usado com cautela devido a potenciais reações alérgicas, sensibilidade cutânea e interações com certos medicamentos.



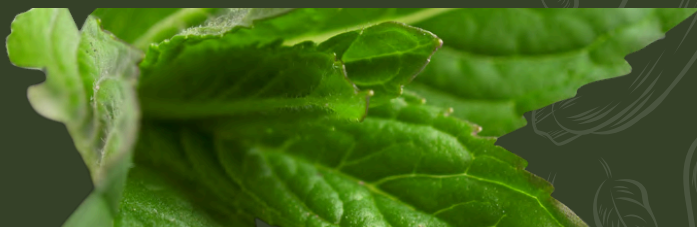
HORLETÃ (MENTHA SP.)

- Mulheres grávidas devem evitar consumir grandes quantidades de óleo de *Mentha*, pois pode causar aborto.

El Menyiy, N., Mrabti, H. N., El Omari, N., Bakili, A. E., Bakrim, S., Mekkaoui, M., ... & Bouyahya, A. (2022). Medicinal uses, phytochemistry, pharmacology, and toxicology of *Mentha spicata*. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2022(1), 7990508.

Saqib, S., Ullah, F., Naeem, M., Younas, M., Ayaz, A., Ali, S., & Zaman, W. (2022). *Mentha*: nutritional and health attributes to treat various ailments including cardiovascular diseases. *Molecules*, 27(19), 6728.

McKay, D. L., & Blumberg, J. B. (2006). A review of the bioactivity and potential health benefits of peppermint tea (*Mentha piperita* L.). *Phytotherapy Research: An International Journal Devoted to Pharmacological and Toxicological Evaluation of Natural Product Derivatives*, 20(8), 619-633.



HORLETĂ (MENTHA SP.)

McKay, D. L., & Blumberg, J. B. (2006). A review of the bioactivity and potential health benefits of peppermint tea (*Mentha piperita* L.). *Phytotherapy Research: An International Journal Devoted to Pharmacological and Toxicological Evaluation of Natural Product Derivatives*, 20(8), 619-633.

Abayechaw, D., & Yoseph, T. (2021). Review on health benefits of spearmint (*Mentha spicata* L.) and its inter-cropping advantage with maize (*Zea mays* L.). *J. Nutrition and Food Processing*, 4(6).

Silva, B. N., Cadavez, V., Caleja, C., Pereira, E., Calhelha, R. C., Añibarro-Ortega, M., ... & Gonzales-Barron, U. (2023). Phytochemical Composition and Bioactive Potential of *Melissa officinalis* L., *Salvia officinalis* L. and *Mentha spicata* L. Extracts. *Foods*, 12(5), 947.



CEBOLINHA (ALLIUM FISTULOSUM)

- Efeitos Antioxidantes e Anti-inflamatórios.

Allium fistulosum contém poderosos antioxidantes como flavonoides, compostos organossulfurados e outros fitoquímicos que ajudam a neutralizar os radicais livres e reduzir a inflamação no corpo, o que pode diminuir o risco de doenças crônicas como doenças cardíacas, diabetes e câncer.

- Saúde Cardiovascular. Os extratos de Allium fistulosum têm sido pesquisados para reduzir os níveis de lipídios no sangue e glicose, bem como as enzimas hepáticas em camundongos obesos induzidos por dieta rica em gordura, indicando potenciais benefícios para a saúde cardiovascular.

- Efeitos Anti-obesidade e Metabólicos. Os extratos de Allium fistulosum demonstraram reduzir o peso corporal, a acumulação de lipídios no fígado e no tecido adiposo, e o tamanho dos adipócitos em camundongos obesos induzidos por dieta rica em gordura. Os extratos também inibem o aumento de peso corporal, massa de tecido adiposo, acúmulo de gordura e níveis de lipídios séricos em camundongos obesos induzidos por dieta rica em gordura.



CEBOLINHA (ALLIUM FISTULOSUM)

- Propriedades Anticancerígenas. Os compostos organossulfurados, flavonoides e nutrientes antioxidantes em *Allium fistulosum* podem ajudar a proteger contra certos tipos de câncer, como o câncer de mama, inibindo a formação de substâncias neurotóxicas associadas ao desenvolvimento da doença de Alzheimer e tendo poderosos efeitos anticancerígenos.

- Valor Nutricional. *Allium fistulosum* é rico em vitaminas A,C, D, E, K, B6 e B12, bem como em minerais como cálcio, manganês, ferro, sódio, potássio, zinco, fósforo, cobre, selênio e algumas proteínas, tornando-o uma planta nutricionalmente equilibrada que ajuda a fortalecer o sistema imunológico.

- Usos Terapêuticos. Tradicionais *Allium fistulosum* tem sido usado na medicina tradicional para o tratamento de várias doenças, incluindo resfriados, gripe, dor abdominal, dor de cabeça, constipação, disenteria, feridas, úlceras, infestações parasitárias, artrite e doenças cardíacas.



CEBOLINHA (ALLIUM FISTULOSUM)

Kim, S. H., Yoon, J. B., Han, J., Seo, Y. A., Kang, B. H., Lee, J., & Ochar, K. (2023). Green Onion (*Allium fistulosum*): An Aromatic Vegetable Crop Esteemed for Food, Nutritional and Therapeutic Significance. *Foods*, 12(24), 4503.

Zhao, C., Wang, Z., Cui, R., Su, L., Sun, X., Borrás-Hidalgo, O., ... & Zhao, L. (2021). Effects of nitrogen application on phytochemical component levels and anticancer and antioxidant activities of *Allium fistulosum*. *PeerJ*, 9, e11706.

Ajayi, G. O., Akinsanya, M. A., Agbabiaka, A. T., Oyeбанjo, K. S., Hungbo, T. D., & Olagunju, J. A. D. (2019). Limonene: A major bioactive constituent in *Allium fistulosum* identified by GC-MS analysis. *J. Phytopharm*, 8, 257-259.

Feng, X., & Liu, W. (2011). Variation of quercetin content in different tissues of welsh onion (*Allium fistulosum* L.). *African Journal of Agricultural Research*, 6(26), 5675-5679.



COENTRO (CORIANDER SATIVUM)

- Efeitos Antioxidantes e Anti-inflamatórios. O coentro contém poderosos antioxidantes como polifenóis, vitaminas e fitoesteróis que ajudam a neutralizar os radicais livres e reduzir a inflamação no corpo, o que pode diminuir o risco de doenças crônicas como doenças cardíacas, diabetes e câncer.

- Saúde da Pele. Extratos de coentro podem proteger a pele contra danos causados pela radiação ultravioleta B (UVB), tornando-o um potencial remédio natural para a prevenção de danos solares.

- Saúde Cardiovascular. O coentro demonstrou ter uma inúmeros benefícios cardiovasculares, incluindo efeitos anti-hipertensivos, antiaterogênicos, antiarrítmicos, hipolipemiantes e cardioprotetores, tornando-o um alimento funcional promissor para a saúde cardiovascular.



COENTRO (CORIANDER SATIVUM)

- Efeitos Anticancerígenos. Extratos de coentro foram pesquisados para inibir o crescimento de células de câncer de próstata e reduzir a expressão de genes específicos em células cancerígenas, indicando potenciais efeitos anticancerígenos.

- Valor Nutricional. O coentro é uma boa fonte de vitaminas A, K e outros nutrientes essenciais como potássio, cálcio, magnésio e ferro, tornando o um complemento nutritivo para a dieta.

