

Title Page of the Project Report

Project Title: Garcia Da Orta: A Relevância da sua obra em Goa e na Índia

**Garcia Da Orta:**

**A relevância da sua obra em**

**Goa e na Índia**

2023 - 2024

Project Supervisor: MSc. Fátima Isabel Barreto Alberto

## **Title Page of the Project Report**

### **DECLARATION BY CANDIDATES**

Title of the Project Report : Garcia Da Orta : A Relevância da sua obra em Goa e na Índia

Names of the Students : Atish Kumar  
Deborah Fernandes  
Sakshi Kumari

Course : B.A. (Honours) in Portuguese

Year : 2023 – 2024

Name of the Project Supervisor : Ms. Loraine Ethel Barreto Alberto

### DECLARATION BY CANDIDATES

We declare that this project report has been prepared by us and to the best of our knowledge, it has not previously formed the basis for the award of any diploma or degree by this or any other University.

| Roll no. | Name              | Signature      |
|----------|-------------------|----------------|
| 40014    | Atish Kumar       | <i>Atish</i>   |
| 40016    | Deborah Fernandes | <i>Deborah</i> |
| 40020    | Sakshi Kumari     | <i>Sakshi</i>  |

### **CERTIFICATE BY SUPERVISOR**

Certified that the project report is a record of work done by the candidates themselves under my guidance during the study period and that to the best of my knowledge, it has not previously formed the basis for the reward of any diploma or degree by this or any other University.

*hAlberto*

Ms. Loraine Ethel Barreto Alberto (Asst. Prof.)

Project Supervisor



## **ACKNOWLEDGEMENT**

We would like to express our gratitude towards the almighty God for the blessings throughout the course of this project. Our sincere and deepest thanks to Mrs. Lorraine Ethel Barreto Alberto, the B.A Coordinator for her guidance, stimulating suggestions and encouraging us throughout the project. This project would not have been possible without the cooperation of everyone.

## **O Conteúdo**

|                                                                           |    |
|---------------------------------------------------------------------------|----|
| Introdução.....                                                           | 7  |
| Metodologia.....                                                          | 10 |
| Capítulo 1: Biografia - Garcia deOrta.....                                | 12 |
| Capítulo 2: A obra.....                                                   | 15 |
| Capítulo 3: Algumas das plantas medicinais encontradas em Goa.....        | 20 |
| Capítulo 4: Plantas medicinais encontradas em outras partes da Índia..... | 32 |
| Conclusão.....                                                            | 47 |
| Referências.....                                                          | 49 |

## **Introdução**

Sakshi Kumari acredita que, "durante milênios, os seres humanos procuraram a cura no mundo natural. As plantas medicinais, frequentemente referidas como remédios à base de plantas, têm desempenhado um papel vital nas práticas de medicina tradicional em todo o mundo. Estas plantas notáveis contêm um tesouro de compostos bioativos, cada um com o potencial de tratar uma variedade de doenças.

Desde acalmar uma dor de garganta com o zumbido suave do chá de camomila até aliviar uma dor de estômago com a especiaria quente do gengibre, as plantas medicinais oferecem uma alternativa suave e muitas vezes eficaz à medicina convencional. Mas os seus benefícios vão muito para além de simples remédios caseiros. Estas plantas englobam a utilização das sementes, bagas, folhas, raízes, cascas ou flores de uma planta para vários fins medicinais.

A Índia destaca-se como um dos poucos países onde quase todas as plantas medicinais conhecidas podem ser cultivadas nalguma parte do país. Estas plantas têm uma aplicação extensiva nas indústrias farmacêutica, cosmética, agrícola e alimentar, com a sua utilização histórica na cura de doenças documentada nos anais de todas as civilizações."

Como afirma a Deborah, "as plantas são uma dádiva de Deus para nós. Por isso, devemos cuidar bem delas e ser capazes de as preservar. Sendo a jardinagem um dos meus passatempos, tenho um grande desejo de conhecer as plantas e os seus nomes científicos, adquirindo conhecimentos sobre o seu valor no mundo da medicina e da cosmética.

Quando estava com dengue, o médico aconselhou-me a beber sumo de folhas de papaia para aumentar a contagem de plaquetas. Fiquei surpreendido por saber que as folhas de papaia eram tão valiosas. Mesmo quando a minha avó sofria de cancro do cólon, o médico sugeriu-lhe que comesse graviola, um fruto conhecido por suprimir o cancro.

Durante uma visita de estudo da comunidade à *Zagotti Nature Farm* em Birondem-Valpoi, fiquei intrigada ao descobrir que esta área tinha sido cultivada pela Arquidiocese de Goa e Damão. À medida que nos aprofundamos na área, fiquei surpreendida ao encontrar uma planta chamada *Laxmi Taru*, conhecida pelas propriedades benéficas das suas folhas para as pessoas que controlam a diabetes quando cozidas e consumidas.

Mesmo durante a COVID, fomos aconselhados a consumir ervas medicinais locais, como chá de erva-limão ou de gengibre, para aumentar a nossa imunidade, o que também foi benéfico no tratamento de outras doenças comuns, como a constipação e a febre. Tudo isto despertou a minha curiosidade sobre as pessoas responsáveis pela identificação de plantas medicinais e indígenas em Goa e em várias regiões da Índia. Eu tinha um forte desejo de adquirir conhecimentos sobre pelo menos algumas destas plantas medicinais prevaletentes em Goa e noutras partes do país.

Também Atish, um entusiasta da natureza, afirma: "crescer na minha aldeia, rodeado pela prática da utilização de plantas medicinais, especialmente na minha casa, fomentou em mim um profundo fascínio por estas plantas. O meu interesse foi ainda mais alimentado pelos meus estudos desde o 12º ano e pelo meu empenhamento ao longo da vida na utilização de plantas medicinais. Além disso, o meu avô, um fitologista praticante, tem tratado pessoas e animais com plantas medicinais da mesma forma tradicional, mesmo nos tempos atuais. Mantemos um jardim onde cultivamos um conjunto diversificado de plantas medicinais, refletindo a nossa rica herança neste domínio.

