

# REALIZAÇÃO/APOIO



**Noz moscada**

**Nome científico:** *Myristica fragrans* Houtt.

**Parte consumida:** semente

**Risco:** pessoas com distúrbios psiquiátricos pode aumentar a ansiedade, sensação de medo, delírio e garganta seca. Seu consumo excessivo pode levar a morte (mais de 5g/kg).



**Coentro**

**Nome científico:** *Coriandrum sativum* L

**Parte consumida:**

folhas e talo

**Risco:** mulheres durante a lactação devem evitar, pois amarga o leite e o recém nascido passa a rejeitá-lo

## Orientações

- ✓ Lembre-se existem muitos tipos de organismos e cada um pode reagir de uma maneira diferente em cada pessoa.
- ✓ Em caso de algum mal estar, procure um médico
- ✓ Não coma folhas e raízes desconhecidas, nem tudo que é natural necessariamente faz bem.



**P E T**  
Ensino, Pesquisa e Extensão



# REALIZAÇÃO/APOIO

## CONTATOS

**CEE - Centro de Estudos Etnobotânicos e Etnofarmacológicos**

**Sites:** [www.68beliana.wixsite.com/etnofarmacologia](http://www.68beliana.wixsite.com/etnofarmacologia)

[www.cee.unifesp.br](http://www.cee.unifesp.br)

**Facebook:** PET Biologia—Unifesp

**Plantas Consciência**

**Facebook:** Plantas Consciência

# ESPECIARIAS RESTRITAS



# ESPECIARIAS RESTRITAS

Segundo a ANVISA, especiarias são os produtos constituídos de partes de uma ou mais espécies de plantas e são tradicionalmente utilizadas para agregar sabor ou aroma aos alimentos e bebidas.

Num passado distante, os europeus foram capazes de atravessar os oceanos atrás de especiarias e hoje podemos ter em qualquer lugar, até mesmo em nossos quintais, O que não sabemos é que nem todas as pessoas podem consumi-los. Pessoas com pressão arterial fora do normal, idosos, grávidas e crianças normalmente são os grupos de maior risco, também pode haver uma diferença entre o sexo feminino e masculino na absorção das substâncias presentes nas especiarias.

Este boletim veio para dar uma pequena ajuda

## Gengibre

**Nome científico:** *Zingiber officinale*

**Parte consumida:** raiz



**Risco:** alérgicos (urticária e inchaço da língua, boca e garganta); pessoas com problemas estomacais podendo causar azia e enjôos e tendência a pedras nos rins

## Açafrão-da-terra

**Nome científico:** *Curcuma longa*

**Parte consumida:** raiz



**Risco:** pode causar diminuição da fertilidade em homens e causa a diminuição da pressão arterial

## Alecrim

**Nome científico:** *Rosmarinus officinalis* L.



**Parte consumida:** folhas e talos

**Risco:** em alérgicos pode causar coceira na pele, quando ingerido em grandes quantidades pode causar dores de estômago e desconforto no intestino, além de irritação no fígado.

## Pimenta do reino

**Nome científico:** *Piper nigrum* L.

L..



**Parte consumida:** semente

**Risco:** o uso contínuo e exagerado câncer de pulmão e fígado; alérgicos (irritações nasais e a garganta), aos portadores de rinite pode causar irritação nasal.

## Alho

**Nome científico:** *Allium sativum* L.



**Parte consumida:** bulbos

**Risco:** alérgicos (inchaço das mucosas orais) pessoas com úlceras no estômago, problemas de digestão e coagulação, crianças com menos de 2 anos

## Tomilho

**Nome científico:** *Thymus vulgaris* L.



**Parte consumida:** folhas e talos

**Risco:** consumo exagerado (mais do que 100g/dia) para pessoas com hipotensão, irritação nos olhos quando em contato, alérgicos (dermatite de contato). Não recomendado para grávidas, pela falta de informação.