- Usos Terapêuticos Tradicionais. O coentro tem sido usado na medicina tradicional para diversas doenças, incluindo resfriados, gripe, dor abdominal, dor de cabeça, constipação, disenteria, feridas, úlceras, infestações parasitárias, artrite e doenças cardíacas.

- Evidência Científica. Os benefícios à saúde de *Coriandrum sativum* são apoiados por vários estudos científicos, incluindo experimentos in vitro e in vivo em camundongos, bem como ensaios clínicos em humanos.



COENTRO (CORIANDER SATIVUM)

Singletary, K. (2016). Coriander: overview of potential health benefits. *Nutrition today*, 51(3), 151-161.

Rajeshwari, U., & Andallu, B. (2011). Medicinal benefits of coriander (*Coriandrum sativum* L). *Spatula DD*, 1(1), 51-58.

Bhat, S., Kaushal, P., Kaur, M., & Sharma, H. K. (2014). Coriander (*Coriandrum sativum* L.): Processing, nutritional and functional aspects. *African Journal of plant science*, 8(1), 25-33.

Devi, S., Gupta, E., Sahu, M., & Mishra, P. (2020). Proven health benefits and uses of coriander (*Coriandrum sativum* L.). In *Ethnopharmacological investigation of Indian spices* (pp. 197-204). IGI Global.

Mahleyuddin, N. N., Moshawih, S., Ming, L. C., Zulkifly, H. H., Kifli, N., Loy, M. J., ... & Goh, H. P. (2021). *Coriandrum sativum* L.: A review on ethnopharmacology, phytochemistry, and cardiovascular benefits. *Molecules*, 27(1), 209.

Prachayasittikul, V., Prachayasittikul, S., Ruchirawat, S., & Prachayasittikul, V. (2018). Coriander (*Coriandrum sativum*): A promising functional food toward the well-being. *Food Research International*, 105, 305-323.



SALVIA (SALVIA OFFICINALIS)

- Melhoria da Memória. A sálvia demonstrou melhorar a memória e a função cognitiva, especialmente em adultos mais velhos. Ela contém compostos como o ácido rosmarínico e o ácido ursólico, que podem ajudar a proteger contra o declínio cognitivo relacionado à idade.

- Propriedades Anticancerígenas. A sálvia contém compostos que demonstraram inibir o crescimento de células cancerígenas in vitro, incluindo câncer de mama, cólon, leucemia mieloide crônica, próstata, fígado e carcinoma de pequenas células do pulmão.

- Efeitos Antioxidantes e Anti-inflamatórios. A sálvia contém antioxidantes e compostos anti-inflamatórios que podem ajudar a proteger contra o estresse oxidativo e a inflamação, associados a várias doenças crônicas.

- Propriedades Antidiabéticas. A sálvia demonstrou ter efeitos antidiabéticos, incluindo a redução dos níveis de açúcar no sangue e a melhoria da sensibilidade à insulina. Pode ser útil no manejo do diabetes tipo 2.



SALVIA (SALVIA OFFICINALIS)

- Saúde Cardiovascular. A sálvia pode ajudar a reduzir os níveis de colesterol e melhorar os perfis lipídicos no sangue, o que pode contribuir para a redução do risco de doenças cardiovasculares.
- Saúde Digestiva. A sálvia tem sido usada para tratar problemas digestivos como indigestão, inchaço e gases devido às suas propriedades carminativas e antiespasmódicas.
- Alívio da Menopausa. A sálvia tem sido tradicionalmente usada para aliviar sintomas da menopausa, como ondas de calor e suores noturnos. Estudos confirmaram sua eficácia na redução desses sintomas.
- Propriedades Antibacterianas e Antifúngicas. A sálvia demonstrou ter atividades antibacterianas e antifúngicas, que podem ajudar a prevenir infecções e promover a cicatrização de feridas.



SALVIA (SALVIA OFFICINALIS)

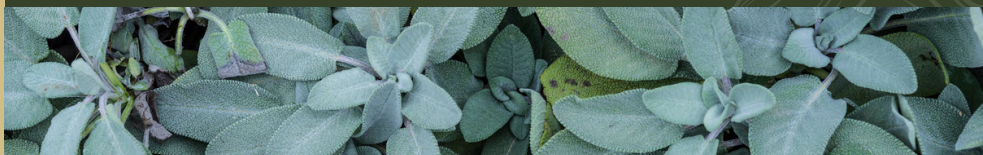
- Efeitos Antihiperlipidêmicos. A sálvia demonstrou reduzir os níveis de triglicerídeos e colesterol LDL, o que pode ajudar no manejo da hiperlipidemia.

- Interações. A sálvia pode interagir com medicamentos anticonvulsivantes, medicamentos para diabetes e outros medicamentos. Neste caso deve ser usada sob supervisão médica.

- Efeitos Antioxidantes e Anti-inflamatórios. A sálvia contém antioxidantes e compostos anti-inflamatórios que podem ajudar a proteger contra o estresse oxidativo e a inflamação, associados a várias doenças crônicas.

- Segurança. A sálvia é geralmente considerada segura quando usada com moderação. No entanto, o uso excessivo pode causar efeitos colaterais gastrointestinais como náusea, vômito e diarreia.

- Precauções. Conteúdo de Tuyaona. A sálvia contém tuyaona, que pode causar convulsões e danos ao fígado se consumida em excesso. Deve ser usada com cautela, especialmente em pessoas que tomam medicamentos anticonvulsivantes.



SALVIA (SALVIA OFFICINALIS)

Askari, Y., & Mohtashami, R. (2022). Evaluation of *Thymus Vulgaris*, *Salvia Officinalis*, *Mentha Piperita* and *Hyssopus Officinalis* Plants with Benefits on the Respiratory Organs'. *International Journal of Advanced Biological and Biomedical Research*, 10, 173.

Pop, A. V., Tofana, M., Socaci, S. A., Varban, D., Nagy, M., & Bors, M. (2015). Evaluation of antioxidant activity and phenolic content in different *Salvia officinalis* L. extracts. *Bull UASVM Food Sci Technol*, 72(2), 210-4.

Jakovljević, M., Jokić, S., Molnar, M., Jašić, M., Babić, J., Jukić, H., & Banjari, I. (2019). Bioactive profile of various *Salvia officinalis* L. preparations. *Plants*, 8(3), 55.

Ferrer, M. Health benefits of sage (*Salvia officinalis*) during the menopause.

Oboh, G., & Henle, T. (2009). Antioxidant and inhibitory effects of aqueous extracts of *salvia officinalis* leaves on pro-oxidant-induced lipid peroxidation in brain and liver in vitro. *Journal of medicinal food*, 12(1), 77-84.



SALVIA (SALVIA OFFICINALIS)

Askari, Y., & Mohtashami, R. (2022). Evaluation of *Thymus Vulgaris*, *Salvia Officinalis*, *Mentha Piperita* and *Hyssopus Officinalis* Plants with Benefits on the Respiratory Organs'. *International Journal of Advanced Biological and Biomedical Research*, 10, 173.

Pop, A. V., Tofana, M., Socaci, S. A., Varban, D., Nagy, M., & Bors, M. (2015). Evaluation of antioxidant activity and phenolic content in different *Salvia officinalis* L. extracts. *Bull UASVM Food Sci Technol*, 72(2), 210-4.