O encorajamento do meu avô ao saber da minha busca de conhecimentos sobre plantas medicinais tem sido inestimável. Oriundo de uma aldeia abundante em várias plantas medicinais, testemunhei em primeira mão como estas plantas são facilmente acessíveis para o

tratamento quotidiano. Com base na experiência do meu avô, as plantas medicinais não são apenas altamente eficazes, mas também desprovidas de efeitos secundários nocivos. Lembro-me de um caso em que um amigo que sofria de icterícia foi aconselhado a consumir plantas *Brahmi*, que também usamos para a gastrite.

Durante a pandemia de COVID-19, enquanto testemunhava a infeliz morte de numerosas pessoas apesar de receberem tratamentos médicos convencionais, fiquei grato pelo conselho do meu avô para aumentar a resistência utilizando plantas medicinais como as folhas de Tulsi, o cravinho, o gengibre e a curcuma. Para muitas pessoas, as plantas medicinais têm um significado profundo devido a crenças antigas que consideram as plantas como a provisão da natureza para alimentação, medicina e bem-estar geral. De facto, as plantas medicinais são a pedra angular da medicina tradicional, incorporando séculos de sabedoria e práticas de cura."

Por estas razões específicas, estes três jovens investigadores decidiram estudar a monumental obra de Garcia de Orta, "*Colóquios dos Simples e Drogas he cousas medicinais da Índia*", com o objetivo de identificar algumas plantas medicinais bem conhecidas, encontradas tanto em Goa como na sua terra natal, Bihar.

## **METODOLOGIA**

### **1. Objetivo da investigação:**

A nossa investigação tem como objetivo explorar as propriedades curativas dos remédios naturais, centrando-se na vida e nos contributos de Garcia de Orta, um famoso médico e ervanário português que exerceu a sua atividade em Goa e Bombaim durante a era colonial portuguesa na Índia.

### **2. Revisão da literatura:**

Realizámos uma extensa revisão da literatura para recolher informações relevantes sobre o trabalho de Garcia de Orta e as plantas medicinais da Índia. As principais fontes consultadas incluem:

- A obra original de Orta, Colóquios dos simples e drogas das cousas medicinais da Índia, traduzida para o inglês.
- Os trabalhos de investigação, livros e artigos estão disponíveis em linha.

### **3. Visitas às bibliotecas:**

Para aceder às fontes primárias e secundárias, visitámos as seguintes bibliotecas:

Biblioteca da Universidade de Goa: Realizámos pesquisas de materiais relacionados com o trabalho de Garcia de Orta e registos de medicina herbal realizados na Índia portuguesa.

Biblioteca Central de Panjim: Explorámos os recursos disponíveis sobre a história colonial portuguesa, a medicina herbal e a literatura relevante.

### **4. Recolha de dados:**

A informação foi recolhida através de:

- Revisão da escrita original e da tradução de Orta.

- Extração de ideias de trabalhos de investigação, livros e artigos obtidos de fontes online.
- Tomada de notas e fotocópias de materiais relevantes encontrados nas bibliotecas visitadas.

## **5. Análise dos dados:**

Os dados recolhidos foram sistematicamente analisados para:

- Identificar as plantas que eram bem conhecidas e facilmente identificáveis.
- Classificar as plantas com base nas encontradas em Goa e nas plantas encontradas noutras partes da Índia.
- Compreender as propriedades medicinais e as utilizações das plantas documentadas por Orta no seu trabalho.

## **6. Redação do relatório:**

Os resultados da investigação foram organizados e apresentados num relatório exaustivo, detalhando:

- Informação de base sobre Garcia de Orta e o contexto histórico do seu trabalho.
- Revisão das contribuições de Orta para a medicina herbácea e das suas observações sobre a flora indiana.
- Análise das propriedades medicinais e das utilizações das plantas documentadas por Orta.
- Discussão sobre a relevância e as implicações do trabalho de Orta nas práticas modernas da medicina herbal.

## **7. Conclusão:**

A investigação conclui-se com um resumo das principais conclusões e conhecimentos obtidos a partir do estudo da obra de Garcia de Orta, salientando o significado dos remédios naturais em contextos históricos e contemporâneos.

## Capítulo 1

### **Biografia - Garcia de Orta**

Garcia de Orta foi um médico, herborista e naturalista português, que trabalhou principalmente em Goa e Bombaim, na Índia portuguesa. Pioneiro da medicina tropical, farmacognosia e etnobotânica, Garcia baseou os seus estudos mais na abordagem experimental da identificação e utilização de ervas medicinais do que na abordagem tradicional de utilização dos conhecimentos disponíveis. Foi bastante útil para os seus contemporâneos que compreendiam os princípios básicos das plantas tropicais e as suas qualidades medicinais.

Nascido em Castelo de Vide em 1501, Orta era filho de Fernão [Issac] da Orta, mercador, e de Leonor Gomes. Tinha três irmãs, Violante, Catarina e Isabel. Garcia estudou medicina, artes e filosofia nas Universidades de Alcalá de Henares e Salamanca, em Espanha. Licenciado, regressou a Portugal em 1525, dois anos após a morte do pai, e exerceu medicina, primeiro na sua cidade natal e, a partir de 1526, em Lisboa, onde obteve um lugar de professor na Universidade em 1532. Tornou-se também médico real de D. João III de Portugal.

Talvez temendo o crescente poder da Inquisição portuguesa e fugindo à proibição da emigração de cristãos-novos, em 1534 embarcou numa viagem transformadora para Goa. Embarcou para a Índia Portuguesa, saindo do Tejo, onde continuou a sua prática médica como médico-chefe a bordo da frota de Martim Afonso de Sousa, mais tarde nomeado Governador. Dedicou-se ao estudo da flora e da fauna da região, tendo recolhido e documentado uma grande variedade de plantas e as suas utilizações medicinais. Chegou a Goa em setembro de 1534. Viajou com Sousa em várias campanhas e assistiu a acontecimentos importantes como a conquista portuguesa de Diu e as batalhas de Kattiawar e do Ceilão e, em 1538, estabeleceu-se em Goa, onde cedo teve uma prática médica proeminente. Foi médico de BurhanNizamShah I, da dinastia NizamShahi de Ahmednagar, e concomitantemente de vários vice-reis e governadores portugueses de Goa.

