

STANCZYK, Rafaela. Erva medicinais: aplicação terapêutica e culinária. Bragança Paulista, SP: FESB, 2011. (IMPRESSO)

## RESUMO

As ervas medicinais são de extrema importância para a vida humana, desde os primórdios. Elas vêm sendo constantemente estudadas, de diferentes formas, por inúmeras áreas e distintos povos. Egito, Grécia e China são os países que, na antiguidade, mais consumiram e pesquisaram a respeito dos fitoterápicos e seus benefícios. No Brasil, as ervas medicinais foram introduzidas basicamente pelos índios, africanos e europeus, sendo certo que o país, atualmente é um dos maiores consumidores de tais produtos. Dentre as diversas ervas medicinais descritas no estudo, quatro foram esmiuçadas com mais precisão: cúrcuma, alho, alecrim e gengibre. O objetivo do estudo, portanto, é o de analisar tais fitoterápicos, demonstrando a utilidade e importância de todos à saúde humana. Nesse sentido, a cúrcuma (*cúrcuma Longa L.*) é originária do sudeste asiático e tem, como principal substância, a curcumina, responsável pela característica antioxidante e corante. O alho (*Allium sativum L.*) é originário da Ásia, mas amplamente cultivado no Brasil, tendo como principal componente a alicina, a qual, além de diversas propriedades, concede ao alho características antibacterianas. O alecrim (*Rosmaranus offinalis L.*), originário do Sul da Europa e norte a África, tendo como um dos mais importantes princípios ativos o rosmanol, advindo do ácido carnósico, concede à erva propriedades antioxidantes. O gengibre (*Zingiber offinale Roscoe*), por sua vez, originário do sudeste da Ásia ou da Índia (há controvérsias), tem como compostos ativos mais potentes os gingeróis, que agem no trato intestinal, aumentando o peristaltismo e o tônus do músculo intestinal. Por fim, diante de tantos benefícios que as plantas medicinais trazem à saúde humana, não há dúvidas de que é necessário o aumento de sua utilização e indicação por profissionais de todas as áreas, principalmente nutrição. Também por isso, os estudos e pesquisas a respeito de novos fitoterápicos e aprofundamento no estudo de ervas já conhecidas, também se revelam essenciais.