Jakovljević, M., Jokić, S., Molnar, M., Jašić, M., Babić, J., Jukić, H., & Banjari, I. (2019). Bioactive profile of various *Salvia officinalis* L. preparations. *Plants*, 8(3), 55.

Ferrer, M. Health benefits of sage (*Salvia officinalis*) during the menopause.

Oboh, G., & Henle, T. (2009). Antioxidant and inhibitory effects of aqueous extracts of *salvia officinalis* leaves on pro-oxidant-induced lipid peroxidation in brain and liver in vitro. *Journal of medicinal food*, 12(1), 77-84.



ENDRO (ANETHUM GRAVEOLENS L.)

- Efeitos Antioxidantes e Anti-inflamatórios. O endro contém antioxidantes e compostos anti-inflamatórios que podem ajudar a proteger contra o estresse oxidativo e a inflamação, associados a várias doenças crônicas.

- Propriedades Anticancerígenas. Extratos de endro demonstraram inibir o crescimento de Células cancerígenas in vitro, indicando potenciais efeitos anticancerígenos.

- Saúde Cardiovascular. O endro demonstrou ter potenciais efeitos antidiabéticos e anti-hipertensivos, o que pode ajudar a gerenciar os fatores de risco de doenças cardiovasculares.

- Saúde Digestiva. O endro tem sido tradicionalmente usado para aliviar problemas digestivos como indigestão, flatulência e inchaço devido às suas propriedades carminativas e antiespasmódicas.



ENDRO (ANETHUM GRAVEOLENS L.)

- Efeitos Neuroprotetores. O endro contém flavonoides que podem ajudara proteger contra doenças neurodegenerativas como Alzheimer e Parkinson.
- Sistema Imunológico. O endro é rico em vitamina C, que pode estimular a atividade dos glóbulos brancos para melhorar a função imunológica.
- Saúde Óssea. O endro contém minerais como cálcio, ferro e vitamina D que apoiam o crescimento e a regeneração óssea.
- Alívio da Insônia. O endro contém magnésio e vitamina B, que podem ajudar a regular o ciclo do sono e tratara insônia.
- Usos Terapêuticos Tradicionais. O endro tem sido usado na medicina tradicional para várias doenças, incluindo alívio da dor,ansiedade e cólicas menstruais.



ENDRO (ANETHUM GRAVEOLENS L.)

Obolskiy, D., Pischel, I., Feistel, B., Glotov, N., & Heinrich, M. (2011). *Artemisia dracunculus* L. (tarragon): a critical review of its traditional use, Chemical composition, pharmacology, and safety. *Journal of agricultural and food chemistry*, 59(21), 11367-11384.

Aglarova, A. M., Zilfikarov, I. N., & Severtseva, O. V. (2008). Biological characteristics and useful properties of tarragon (*Artemisia dracunculus* L.). *Pharmaceutical Chemistry Journal*, 42(2), 81-86.

Ekiert, H., Swiatkowska, J., Knut, E., Klin, P., Rzepiela, A., Tomczyk, M., & Szopa, A. (2021). *Artemisia dracunculus* (Tarragon): A review of its traditional uses, phytochemistry and pharmacology. *Frontiers in Pharmacology*, 12, 53993.



ESTRAGÃO (ARTEMISIA DRACUNCULUS L.)

- Efeitos Anti-Inflamatórios e Analgésicos: O estragão tem sido tradicionalmente usado para tratar doenças do sistema digestivo, e pesquisas modernas confirmaram suas propriedades anti-inflamatórias e analgésicas.

- Efeitos Reguladores da Tireóide: O possui efeitos reguladores da tireóide, o que pode ajudar no tratamento de doenças relacionadas à tireóide.

- Atividades Antioxidantes e Imunomoduladoras: Os extratos e óleo essencial do estragão possuem atividades antioxidantes, imunomoduladoras e antineoplásicas, o que pode ajudar a proteger contra várias doenças.

- Efeitos Hepatoprotetores e Hipoglicêmicos: Estudos mostraram que os extratos de estragão podem proteger o fígado e ajudar a regular os níveis de glicose no sangue.



ESTRAGÃO (ARTEMISIA DRACUNCULUS L.)

- Uso Cosmético e Aromaterapia: O óleo essencial do estragão é usado em cosméticos e aromaterapia devido ao seu aroma agradável e potencial benefícios terapêuticos.

- Efeitos Antibacterianos, Antifúngicos e Antiprotozoários: O óleo essencial do estragão possui propriedades antibacterianas, antifúngicas e antiprotozoárias, tornando-o útil no tratamento de várias infecções.

- Atividade Anticonvulsivante: O óleo essencial do estragão possui propriedades anticonvulsivantes, o que pode ajudar no tratamento da epilepsia.

- Atividade Antihiperiglicêmica: Os extratos de estragão possuem atividade antihiperiglicêmica, o que pode ajudar a regular os níveis de glicose no sangue.

- Melhoria na Absorção e Bioatividade de Compostos Ativos: Uma pesquisa demonstrou a melhora da absorção e bioatividade de compostos ativos dos extratos de estragão, melhorando seu potencial terapêutico.



ESTRAGÃO (ARTEMISIA DRACUNCULUS L.)

- Benefícios Metabólicos: O extrato etanólico de estragão melhora os benefícios metabólicos do exercício em camundongos obesos induzidos por dieta, melhorando a metabolização de glicose e gordura.

Obolskiy, D., Pischel, I., Feistel, B., Glotov, N., & Heinrich, M. (2011). *Artemisia dracunculus* L. (tarragon): a critical review of its traditional use, chemical composition, pharmacology, and safety. *Journal of agricultural and food chemistry*, 59(21), 11367-11384.

Nigam, M., Atanassova, M., Mishra, A. P., Pezzani, R., Devkota, H. P., Plygun, S., ... & Sharifi-Rad, J. (2019). Bioactive compounds and health benefits of *Artemisia* species. *Natural product communications*, 14(7), 1934578X19850354.



ESTRAGÃO (ARTEMISIA DRACUNCULUS L.)

Allerton, T. D., Kowalski, G. M., Stampley, J., Irving, B. A., Lighton, J. R., Floyd, Z. E., & Stephens, J. M. (2021). An ethanolic extract of *Artemisia dracunculus* L. enhances the metabolic benefits of exercise in diet-induced obese mice. *Medicine and science in sports and exercise*, 53(4), 712.

A Ismail, E., S Abdalla, E., F Khalil, A., & M El-Hadidy, E. (2021). Effect of Tarragon (*Artemisia dracunculus* L.) and its ethanolic extracts on chronic liver disease in male albino rats. *International Journal of Family Studies, Food Science and Nutrition Health*, 2(2), 46-59.



URUCUM (BIXA ORELLANA L.)

- Propriedades antioxidantes. A Bixa orellana é rica em antioxidantes como carotenoides, tocotrienóis e tocoferóis, que ajudam a proteger a pele contra os danos causados pelos radicais livres.

Efeitos anti-inflamatórios. A Bixa orellana possui propriedades anti-inflamatórias que podem ajudar a acalmar e aliviar a pele irritada ou inflamada.

- Proteção UV. O composto bixina presente na Bixa orellana fornece proteção natural contra a radiação UV -prejudicial.

- Hidratação e umectação. A Bixa orellana possui propriedades hidratantes que podem ajudar a travar a umidade e prevenir a secura, especialmente para peles secas ou maduras.