Garcia de Orta casou-se em 1543 com uma prima rica, Brianda de Solis; o casamento foi infeliz, mas o casal teve duas filhas. Em 1549, a sua mãe e duas das suas irmãs, que tinham sido presas como judias em Lisboa, conseguiram juntar-se a ele em Goa.

Em 1565, foi aberto um tribunal inquisitorial em Goa, onde se iniciou uma perseguição ativa contra judeus, judeus secretos, hindus e cristãos-novos. O próprio Garcia morreu em 1568, aparentemente sem ter sofrido seriamente com esta perseguição, mas a sua irmã Catarina foi presa como judia no mesmo ano e foi queimada na fogueira por judaísmo em Goa, a 25 de outubro de 1569. O próprio Garcia foi condenado a título póstumo por judaísmo. Os seus restos mortais foram exumados e queimados juntamente com uma efígie num ato de fé [auto da fé] em 4 de dezembro de 1580. Uma compilação das estatísticas dos auto-da-fé da Inquisição de Goa, de 1560 a 1812, revela que foram queimadas 57 pessoas em carne e osso e 64 em efígie (ou seja, uma estátua semelhante à pessoa). O destino das suas filhas é desconhecido. Durante a sua vida, os membros da família de Orta, incluindo a sua mãe e irmãs, foram presos e interrogados brevemente em Portugal, mas foram provavelmente protegidos pelo seu amigo e patrono, Martim Afonso de Sousa, que foi Governador Geral da Índia Portuguesa de 1542 a 1545.

A sua atividade profissional ocupada impediu-o, evidentemente, de viajar muito para além da costa ocidental da Índia, mas no movimentado mercado e centro comercial de Goa encontrou mercadores de especiarias, comerciantes e médicos de muitas partes do sul da Ásia e das costas do Oceano Índico.

O grande médico tinha uma casa e um jardim com muitas ervas medicinais em Goa e, em 1554, foi-lhe concedido um longo contrato de arrendamento da ilha de Bombaim. O seu inquilino era Simão Toscano, que com a renda lhe trazia presentes de mangas e outros frutos para Goa. Exerceu a sua atividade durante muitos anos e, após a partida do seu amigo Souza da Índia, foi médico do vice-rei Pedro Mascarenhas 1554-1555. Garcia da Orta estava sempre a aumentar a grande quantidade de erudição que trouxe consigo para a Índia. Tinha um conhecimento muito extenso e preciso dos escritos de todos os que o precederam e o seu bom senso permitia-lhe, com segurança, separar factos e fábulas. Conhecia pessoalmente todas as plantas ao seu alcance das quais derivavam as drogas.

A obra de Orta mostra que ele reuniu conhecimentos consideráveis, junto de praticantes de medicina tradicional de várias regiões da Índia. Correspondentes e agentes enviavam-lhe sementes e plantas; também comercializava especiarias, drogas e pedras preciosas. É evidente que mantinha um laboratório e um jardim botânico. De Orta foi influenciado pela medicina Yunnani, bem como pela Ayurveda. Pretendia utilizar abordagens europeias na medicina e só quando estas falharam é que recorreu a métodos locais.

Garcia de Orta passou o seu tempo na Índia não só a praticar medicina, mas também a conhecer os costumes e as civilizações da região. Os seus contactos com curandeiros locais, comerciantes e várias culturas deram-lhe conhecimentos importantes sobre as utilizações tradicionais das plantas medicinais da região. O seu notável conhecimento das especiarias e drogas orientais é revelado e meticolosamente documentado nas suas observações durante as suas viagens e actividades profissionais, que culminaram na obra seminal *Coloquios dos simples e drogas das cousas medicinais da Índia*, publicada em Goa em 1563.

## Capítulo 2

### A obra

*Colóquios dos Simples e Drogas*, a grande obra de Garcia de Orta, constitui um marco significativo na história da medicina e da farmacologia. Da autoria de um médico português de ascendência judaica sefardita, esta obra monumental, concluída e publicada em Goa por ‘Johannes de Endem’ a 10 de abril de 1563, carrega o título completo que reflecte a sua autoria: *Colóquios dos simples e drogas he cousas medicinais da Índia composto pelo Doutor Garcia da Orta*. Inicialmente escrito em português, foi posteriormente traduzido para latim, francês, espanhol e italiano. No entanto, até 1913, não tinha sido traduzido para inglês (Markham, 1913, p.468).

Respeitando os *Pais da Medicina*, Hipócrates e Galeno, Orta lamentou a atitude dos seus colegas europeus, que desprezavam a contribuição do saber árabe, em relação às drogas do Oriente. A sua afirmação “*o que hoje não sabemos, amanhã saberemos*” tornou-se num dos lemas mais positivos de *Colóquios dos Simples e Drogas da Índia*, um tratado quinhentista que, pelo arrojo intelectual do seu autor, e que se revelou um dos precursores da modernidade da ciência europeia.

*Colóquios dos simples e drogas das cousas medicinais da Índia* foi inspirado na sua ligação com o médico Dimas Bosque e Dom Constantino de Bragança, e apresenta conversas informais entre Orta e um médico espanhol fictício chamado Dr. Ruano que incluem cinquenta e sete medicamentos simples.

A obra é escrita sob a forma de diálogos e centra-se principalmente nas plantas medicinais e nas drogas que prevaleciam na Índia durante o século XVI. As observações de Garcia de Orta

baseiam-se nas suas experiências como médico em Goa, então uma colónia portuguesa. Ela discute várias ervas, plantas e medicamentos, fornecendo informações sobre as suas propriedades, utilizações e métodos de preparação.

A obra está dividida em:

- Frontispício
- A aprovação do Conde Vice-Rei de 5 de novembro de 1562.
- Uma dedicação ao seu velho amigo e mestre, Martim Afonso da Sousa, e um soneto para o mesmo.
- E o prefácio de Dimas Bosque, um colega, seguido da célebre ode do seu amigo íntimo Camões.

O que torna o trabalho de Garcia de Orta particularmente notável é a sua contextualização no vibrante intercâmbio intercultural da era do Renascimento. Baseando-se nas suas experiências como médico na colónia portuguesa de Goa, Garcia de Orta estabelece uma ponte entre as práticas de cura tradicionais da Índia e o crescente conhecimento científico da época. Esta síntese é crucial para o aparecimento da farmacognosia, uma disciplina científica inicial que estuda as propriedades das substâncias medicinais derivadas de fontes naturais. Os temas além dos simples e drogas, incluem pedras preciosas, árvores, frutos, elefantes e outros animais, a *Elephanta*, *Kanheri* e outras grutas, casta e raças do homem.

Além disso, a obra também conta nos um relato de política de Guzarate e do Decão, naquela altura. Ela relata a grandeza da China e do seu comércio marítimo, e a controvérsia das **ilhas das especiarias**, entre os espanhóis e os portugueses. Adicionalmente, ela fala de uma expedição à Ilha de Vacas e Jafnapatam, e narre uma fábula do Parizataco(*Jasmine*) e da árvore de cânfora. Ortadá os seus leitores uma descrição dos efeitos de bhang, o método de

utilização do betel, e a etiqueta ligada a ele. Ele elabore os vários usos do coco, contando também um relato interessante de Diu e Baçaim, e algumas histórias sobre elefantes, e lutas entre cobras e mangustos.

Como contribuição pioneira, *Colóquios dos Simples e Drogas* não só lança luz sobre os vertentes práticos da medicina herbal, mas também serve como um documento histórico que reflecte o cruzamento de diversas culturas. Estruturado como uma série de diálogos, o livro mergulha os leitores numa discussão profunda de vários elementos botânicos, ervas e drogas, desvendando as suas propriedades matizadas, aplicações terapêuticas e os intrincados métodos empregues na sua preparação.

O contributo único de *Colóquios dos Simples e Drogas* reside no seu papel de ponte entre as práticas medicinais tradicionais indianas e o espírito científico emergente do século XVI. As experiências de Garcia de Orta como médico em Goa, uma colónia portuguesa, permitiram-lhe testemunhar e documentar a fusão de diversas tradições de cura, criando uma síntese valiosa que mais tarde contribuiria para o campo da farmacognosia. O livro apresenta um compêndio de sabedoria, oferecendo um exame meticuloso de plantas medicinais, ervas e medicamentos. Nas suas páginas, o leitor encontra não apenas um guia clínico, mas um quadro vívido de propriedades, aplicações e a alquimia dos métodos de preparação. O olhar perspicaz de Garcia de Orta não só transmite conhecimentos práticos para os médicos contemporâneos, como também funciona como um documento cultural e histórico, captando a convergência da sabedoria curativa indígena com o espírito científico florescente do Renascimento.

Para além da sua função utilitária, esta obra seminal serve como testemunho do intercâmbio intercultural dinâmico, encapsulando um momento crucial na história da exploração médica e científica. O texto torna-se um microcosmo da interligação das civilizações, manifestando

uma conjuntura profunda em que o conhecimento transcende as fronteiras e evolui no cadinho do diálogo cultural.

Esta obra pioneira contém uma grande quantidade de conhecimentos botânicos e médicos, apresentados sob a forma de diálogos entre ele próprio, Garcia da Orta, e o seu interlocutor fictício, o Dr. Ruano. Orta vai além do discurso académico, abrangendo temas como doenças comuns como a cólera e os costumes dos povos indígenas, bem como descrições aprofundadas da flora e dos seus fins medicinais. A obra aumenta o nosso conhecimento da história e da botânica, oferecendo uma visão abrangente do ambiente político, social e cultural da Índia do século XVI.

O trabalho de Garcia da Orta é inestimável, mesmo com as dificuldades de erros tipográficos e traduções posteriores que podem ter mudado em relação ao texto original. Os seus escritos, que fornecem um ponto de vista distinto sobre a rica biodiversidade e os costumes médicos da Índia da época, continuam a ser um recurso essencial para académicos e amadores.

A obra é de grande valor, pelo facto de apresentar as primeiras descrições de plantas e drogas. Garcia da Orta refere frequentemente que as plantas e as drogas são quentes e secas, frias e húmidas, no primeiro, segundo ou terceiro grau (Garcia O. d., 1895 pg 10).

*Colóquios dos simples*, embora publicado em 1563 e escrito em diálogos, discute várias substâncias medicinais encontradas na Índia, com descrições detalhadas das suas propriedades, utilizações e significado cultural. O objetivo de Orta era tornar esta valiosa informação acessível e cativante para um vasto público. A sua obra tornou-se, assim, um marco significativo na literatura botânica e farmacologia europeias, introduzindo os leitores no mundo das plantas medicinais indianas e inspirando novas explorações. Para além dos

seus escritos, Garcia de Orta praticou ativamente na medicina em Goa, integrando conhecimentos das tradições médicas europeias e indianas. A sua vida exemplifica a curiosidade, a exploração e o intercâmbio cultural da Era dos Descobrimentos, deixando um legado duradouro na medicina e na botânica, fazendo a ponte entre a Europa e a Ásia e contribuindo para o conhecimento global nestes domínios. Garcia da Orta morreu em Goa por volta de 1570, deixando um legado duradouro nos domínios da medicina e da botânica. Os seus escritos continuam a ser um recurso útil para académicos e investigadores nos dias de hoje.