URUCUM (BIXA ORELLANA L.)

- Clareamento e uniformização da pele. Estudos mostram que a *Bixa orellana* possui efeitos clareadores que podem ajudar a uniformizar o tom da pele e reduzir a aparência de manchas escuras e hiperpigmentação.

- Usos medicinais. A *Bixa orellana* tem sido tradicionalmente utilizada para tratar uma variedade de problemas de saúde, incluindo diabetes, diarreia, febre, retenção de fluidos, azia, malária, hepatite e mais.

- Propriedades antimicrobianas. Pesquisas sugerem que este corante alimentar pode ter propriedades antimicrobianas contra várias bactérias, incluindo *Staphylococcus aureus* e *Escherichia coli*. Em outro estudo, o urucum matou vários fungos, incluindo *Aspergillus niger*, *Neurospora sitophila* e *Rhizopus stolonifer*. Além disso, a adição do corante ao pão inibiu o crescimento de fungos.



URUCUM (BIXA ORELLANA L.)

- Pode ter propriedades anticancerígenas. Pesquisas descobriram que os extratos desse corante alimentar podem suprimir o crescimento de células cancerígenas e induzir a morte celular em células humanas de câncer de próstata, pâncreas, fígado e pele, entre outros tipos de câncer.

- Pode promover a saúde dos olhos. O urucum é rico em carotenoides, que podem beneficiar a saúde ocular. Rico nos carotenoides bixina e norbixina, que são encontrados na camada externa da semente e ajudam a dar sua vibrante cor amarela a laranja.

- Em um estudo, a suplementação com norbixina por 3 meses reduziu o acúmulo do composto N retinilideno-N-retiniletanolamina (A2E), que tem sido associado à degeneração macular relacionada à idade (DMRI). ADMRI é a principal causa de cegueira irreversível entre adultos mais velhos.



URUCUM (BIXA ORELLANA L.)

Tao S, Park SL, Rojo de la Vega M, Zhang DD, Wondrak GT. Systemic administration of the apocarotenoid bixin protects skin against solar UV induced damage through activation of NRF2. *Free Radic Biol Med*.2015Dec;89:690-700.doi:10.1016/j.freeradbiomed.2015.08.028.Epub2015Nov4.P MID:26456052; PMCID:PMC4684723.

Raddatz-Mota, D., Pérez Flores, L.J., Carrari, F., Mendoza-Espinoza, J.A., de León-Sánchez, F.D., Pinzón-López, L.L.,...& Rivera-Cabrera, F.(2017). Achioté (*Bixa orellana* L.): a natural source of pigment and vitamin E. *Journal of food Science and technology*, 54, 1729-1741.

Sugahara R, Sato A, Uchida A, Shiozawa S, Sato C, Virgona N, Yano T. Annatto Tocotrienol Induces a Cytotoxic Effect on Human Prostate Cancer PC3 Cells via the Simultaneous Inhibition of Src and Stat3. *J Nutr Sci Vitaminol (Tokyo)*. 2015;61(6):497-501. doi: 10.3177/jnsv.61.497. PMID: 26875492.

Kumar Y, Phaniendra A, Periyasamy L. Bixin Triggers Apoptosis of Human Hep3B Hepatocellular Carcinoma Cells: An Insight to Molecular and IN SILICO Approach. *Nutr Cancer*. 2018 Aug-Sep;70(6):971-983. doi:10.1080/01635581.2018.1490445. Epub 2018 Sep 11. PMID: 30204479.

Caligaris, L. E. (2016). Carotenoid derivatives in achioté (*Bixa orellana*) seeds: Synthesis and health promoting properties. *Frontiers in plant science*, 7, 211059.



ERVA-DOCE (PIMPINELLA ANISUM L.)

- Rica em Nutrientes: Sementes de erva-doce são uma boa fonte de várias vitaminas e minerais, incluindo ferro, cálcio, magnésio e vitamina C.

- Pode Reduzir Sintomas de Depressão: Estudos em camundongos mostraram que a semente de erva-doce pode ajudar a reduzir sintomas de depressão clínica.

- Pode Proteger Contra Úlceras Gástricas: Óleo de semente de erva-doce tem sido encontrado ter propriedades anti-úlceras em estudos com animais, potencialmente ajudando a prevenir e tratar úlceras gástricas.

- Pode Ajuda a Aliviar Sintomas da Menopausa: Sementes de erva-doce são consideradas ter efeitos semelhantes ao estrogênio no corpo, o que pode ajudar a reduzir sintomas da menopausa, como acessos de calor.



ERVA-DOCE (PIMPINELLA ANISUM L.)

- Tem Propriedades Anti-Inflamatórias: Sementes de erva-doce são ricas em antioxidantes e têm sido mostradas reduzir a inflamação em estudos com animais e laboratórios.

- Pode Ter Efeitos Antimicrobianos: Óleo de semente de erva-doce demonstrou propriedades antibacterianas, antivirais e antifúngicas em alguns estudos, sugerindo potenciais usos como agente antimicrobiano natural.

- Pode Controlar Níveis de Açúcar no Sangue: Estudos com animais indicam que o composto ativo anetol na semente de erva-doce pode ajudar a controlar os níveis de açúcar no sangue ao impactar enzimas-chave e melhorar as células que produzem insulina.



ERVA-DOCE (PIMPINELLA ANISUM L.)

Sun, W., Shahrajabian, M. H., & Cheng, Q. (2019). Anise (*Pimpinella anisum* L.), a dominant spice and traditional medicinal herb for both food and medicinal purposes. *Cogent Biology*, 5(1), 1673688.

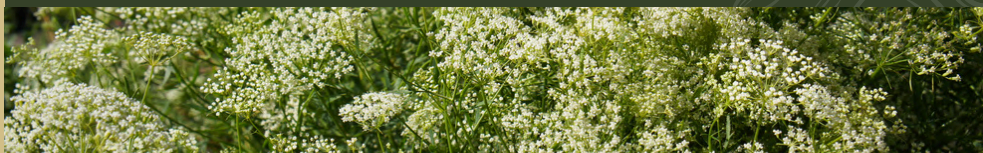
Farzaneh, V., Gominho, J., Pereira, H., & Carvalho, I. S. (2018). Screening of the antioxidant and enzyme inhibition potentials of Portuguese *Pimpinella anisum* L. seeds by GC-MS. *Food analytical methods*, 11, 26452656.

Amer, A. M., & Aly, U. I. (2019). Antioxidant and antibacterial properties of anise (*Pimpinella anisum* L.). *Egyptian Pharmaceutical Journal*, 18(1), 68-73.

Nasir, A., & Yabalak, E. (2021). Investigation of antioxidant, antibacterial, antiviral, chemical composition, and traditional medicinal properties of the extracts and essential oils of the *Pimpinella* species from a broad perspective: a review. *Journal of Essential Oil Research*, 33(5), 411-426.

Singletary, K. W. (2022). Anise: potential health benefits. *Nutrition Today*, 57(2), 96-109.

AlBalawi, A. N., Elmetwalli, A., Baraka, D. M., Alnagar, H. A., Alamri, E. S., & Hassan, M. G. (2023). Chemical constituents, antioxidant potential, and antimicrobial efficacy of *Pimpinella anisum* extracts against multidrug-resistant bacteria. *Microorganisms*, 11(4), 1024.



LOURO (LAURUS NOBILIS L.)

- Propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias: A folha de louro contém antioxidantes como flavonoides, alcaloides e compostos fenólicos, que ajudam a proteger contra o estresse oxidativo e a inflamação. Esses antioxidantes também podem contribuir para a prevenção de doenças crônicas como o câncer, doenças cardíacas e desordens neurodegenerativas.

- Prevenção do câncer: A folha de louro inibe o crescimento de células de câncer de mama e colorretal, sugerindo seu potencial como um agente de prevenção natural do câncer. As propriedades antioxidantes e anticarcinogênicas da folha de louro podem ajudar a prevenir o crescimento de células tumorais.

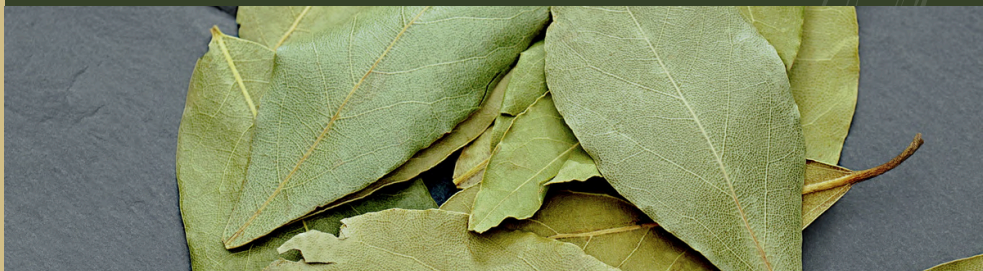


LOURO (LAURUS NOBILIS L.)

- Saúde digestiva: O chá de folha de louro tem sido tradicionalmente usado para tratar problemas digestivos, como indigestão e flatulência, devido às suas propriedades anti-inflamatórias e antioxidantes. Os flavonoides e compostos fenólicos da folha de louro podem ajudar a reduzir a inflamação no trato digestivo, aliviando sintomas de síndrome do intestino irritável (IBS).

- Cura de feridas: A folha de louro ajuda na cura de feridas reduzindo a inflamação e promovendo a reparação de tecidos.

- Saúde cardiovascular: A folha de louro foi encontrada para ajudar a reduzir e controlar níveis de glicose e colesterol em pessoas com diabetes, indicando seu potencial em prevenir doenças cardíacas.



LOURO (LAURUS NOBILIS L.)

- Função cognitiva: A folha de louro contém compostos que melhoram a memória e reduzem déficits cognitivos, sugerindo seu potencial em prevenir doenças neurodegenerativas.
- Saúde respiratória: As folhas de louro têm um efeito expectorante, o que pode ajudar a aliviar a congestão e facilitar a respiração em casos de gripe, resfriado e bronquite.
- Prevenção de pedras nos rins: O extrato de folha de louro, juntamente com outras ervas medicinais, foi encontrado para reduzir a quantidade de urease, uma enzima associada ao risco aumentado de formação de pedras nos rins.
- Alívio do estresse: As folhas de louro contém substâncias como linalol e eucalipto que podem ajudar a relaxar o sistema nervoso central, aliviando o estresse e a ansiedade.



LOURO (LAURUS NOBILIS L.)

- Uso medicinal tradicional: A folha de louro tem sido usada em medicina tradicional para fins variados, incluindo o tratamento de olhos doloridos e cegueira noturna, bem como por suas propriedades antimicrobianas e antissépticas.

Singletary, K. (2021). Bay leaf: Potential health benefits. Nutrition Today, 56(4), 202208.



LOURO (LAURUS NOBILIS L.)

Maleš, I., Dragovic-Uzelac, V., Jerkovic, I., Zoric, Z., Pedisic, S., Repajic, M., ... & Dobrincic, A. (2022). NonVolatile and Volatile Bioactives of *Salvia officinalis* L., *Thymus serpyllum* L. and *Laurus nobilis* L. Extracts with Potential Use in the Development of Functional Beverages. *Antioxidants*, 11(6), 1140.

Rafiq, R., Hayek, S. A., Anyanwu, U., Hardy, B. I., Giddings, V. L., Ibrahim, S. A., ... & Kang, H. W. (2016). Antibacterial and Antioxidant Activities of Essential Oils from *Artemisia herba-alba* Asso., *Pelargonium capitatum*× *radens* and *Laurus nobilis* L. *Foods*, 5(2), 28.

Khalil, N. A., ALFaris, N. A., ALTamimi, J. Z., & Mohamed Ahmed, I. A. (2024). Anti-inflammatory effects of bay laurel (*Laurus nobilis* L.) towards the gut microbiome in dextran sodium sulfate induced colitis animal models. *Food Science & Nutrition*.

Berendika, M., Domjanic Drozdek, S., Odeh, D., Oršolic, N., Dragicevic, P., Sokolovic, M., ... & Jurcevic, I. L. (2022). Beneficial effects of laurel (*Laurus nobilis* L.) and myrtle (*Myrtus communis* L.) extract on rat health. *Molecules*, 27(2), 581.

Feng, H., Jiang, Y., Cao, H., Shu, Y., Yang, X., Zhu, D., & Shao, M. (2022). Chemical characteristics of the sesquiterpenes and diterpenes from Lauraceae family and their multifaceted health benefits: A review. *Heliyon*, 8(12).



CÚRCUMA (CURCUMA LONGA L)

A curcumina, composto ativo do açafrão, tem propriedades anti-inflamatórias e antioxidantes que proporcionam uma variedade de benefícios para a saúde:

- Ajuda a controlar problemas inflamatórios e oxidativos, como a artrite, reduzindo a inflamação nos joelhos.
- Pode ser benéfico para a saúde do olho e ajudar a tratar alguns distúrbios inflamatórios e degenerativos do olho.
- Pode ajudar a curar lesões agudas nos rins e aumentar os antioxidantes nos rins.
- Pode proporcionar alívio dos sintomas do resfriado comum e dos sintomas das alergias sazonais, como tosse, nariz escorrendo e congestão.
- Pode ter efeitos neuroprotetores e ajudar a prevenir a declínio cognitivo e o desenvolvimento da doença de Alzheimer.



CÚRCUMA (CURCUMA LONGA L)

- Pode ajudar a melhorar o estado de ânimo e os sintomas da depressão, potencialmente sendo tão eficaz quanto os antidepressivos prescritos.
- Pode ajudar a reduzir o risco de doenças cardíacas melhorando a função endotelial, reduzindo os níveis de colesterol e tendo efeitos anti-trombóticos.
- A biodisponibilidade da curcumina é relativamente baixa, mas pode ser melhorada combinando-o com compostos como piperina da pimenta-do-reino.
- Em geral, o açafrão e a curcumina parecem ser seguros com poucos efeitos colaterais quando consumidos em quantidades dietéticas normais.



CÚRCUMA (CURCUMA LONGA L)

Rathore, S., Mukim, M., Sharma, P., Devi, S., Nagar, J. C., & Khalid, M. (2020). Curcumin: A review for health benefits. *Int. J. Res. Rev*, 7(1), 273290.

Sahoo, J. P., Behera, L., Praveena, J., Sawant, S., Mishra, A., Sharma, S. S., ... & Samal, K. C. (2021). The golden spice turmeric (*Curcuma longa*) and its feasible benefits in prospering human health —a review. *American Journal of Plant Sciences*, 12(3), 455-475.

Singletary, K. (2010). Turmeric: an overview of potential health benefits. *Nutrition Today*, 45(5), 216-225.