## Capítulo 3

### Algumas das plantas medicinais encontradas em Goa

Goa, uma região na costa ocidental da Índia, possui uma rica biodiversidade que inclui numerosas plantas medicinais tradicionalmente utilizadas na medicina popular. O conhecimento tradicional das plantas medicinais em Goa tem sido transmitido através de gerações e envolve frequentemente a utilização de partes de plantas como folhas, raízes, cascas e frutos para vários fins terapêuticos.

#### ANACARDO (Caju)



O termo *Balador* é utilizado em árabe para designar a castanha de caju. Reflete a diversidade linguística e os diferentes nomes que as várias culturas têm para esta castanha em particular. O termo *Bybo* começou por ser o nome indiano para a castanha de caju. É importante notar que a Índia é um produtor significativo de caju e que as línguas locais na Índia podem ter vários nomes para esta castanha. *Bybo* pode representar um desses termos regionais ou locais. Os portugueses, tendo estabelecido rotas comerciais e colónias em diferentes partes do mundo, foram fundamentais no transporte de várias plantas e mercadorias entre continentes. A introdução do cajueiro do Brasil em Goa é um exemplo desse intercâmbio.

**Uso medicinal:** Utilizam-na no leite para a asma e também para os vermes. Quando está verde fazem-lhe uma conserva com sal, chamada Achar, e vendem-na no mercado como se vende azeitonas.

Quando está seca, usam-na como cáustica para a escrófula e toda a Índia a usa para marcar a roupa, misturada com cal.

O anacardo tem um fruto parecido com a amêndoa do tamarindo, e que a medula é parecida com a da amêndoa, o que não faz mal nenhum. É utilizado como cáustico quando seco.

Em Goa, o cajueiro encontrou um clima e condições de solo adequados, que lhe permitiram prosperar. Com o tempo, Goa tornou-se uma das principais regiões produtoras de caju e a castanha de caju tornou-se uma parte significativa da economia e da cultura locais. Hoje em dia, Goa é conhecida pelas suas plantações de caju e pela produção de castanha de caju, feni (um licor local de caju) e outros produtos à base de caju. (Garcia O, d., 1895, pg. 32,34)

## MELANCIA



Pensa-se que as melancias são originárias de África e são atualmente cultivadas em muitas regiões do mundo, incluindo Goa, na Índia. Desenvolvem-se bem em climas quentes e são um fruto popular no verão. Têm uma casca espessa, geralmente verde com riscas mais claras

ou mais escuras, consoante a variedade. A polpa interior pode variar entre o vermelho e o cor-de-rosa, laranja ou amarelo.

As melancias têm poucas calorias e são uma boa fonte de hidratação devido ao seu elevado teor de água. Também fornecem vitaminas como a vitamina C e A, bem como antioxidantes como o licopeno.

Uma fonte natural de citrulina, um aminoácido que pode ter benefícios para a saúde cardiovascular. A citrulina é convertida em arginina no corpo, o que pode melhorar o fluxo sanguíneo e promover a saúde do coração (Garcia O. d., 1895, pág. 303, 307). Estas plantas contribuem para a farmacopeia diversificada da medicina tradicional em Goa, reflectindo a sabedoria local e o conhecimento transmitido através de gerações.

## ALOE VERA



Aloe ou Aloa é latino e grego. Os árabes chamam-lhe *cebar*, os espanhóis *acibar* e os portugueses *azevre*. Depois de seca com fumo, a erva é chamada pelos portugueses de *Herva-Babosa*.

**Usos medicinais:** Quando Garcia da Orta trouxe a *Herva-Babosa* para Goa, esmagou esta erva e misturou-a com leite, que se destinava a ser administrada a quem sofresse de doenças nos rins ou na bexiga ou a ser administrada de qualquer outra forma. Revelou-se muito eficaz como cura e a utilização deste medicamento trouxe-lhe benefícios. É utilizado com propriedades medicinais para curar aves feridas, um remédio bem conhecido dos falcoeiros; é também utilizado para reduzir a inflamação das gengivas. A Herva-Babosa é amarga e perto da raiz torna-se mais amarga, enquanto que na parte superior não tem amargor. As folhas têm uma espécie de água viscosa, da qual não se aproveita nada (Garcia O. d., 1895, pg 4). Diz-se que o aloe é um remédio muito bom, tomado pouco tempo depois de bebido, e depois um pouco de boa comida, como prescreviam os médicos mouros. Mas Garcia da Orta sugere que os aloés são enfraquecedores, e o remédio não funcionará até que o sistema seja fortalecido por uma boa comida nutritiva, mas em pouca quantidade porque tem de ser bem digerida. O remédio deve ser tomado em jejum e não depois de uma refeição para não corromper a comida (Garcia O. d., 1895, pg 12).

A planta *babosa* é reconhecida desde a antiguidade e ainda hoje os investigadores científicos têm estudado o potencial desta planta como ingrediente ativo em alimentos funcionais, revestimentos comestíveis, cosméticos e produtos farmacêuticos. O ingrediente ativo está escondido nas folhas suculentas que têm o poder de acalmar a vida e a saúde humanas de várias formas. Os investigadores ainda estão a desvendar as propriedades do aloé vera e o seu papel na medicina e na saúde holística continua a evoluir para uma melhor utilização pela humanidade.

## ARBOR TRISTE



A planta *Nyctanthes Arbor tristes* não se encontra em nenhuma parte da Índia, exceto em Goa. As flores são chamadas Mogory, têm um cheiro mais doce do que a flor de laranjeira e são mais apreciadas para dar um aroma agradável à comida. Usamos estas flores para dar um tom aos pratos como o açafrão. As folhas têm sido utilizadas na medicina ayurvédica e na homeopatia para a artrite e as febres. Na Índia, as flores são usadas para fazer grinaldas e utilizadas em cultos.