Ross, S. M. (2024). Turmeric (*Curcuma longa*): A Review of Its Multifunction Health Benefits. *Holistic Nursing Practice*, 38(3), 179-181.

Shah, M., Murad, W., Mubin, S., Ullah, O., Rehman, N. U., & Rahman, M. H. (2022). Multiple health benefits of curcumin and its therapeutic potential. *Environmental Science and Pollution Research*, 29(29), 4373243744.

Mitra, S., da Silva, L. E., Tuli, H. S., & Dhama, K. (2022). Potential health benefits of dietary *Curcuma longa* (turmeric) supplementation on health and production of poultry: a mini-review. *Indian Vet. J*, 99(2), 7-13.



GENGIBRE (ZINGIBER OFFICINALE L.)

- Digestivo: O gengibre tem sido usado para ajudar na digestão, aumentando a motilidade intestinal, podendo aliviar ou prevenir a constipação.

- Alívio de Náuseas: O gengibre tem se mostrado eficaz no alívio de náuseas, particularmente em mulheres grávidas e naqueles que estão passando por tratamento de câncer. Os compostos produtores de odor gengerois e shogaois acredita-se serem responsáveis por esses efeitos.

- Fortalecimento do Sistema Imunológico: Estudo constatou que o consumo diário de extrato de gengibre foi associado a uma resposta de anticorpos mais forte em não fumantes.



GENGIBRE (ZINGIBER OFFICINALE L.)

- Redução da Inflamação: O gengibre tem se mostrado eficaz na redução da inflamação causada pela osteoartrite, e suas propriedades anti-inflamatórias têm sido extensivamente estudadas.

- Alívio da Dor: O gengibre pode ajudar a reduzir a dor, particularmente as cólicas menstruais.

- Saúde Cardiovascular: Pesquisas preliminares indicam que o extrato de gengibre pode ajudar a prevenir doenças cardiovasculares.

- Prevenção do Câncer: O gengibre é uma rica fonte de antioxidantes, que podem ajudar o corpo a eliminar os radicais livres e reduzir o risco de certas condições, incluindo o câncer.



GENGIBRE (ZINGIBER OFFICINALE L.)

- Propriedades Antimicrobianas: O gengibre tem demonstrado atividade antimicrobiana contra vários microrganismos, incluindo bactérias e fungos.

- Propriedades Antioxidantes: O gengibre contém uma variedade de antioxidantes, incluindo gingeróis, shogaois e zingerona, que contribuem para seu perfil antioxidante geral.

- Neuroinflação e Neuroproteção: O gengibre tem demonstrado possuir propriedades neuroprotetoras e anti-inflamatórias, o que pode ajudar a aliviar os sintomas de doenças neurodegenerativas.



GENGIBRE (ZINGIBER OFFICINALE L.)

Shahrajabian, M. H., Sun, W., & Cheng, Q. (2019). Clinical aspects and health benefits of ginger (*Zingiber officinale*) in both traditional Chinese medicine and modern industry. *Acta agriculturae scandinavica*, section b—Soil & Plant Science, 69(6), 546556.

Srinivasan, K. (2017). Ginger rhizomes (*Zingiber officinale*): A spice with multiple health beneficial potentials. *PharmaNutrition*, 5(1), 18-28.

Shahrajabian, M. H., Wenli, S. U. N., & Cheng, Q. (2019). Pharmacological uses and health benefits of ginger (*Zingiber officinale*) in traditional Asian and ancient Chinese medicine, and modern practice. *Notulae Scientia Biologicae*, 11(3), 309-319.

Dissanayake, K. G. C., Waliwita, W. A. L. C., & Liyanage, R. P. (2020). A review on medicinal uses of *Zingiber officinale* (ginger). *International Journal of Health Sciences and Research*, 10(6), 142-148.

Kumar Gupta, S., & Sharma, A. (2014). Medicinal properties of *Zingiber officinale* Roscoe-A review. *J. Pharm. Biol. Sci*, 9, 124-129. Dhanik, J., Arya, N., & Nand, V. (2017). A review on *Zingiber officinale*. *Journal of Pharmacognosy and phytochemistry*, 6(3), 174-184.

Mishra, R. K., Kumar, A., & Kumar, A. (2012). Pharmacological activity of *Zingiber officinale*. *International Journal of pharmaceutical and chemical sciences*, 1(3), 1073-1078.



COMINHO (CUMINUM CYMINUM L.)

- Propriedades Antioxidantes: As sementes de cominho contêm antioxidantes naturais como apigenina e luteolina, que ajudam a proteger as células saudáveis de danos causados por radicais livres, promovendo a saúde geral e energia.

- Propriedades Anticâncer: Em uma pesquisa inibiu o crescimento de células cancerígenas e pode até prevenir o câncer do colo em ratos. É também considerado um dos mais poderosos anticarcinógenos entre nove ervas e especiarias populares.

- Saúde Digestiva: O cominho tem sido tradicionalmente usado para tratar diarreia e agora está sendo reconhecido pela medicina ocidental por sua eficácia em problemas digestivos. Foi pesquisado para curar sintomas de diarreia em ratos.



COMINHO (CUMINUM CYMINUM L.)

- Nível de Açúcar no Sangue: O cominho tem sido usado em ensaios de drogas herbais para ajudar a gerenciar diabetes. Foi pesquisado para reduzir significativamente os níveis de açúcar no sangue, insulina e hemoglobina A1c em participantes diabéticos.

- Perda de Peso: O cominho pode ajudar na perda de peso, especialmente em combinação com um medicamento para perda de peso. Também ajuda a reduzir os níveis de insulina.

- Alívio do Estresse: As propriedades antioxidantes do cominho podem contribuir para seus efeitos aliviantes do estresse, que foram observados em um estudo com ratos.

- Controle do Colesterol: O cominho ajuda a aumentar os níveis de lipoproteína de alta densidade (HDL), ou "bom", colesterol.



COMINHO (CUMINUM CYMINUM L.)

- Melhoria da Memória: O cominho pode melhorar a memória e a função cognitiva, possivelmente devido à sua capacidade de estimular o sistema nervoso central.

- Efeitos Anti-Inflamatórios: As propriedades anti-inflamatórias do cominho podem ajudar a aliviar sintomas de condições como síndrome do intestino irritável.

- Aumento do Sistema Imune: O cominho aumenta o sistema imune, o que pode ajudar a proteger contra várias doenças.

- Densidade Óssea e Contagem de Espermatozoides: Estudos com animais sugeriram que o cominho pode melhorar a densidade óssea e a contagem de espermatozoides.



COMINHO (CUMINUM CYMINUM L.)

Dissanayake, K. G. C., Waliwita, W. A. L. C., & Liyanage, R. P. (2020). A review on medicinal uses of *Zingiber officinale* (ginger). *International Journal of Health Sciences and Research*, 10(6), 142-148. Kumar Gupta, S., &

Sharma, A. (2014). Medicinal properties of *Zingiber officinale* Roscoe-A review. *J. Pharm. Biol. Sci*, 9, 124-129.

Dhanik, J., Arya, N., & Nand, V. (2017). A review on *Zingiber officinale*. *Journal of Pharmacognosy and phytochemistry*, 6(3), 174-184.

Mishra, R. K., Kumar, A., & Kumar, A. (2012). Pharmacological activity of *Zingiber officinale*. *International Journal of pharmaceutical and chemical sciences*, 1(3), 1073-1078.