As corolas são amarelas e dão uma tonalidade forte. Na língua goesa, o seu nome é *Parizataco*. As flores de mogory também podem ser usadas para fazer água destilada e que também é colocada numa pena para limpar os dentes. (Garcia O. d., 1895, p.37)

**Usos medicinais:** A investigação confirmou a crença tradicional de que o jasmim tem propriedades curativas. As flores secas de jasmim são normalmente usadas para aromatizar o chá de jasmim e possuem propriedades potenciais de cura de feridas. O óleo de jasmim é utilizado para fazer perfumes, cremes, champôs, sabonetes e incenso. O jasmim é conhecido pelas suas propriedades medicinais, incluindo a sua capacidade de atuar como anti-séptico e anti-depressivo com efeitos secundários mínimos.

## COQUEIRO



O coqueiro, também conhecido como *Cocos nucifera*, é amplamente reconhecido pelo seu elevado rendimento. Encontra-se nas zonas costeiras tropicais e tem vários nomes, como palmeira ou *Nal*. Na região do Malabar, a árvore é conhecida por *Tengamaram*, enquanto os goeses lhe chamam *Maad*. O nome *coco* foi dado pelos portugueses devido aos três orifícios que possui. O fruto do coco é um alimento nutritivo e saudável.

A árvore em questão é bastante grande e tem folhas de palmeira. A sua medula é muito esponjosa e desenvolve-se em zonas arenosas próximas do mar. O coqueiro é normalmente semeado pelas próprias pessoas e, a partir dessas sementes, brotam pequenas palmeiras, que são depois transplantadas. Com os devidos cuidados, estas palmeiras começam a dar frutos em poucos anos. Quando o fruto ainda está fresco, tem uma casca macia. No interior, a água é doce, mas não demasiado doce, pois pode causar aversão. Esta água pode durar muito tempo e pode amolecer a casca, que é o que chamamos de *coco*. Em Goa, quando este coco ainda está verde, chamamos-lhe *aadsor*.

O coqueiro para consumo é sobretudo para a *sura*. Cortam algumas pontas e prendem pequenos vasos debaixo do local de onde se extrai a *sura* e sobem à árvore, prendendo os pés a entalhes feitos no caule. A *sura* é destilada numa espécie de aguardente, que dá vinho. Ela é também utilizada para fazer vinagre, colocando-a ao sol ou numa sala bem iluminada até se tornar ácida; por vezes torna-se muito forte. Com esta *sura* faz-se também o açúcar, que engrossa ao sol ou ao lume, e que se chama *jágara*.

A carapaça deste coco é preta e mais brilhante do que a dos outros Coquos. A maior parte da sua forma é oval, não sendo redonda como as outras. O miolo é muito duro e branco, com uma ligeira inclinação para o amarelo. Na extremidade da medula, existem fendas porosas. Não tem um sabor forte.

A metade da casca do coco serve de recipiente para beber para as pessoas comuns. Quando queimada, é um ótimo combustível para os trabalhos de ourivesaria. O coco tem duas cascas grossas antes de chegar à polpa da noz. Quando a polpa está madura e apta a ser consumida, é diretamente raspada e consumida. A primeira casca exterior, muito lanosa, é utilizada para o fabrico do COCO. É muito útil e não apodrece na água salgada. Todos os navios são revestidos com ele para servir de forro e tapete.

O coco ralado é depois esmagado com um almofariz e pilão para extrair o seu leite e cozer o arroz. É como um prato de arroz doce. O coco é também utilizado para confeccionar pratos de peixe e de carne chamados ‘*CARIL*’.

Existem dois tipos de óleo, um feito de cocos frescos e outro de Copra, que é o coco seco. O óleo de coco fresco é extraído por pressão e aplicação de água quente. O óleo fresco é extraído por pressão e aplicação de água quente, que o retira do fundo e o exprime por cima, quando o óleo flutua na água quente. Trata-se de um medicamento purgativo que lubrifica e amacia. Damos a muitos apenas para limpar o estômago e os intestinos. Faz muito bem, sem qualquer dano. Muitos combinam-no com um extrato de tamarindo. O outro óleo é feito a partir do COQUO, depois de lhe retirar a casca e de o cortar em pedaços secos chamados COPRA. A copra também é seca em grandes quantidades, que depois são enviadas para o lagar para a extração do óleo. A copra é um ótimo remédio para os nervos, sendo muito eficaz para as dores nas articulações e até para as cólicas estomacais.

Segundo Garcia, o *coco* é habitualmente consumido com arroz pelo público em geral porque se acredita que é saboroso. É também conhecido por ser um antídoto eficaz contra o veneno. As pessoas também acreditam que o Coquo pode ajudar a aliviar várias doenças, como cólicas, paralisia e distúrbios nervosos. Além disso, a água potável misturada com um pouco de mel e Coquo pode servir de conservante contra outras doenças, o que a torna muito apreciada. (Garcia O. d., 1895, p. 138) (Athiban & Magesh, 2015, pp. 1898 – 1900).

## CASSIA FISTOLA



A Cassia fistula é uma espécie de planta vulgarmente conhecida como árvore da chuva dourada ou árvore do pudim. Encontra-se nos estados indianos de Goa e Kerala. A polpa da planta é extraída da vagem da árvore *Cathartocarpus Fistula*. Em Goa, é conhecida como *Bava Simgua*, que significa "o remédio bom e forte". Para além de ser uma planta ornamental popular, a Cassia fistula é também utilizada na medicina herbal. (Garcia O. d., 1895, p. 113)

A árvore do chuveiro dourado, também conhecida como Cassia Fistula, é uma árvore de tamanho médio com um crescimento rápido. As suas folhas são longas, estreitas e de cor verde. A árvore produz flores amarelas que brotam dos botões do caule e caem no chão. A cana da árvore é muito verde quando ainda está na árvore, mas quando amadurece, não é de cor vermelhão. A árvore pode atingir até seis palmos de comprimento e, no mínimo, dois palmos de altura.

**Utilizações medicinais:** Na medicina ayurvédica, a árvore do chuveiro dourado, Aragvadha, significa "matador de doenças". A polpa do fruto é considerada um purgante e a auto-medicação ou qualquer utilização sem supervisão médica é fortemente desaconselhada nos textos ayurvédicos. Apesar de ter sido utilizada na fitoterapia durante milénios, a investigação nos tempos modernos é escassa, embora seja um ingrediente de alguns laxantes à base de plantas produzidos em massa. Quando utilizada como tal, é conhecida como "vagem de

cássia". Uma pasta das flores é utilizada como pomada para as borbulhas. As pessoas comem por vezes as flores da árvore da chuva dourada. As folhas também têm sido utilizadas para complementar a alimentação de bovinos, ovinos e caprinos. A *Cassia Fistula* é uma planta com grande potencial para vários fins, nomeadamente botânicos, nutricionais, tradicionais e medicinais. Contém compostos bioactivos naturais que a tornam uma fonte importante de múltiplos efeitos medicinais. Os sistemas de medicina tradicional ganharam importância global e a *Cassia Fistula* tem menos toxicidade, o que a torna uma planta muito utilizada. A polpa e a casca da *Cassia Fistula* têm propriedades medicinais, especialmente no tratamento de doenças de pele. Os constituintes activos da planta têm propriedades antibacterianas e antifúngicas, o que a torna eficaz contra infecções cutâneas. Em conclusão, existe uma grande oportunidade para investigação futura sobre a *Cassia Fistula*.

## BHANG



O *bhang* pode ser encontrado em todo o país, incluindo Goa. É uma preparação tradicional das culturas do Sul da Ásia, nomeadamente da Índia, que envolve o consumo de canábis e é feita a partir das folhas e flores das plantas de canábis, especificamente de estirpes de canábis sativa.

A preparação do *bhang* envolve frequentemente a trituração ou mistura de folhas e flores de canábis até formar uma pasta. Esta pasta pode ser utilizada em várias aplicações culinárias. O *bhang* tem uma longa história de significado cultural e religioso na Índia, especialmente

durante o Holi. Está associada ao Deus Shiva e é tradicionalmente consumida durante este festival como parte dos rituais religiosos.

Pode ser consumida de várias formas, como misturada com leite para fazer uma bebida conhecida como "bhang lassi". Também pode ser utilizado na preparação de doces e batidos (Garcia O. d., 1895, pg 55).

O *bhang* contém canabinóides, que são responsáveis pelos efeitos psicoativos associados ao consumo de canábis. A legalidade do *bhang* varia consoante as regiões e os países. Na medicina tradicional ayurvédica, a canábis tem sido utilizada para vários fins terapêuticos, embora a sua utilização não seja isenta de controvérsia e não seja amplamente aceite na prática médica moderna (Garcia O. d., 1895, pg56).

## Turmeric



A *Curcuma longa*, a rica especiaria laranja-dourada açafrão-da-terra, é conhecida por realçar a cor, o sabor e o valor nutricional dos alimentos. A curcuma, um parente do gengibre, é utilizada na cozinha há centenas de anos.

É derivado do rizoma (raiz) de uma planta asiática nativa. Na China e na Índia, também tem sido utilizada na ayurveda e noutras práticas médicas tradicionais. Esta planta herbácea perene, originária do Sudeste Asiático e do subcontinente indiano, necessita de uma

precipitação anual significativa e de temperaturas entre 20 e 30 °C (68 e 86 °F) para florescer. Todos os anos, as plantas são colhidas pelos seus rizomas; alguns são guardados para consumo, enquanto outros são multiplicados para serem utilizados na estação seguinte.

**Usos medicinais:** As qualidades anti-inflamatórias e antioxidantes da curcuma, conhecidas como curcumina, podem ajudar a reduzir o risco de uma série de doenças, incluindo cancro, distúrbios metabólicos, ansiedade, doenças cardíacas e diabetes tipo 2. A raiz da planta moída, ou rizoma, é utilizada para fazer especiarias e suplementos de curcuma.

## PEPPER



A pimenta encontra-se sobretudo no Malabar ou ao longo da costa do Cabo Comorin até Cannanore. Em Malabar, a pimenta é consumida em grande parte por si só. Estas árvores não crescem no interior ou noutras partes.

A pimenteira é plantada ao pé de outra árvore, geralmente ao pé da palmeira. Tem uma raiz pequena e cresce à medida que a árvore que lhe serve de suporte cresce, trepando à sua volta e abraçando-a. As folhas não são numerosas, nem grandes, são mais pequenas, verdes e pontiagudas. Cresce como as uvas e só se diferencia pela pimenta ser mais pequena nos grãos e o cacho ser mais pequeno e sempre verde quando a pimenta seca. A colheita está quase na sua perfeição em meados de janeiro.

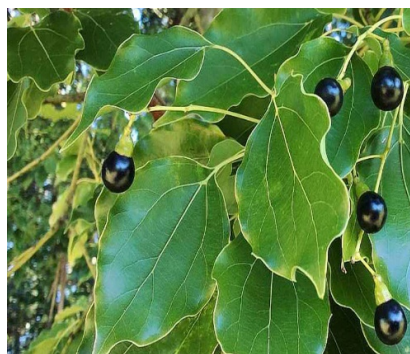
Em Malabar, a planta é de dois tipos: pimenta preta e branca; para além destas, há outra em Bengala chamada pimenta longa. Quando verdes, com os bagos separados e imaturos, colocam-nos em vinagre e sal. Do mesmo modo, a pimenta longa cresce numa terra muito distante de Malabar, o ponto mais próximo, pois fica em Bengala. Esta pimenta longa merece ser cultivada em Cochim, onde também existe a maior quantidade de pimenta preta. A pimenta branca provém de uma árvore própria; só existem algumas em Malabar. Estas três árvores são diferentes: a da pimenta longa, a da pimenta preta e a da pimenta branca. A pimenta longa é chamada PIMPILIM em Bengala.

**Usos:** A pimenta preta, chamada pimento canarim, reduz os inchaços e as dores de dentes. É um remédio muito bom e é dado a quem tem cólera.