Sowbhagya, H. B. (2013). Chemistry, technology, and nutraceutical functions of cumin (*Cuminum cyminum* L): an overview. *Critical reviews in food science and nutrition*, 53(1), 1-10.

Nadeem, M., & Riaz, A. (2012). Cumin (*Cuminum cyminum*) as a potential source of antioxidants. *Pakistan Journal of Food Sciences*, 22(2), 101-107.

Singh, R. P., Gangadharappa, H. V., & Mruthunjaya, K. (2017). *Cuminum cyminum*—A popular spice: An updated review. *Pharmacognosy journal*, 9(3).

Singletary, K. W. (2021). Cumin: potential health benefits. *Nutrition Today*, 56(3), 144-151.



NOZ-MOSCADA (MYRISTICA FRAGRANS HOUTT.)

- Antioxidantes: A noz-moscada é rica em poderosos antioxidantes que podem combater o dano oxidativo, reduzindo o risco de doenças cardíacas e câncer.

- Alivia Dor: Óleos essenciais na noz-moscada, como sabineno, terpineol e pineno, podem aliviar dor e danos celulares melhorando a circulação sanguínea para a área afetada, tornando-se benéfico para rigidez e dor nos ossos.

- Promove a Saúde Cerebral: O myristicin e o macelignan na noz-moscada podem ajudar a retardar a declínio cognitivo associado à doença de Alzheimer e à demência, e também reduzir fadiga e estresse.



NOZ-MOSCADA (MYRISTICA FRAGRANS HOUTT.)

- Melhora a Saúde Digestiva: A noz-moscada pode ajudar a aliviar flatulência e diarreia causadas por intolerância alimentar ou alergias. Seu teor de fibras e efeito carminativo também podem aliviar um estômago perturbado e ajudar na digestão.
- Propriedades Antibacterianas: Compostos como o myristicin e o methyl eugenol no óleo de noz-moscada têm propriedades antibacterianas, que podem ajudar a prevenir o crescimento de bactérias que leva à placa dentária e às cáries.
- Promove o Descanso: A noz-moscada tem sido usado para reduzir estresse e tratar insônia. Contém fitonutrientes que aumentam os níveis de serotonina e promovem relaxamento, tornando-se uma prática comum adicionar uma pitada ao leite quente para dormir melhor.



NOZ-MOSCADA (MYRISTICA FRAGRANS HOUTT.)

- Bom para a Saúde Cardíaca: O óleo de noz-moscada é rico em micronutrientes que podem ajudar a reduzir fatores de risco para doenças cardíacas, como pressão alta, melhorando a integridade e a saúde dos vasos sanguíneos.
- Melhora o Controle do Açúcar no Sangue: Estudos sugerem que a noz-moscada pode ajudar a reduzir os níveis de açúcar no sangue em pessoas com diabetes tipo II devido a compostos bioativos que têm propriedades estabilizadoras de açúcar e reduzem a resistência à insulina.
- Além disso, a noz-moscada tem sido usado para vários problemas de saúde, incluindo dor abdominal, dor nos ossos e câncer. Também é conhecida por suas propriedades anti-inflamatórias e antibacterianas, tornando-se um condimento versátil com vários benefícios à saúde.



NOZ-MOSCADA (MYRISTICA FRAGRANS HOUTT.)

ATENÇÃO:

A noz-moscada é segura em pequenas quantidades.

No entanto, apenas 2 colheres de chá ou 5 gramas podem causar alguns sintomas de toxicidade.

Em quantidades maiores, os sintomas pioram e podem ocorrer complicações graves ou morte.



NOZ-MOSCADA (MYRISTICA FRAGRANS HOUTT.)

Jaiswal, P., Kumar, P., Singh, V. K., & Singh, D. K. (2009). Biological effects of *Myristica fragrans*. Annual review of biomedical sciences, 11, 21-29.

Gupta, R., Azhar, M., & Kalam, M. A. (2022). Na Overview of *Myristica fragrans* (Nutmeg)-Its benefits and adverse effects to Humans. Indian Journal of Integrative Medicine, 2(2), 35-40.

Sultan, M. T., Saeed, F., Raza, H., Ilyas, A., Sadiq, F., Musarrat, A., ... & Al JBawi, E. (2023). Nutritional and therapeutic potential of nutmeg (*Myristica fragrans*): Amconcurrent review. CogentmFood & Agriculture, 9(2),m2279701.

Sulaiman, S. F., & Ooi, K. L. (2012). Antioxidant and anti food-borne bacterial activities of extracts frommleaf and different fruit parts of *Myristica fragrans* Houtt. Food Control, 25(2), 533-536.

Nifras, M., Fasmila, M., Fatheena, J., & Muthalib, A. M. (2021). A comprehensive review on therapeutic uses of *Myristica fragrans* in traditional systems of medicine. International Journal of Unani and Integrative Medicine, 5(2), 111-117.



NOZ-MOSCADA (MYRISTICA FRAGRANS HOUTT.)

Ali, M. A., Hamiduddin, M. Z., & Ikram, M. (2018). Phyto-pharmacological potential of Jaiphal (Myristica fragrans Houtt): A spice of medicinal importance and its utilization in Unani Medicine. *Int J Green Pharm*, 12(1), S26-S36.

Zhang, C. R., Jayashree, E., Kumar, P. S., & Nair, M. G. (2015). Antioxidant and anti-inflammatory compounds in nutmeg (Myristica Fragrans) pericarp as determined by in vitro assays. *Natural Product Communications*, 10(8), 1934578X1501000822.

Assa, J. R., Widjanarko, S. B., Kusnadi, J., & Berhimpon, S. (2014). Antioxidant potential of flesh, seed and mace of nutmeg (Myristica fragrans Houtt). *Int J Chem Tech Res*, 6(4), 2460-8.



CRAVO-DA-ÍNDIA (SYZYGIUM AROMATICUM)

- Saúde do Fígado: Melhora a função do fígado e reduz sintomas de cirrose e doença hepática gordurosa. Os antioxidantes e compostos anti-inflamatórios de cravo podem ajudar a proteger o fígado de danos.
- Prevenção do Câncer: Os antioxidantes e outros compostos bioativos possuem propriedades anti-câncer, que podem ajudar a prevenir o crescimento e a disseminação de células cancerígenas.
- Suporte ao Sistema Imune: Possui efeitos imunomoduladores, que podem ajudar a regular o sistema imune e prevenir infecções.
- Benefícios para a Pele e o Cabelo: O óleo de cravo tem sido usado em medicina tradicional para seus efeitos antifúngicos e antibacterianos, que podem ajudar a tratar problemas de pele e cabelo como acne e infecções fúngicas.



CRAVO-DA-ÍNDIA (SYZYGIUM AROMATICUM)

- Medicina Tradicional: O cravo têm sido usado em medicina tradicional há séculos para tratar várias problemas de saúde, incluindo dor, problemas digestivos e infecções. Também são usadas na medicina Ayurveda e chinesa por suas propriedades terapêuticas.

- Propriedades Antioxidantes: O botão floral seco é rico em antioxidantes, que ajudam a combater o dano oxidativo e reduzir o risco de doenças crônicas como doenças cardíacas, diabetes e certos tipos de câncer.

- Efeitos Anti-Inflamatórios: Contêm compostos como o eugenol, que têm propriedades anti-inflamatórias, ajudando a reduzir a inflamação e aliviar sintomas de problemas como artrite.



CRAVO-DA-ÍNDIA (SYZYGIUM AROMATICUM)

- Atividade Antimicrobiana: O óleo essencial de cravo possui propriedades antimicrobianas contra vários patógenos, incluindo bactérias, vírus e fungos, tornando-o eficaz contra infecções e doenças.

- Alívio de Dor: O óleo de cravo tem sido usado há séculos para aliviar dores de dente e outras dores. Ele também pode ajudar a reduzir a inflamação e aliviar dor associada a procedimentos dentários.

- Saúde Digestiva: Têm sido usados para tratar problemas digestivos como indigestão e úlceras estomacais. Os antioxidantes e compostos anti-inflamatórios do cravo podem ajudar a suavizar o sistema digestivo e reduzir a inflamação.



CRAVO-DA-ÍNDIA (SYZYGIUM AROMATICUM)

- Em resumo, o *Syzygium aromaticum*, é uma especiaria versátil com muitos benefícios à saúde, tornando-a uma adição valiosa a uma dieta equilibrada e um remédio natural para vários problemas de saúde.



CRAVO-DA-ÍNDIA (SYZYGIUM AROMATICUM)

Batiha, G. E. S., Alkazmi, L. M., Wasef, L. G., Beshbishy, A. M., Nadwa, E. H., & Rashwan, E. K. (2020). Syzygium aromaticum L. (Myrtaceae): Traditional uses, bioactive chemical constituents, pharmacological and toxicological activities. *Biomolecules*, 10(2).

Haro-González, J. N., Castillo-Herrera, G. A., Martínez-Velázquez, M., & Espinosa-Andrews, H. (2021). Clove essential oil (*Syzygium aromaticum* L. Myrtaceae): Extraction, chemical composition, food applications, and essential bioactivity for human health. *Molecules*, 26(21), 6387.

Otunola, G. A. (2022). Culinary spices in food and medicine: an overview of *Syzygium aromaticum* (L.) Merr. and LM Perry [Myrtaceae]. *Frontiers in Pharmacology*, 12, 793200.

Bhowmik, D., Kumar, K. S., Yadav, A., Srivastava, S., Paswan, S., & Dutta, A. S. (2012). Recent trends in Indian traditional herbs *Syzygium aromaticum* and its health benefits. *Journal of Pharmacognosy and Phytochemistry*, 1(1), 13-22.

Rani, R., & Jena, M. K. (2021). Clove (*Syzygium aromaticum*): Beneficial effects on human health: A review. *Plant Archives*, 21(1), 1967-1972.

Kumar, K. S., Yadav, A., Srivastava, S., Paswan, S., & Sankar Dutta, A. (2012). Recent trends in Indian traditional herbs *Syzygium aromaticum* and its health benefits. *Journal of Pharmacognosy and Phytochemistry*, 1(1), 13-22.



PIMENTA-DO-REINO (PIPER NIGRUM)

- Propriedades Antioxidantes: A piperina, o principal alcaloide da pimenta-do-reino, tem propriedades antioxidares fortes, que podem ajudar a proteger contra doenças crônicas neutralizando radicais livres.

- Absorção de Nutrientes e Saúde Gastrointestinal: A piperina melhora a biodisponibilidade de vários nutrientes e melhora a saúde gastrointestinal ao estimular a produção de ácido clorídrico no estômago e reduzir a inflamação nos intestinos.

- Suporte Imune: Os compostos ativos da pimenta ajudam a aumentar os glóbulos brancos, que são essenciais para combater bactérias e vírus invasores.

- Digestão e Saúde Intestinal: A piperina ajuda a estimular a digestão e reduzir o desconforto e a formação de gases nos intestinos devido às suas propriedades carminativas.



PIMENTA-DO-REINO (PIPER NIGRUM)

- Função Cerebral e Problemas Neurológicos: A piperina melhora a função cerebral, especialmente em estudos com animais, e pode ter efeitos terapêuticos potenciais para doenças degenerativas do cérebro como a doença de Alzheimer.

- Saúde Cardiovascular: A piperina tem sido relacionada a níveis aumentados de lipoproteína de alta densidade (HDL), ou "colesterol bom", que pode ajudar a reduzir o risco de doenças cardiovasculares.

- Propriedades Anti-Inflamatórias e Antibacterianas: A piperina tem propriedades anti-inflamatórias e antibacterianas, que podem ajudar a aliviar a inflamação e combater doenças infecciosas.



PIMENTA-DO-REINO (PIPER NIGRUM)

- Prevenção do Câncer: Estudos de laboratório sugerem que a piperina pode ter efeitos anticânceres potenciais ao suprimir a replicação de células cancerígenas em vários tipos de câncer.

- Saúde Óssea e Cicatrização de Feridas: A pimenta é uma boa fonte de manganês, que é essencial para a saúde óssea, a cicatrização de feridas e o metabolismo.

- Interação com Medicamentos: A piperina pode interagir com certos medicamentos, como a amoxicilina, e pode afetar como o corpo absorve medicamentos prescritos. É recomendável consultar um profissional de saúde antes de aumentar a ingestão ou tomar suplementos de piperina.



PIMENTA-DO-REINO (PIPER NIGRUM)

Singletary, K. (2010). Black pepper: overview of health benefits. *Nutrition Today*,45(1), 43-47.

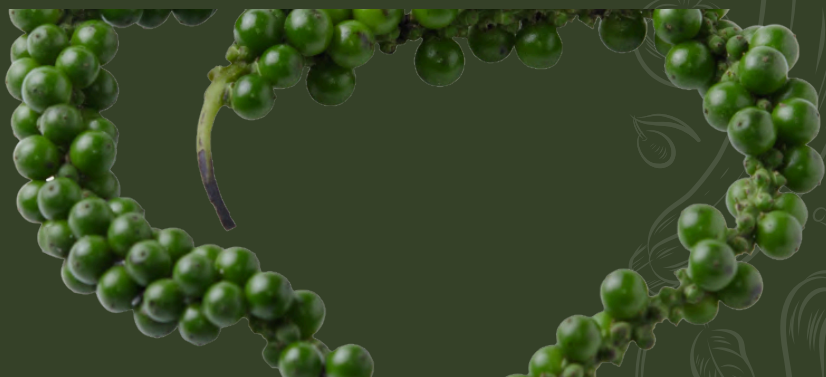
Abdallah, E. M., & Abdalla, W. E. (2018). Black pepper fruit (*Piper nigrum* L.) as antibacteria lagent: A mini-review. *J Bacteriol Mycol Open Access*, 6(2), 141-145.

Jogdand, S., & Singh, S. (2021). Black Pepper: Its Health Benefits. *Journal of Pharmaceutical Research International*, 2043-2049.

Verma, V. M. (2019). Black pepper: health benefits, in vitro multiplication, and commercial cultivation. *Medicinal Plants: From Farm to Pharmacy*, 111127.

Meghwal, M., & Goswami,T. K. (2013). *Piper nigrum* and piperine: an update. *Phytotherapy Research*,27(8), 1121-1130.

Khan, A. U., Talucder, M.S. A., Das, M., Noreen, S., & Pane, Y. S. (2021). Prospect of the black pepper (*Piper nigrum* L.) as natural product used to na herbal medicine. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 9(F),563-573.





VISITE
NOSSO SITE



[Biociência Cursos](#)



[Instagram](#)



[E-mail](#)