## Capítulo 4

### Plantas medicinais encontradas em outras partes da Índia

#### CÂNFORA



A cânfora é, de facto, uma substância fascinante com uma longa história de utilização na medicina, particularmente em práticas tradicionais e alternativas. Embora possa não ter sido amplamente discutida por autores gregos antigos como Galeno, ganhou reconhecimento em períodos posteriores pelas suas propriedades medicinais.

A cânfora é cristalina branca com um aroma forte. É derivada da madeira da árvore da cânfora, principalmente *cinnamomum camphora*, que é nativa da Ásia Oriental, mas tem sido cultivada em várias regiões.

A utilização da cânfora na medicina remonta a séculos, em sistemas tradicionais como a Ayurveda e a medicina tradicional chinesa, a cânfora era utilizada pelos seus benefícios medicinais, incluindo a sua utilização como antiespasmódico, anti-inflamatório e analgésico.

A cânfora tornou-se mais conhecida no mundo ocidental na Idade Média e no Renascimento, frequentemente através do comércio e dos intercâmbios culturais com o Oriente. A referência

a Aecio sugere que a cânfora pode ter sido discutida por escritores posteriores, particularmente no período bizantino.

**Usos medicinais:** Aecio foi um médico grego bizantino e escritor médico cujo trabalho contribuiu para a preservação e transmissão de conhecimentos médicos. A cânfora tem várias propriedades medicinais, incluindo a sua utilização como analgésico tópico e agente anti-coceira. Também pode ser encontrada em produtos descongestionantes devido à sua capacidade de aliviar os sintomas respiratórios.

Para além das suas utilizações médicas, a cânfora tem um significado cultural e espiritual em certas tradições. É utilizada em cerimónias e rituais religiosos em algumas culturas. Na medicina moderna, a cânfora sintética é utilizada em vários produtos farmacêuticos e cosméticos. Encontra-se em analgésicos tópicos, remédios para a tosse e a constipação, e como ingrediente em alguns produtos de cuidados da pele (Garcia O. d., 1895, pág. 86, 98).

### Ashwagandha



A *Withania somnifera*, por vezes referida como cereja de inverno ou ashwagandha, é um arbusto perene que cresce em regiões de África, do Médio Oriente e da Índia. É um membro da família Solanaceae, que inclui as beladonas.

Esta espécie é um pequeno arbusto que atinge uma altura de 35-75 cm. Os ramos radiais, tomentosos, brotam de um caule central. As folhas são ovais, de um verde baço, e medem normalmente 10-12 cm de comprimento. As flores verdes, em forma de sino, são minúsculas. Os frutos vermelho-alaranjados amadurecem. A *W. somnifera* é cultivada em grande parte das regiões áridas da Índia. Também pode ser encontrada no Iémen, na China, no Sri Lanka e no Nepal. Prefere solos secos e pedregosos, com sol ou parcialmente sombreados. Pode ser multiplicada por estacas de madeira verde no final da primavera ou por sementes no início da primavera.

**Usos medicinais:** Na Ayurveda, as raízes de cereja de inverno são consideradas como um tônico para o sistema nervoso e o cérebro. Aconselha-se a sua utilização nos cuidados de saúde preventivos. A sua classificação como "Medhya" faz alusão aos seus efeitos benéficos para o cérebro. Investigações exaustivas, tanto clínicas como experimentais, revelaram que o ashwagandha funciona como uma erva adaptogénica e anti-stress. A ashwagandha aumenta a tolerância ao stress e a função cognitiva quando tomada regularmente. É também reconhecido por melhorar o desempenho do sistema imunitário.

## NIMBO



**Usos medicinais:** Os benefícios terapêuticos de uma árvore chamada Nimbo, que é muito apreciada por aqueles que conhecem as suas qualidades. Ele conta histórias de úlceras

humanas que se curam rapidamente depois de serem tratadas com uma mistura de folhas de Nimbo esmagadas e sumo de limão. Observam-se vantagens semelhantes no tratamento de úlceras humanas, e o sumo da erva é muito elogiado pelas suas extraordinárias qualidades curativas. Por ser amarga, a árvore do Nimbo é frequentemente utilizada para tratar o reumatismo. Orta lembra-se de ter visto uma vez a árvore do Nimbo e diz que tinha folhas parecidas com as da oliveira, mas eram mais pesadas, com bordos serrilhados e verdes de ambos os lados. Refere que a árvore produz um óleo maravilhoso que tem a reputação de aliviar os nervos. O fruto da árvore assemelha-se a pequenas azeitonas. Este óleo é muito utilizado em zonas como Malabar e Bisnager, e é comercializado em locais como Goa com fins lucrativos. A árvore Nimbo é identificada por Orta como *Melia Azadirachta*, frequentemente conhecida como *Azadirachta indica* ou *Neem*. Orta salienta a importância desta planta na medicina tradicional, referindo que o seu nome em sânscrito, *Nimba*, significa ‘que dá saúde’. O Sr. Giuseppe disse que teria todo o gosto em partilhar mais tarde mais informações sobre as propriedades terapêuticas da árvore. (Garcia O. d., 1895, pg.328, 329)

## CANELA



*Cassia Lignea*, também conhecida como Canela, são uma e a mesma coisa. Não existe qualquer diferença entre os nomes Canela e *Cassia Lignea*. É também conhecida como ‘pau doce’.

A canela em pó tem um prazo de validade curto, mas um pau de canela inteiro pode durar muito mais tempo. Na Índia, onde a humidade é elevada, as famílias que utilizam canela em pó normalmente descartam-na ao fim de um dia porque se deteriora rapidamente. No entanto,

em países com níveis de humidade mais baixos, tanto a casca como os paus de canela podem ser armazenados por um período de tempo mais longo.

A canela não bem seca fica branca ou cinzenta; quando muito seca, fica preta. Quando bem seca, é vermelhão. A raiz é quase insípida e cheira a cânfora. O fruto não é agradável ao paladar. O fruto da canela é utilizado para extrair óleo. É utilizado para aquecer o estômago e os nervos (Garcia, O., 1895, p.118).

Em conclusão, a canela tem sido utilizada como uma especiaria na vida quotidiana sem quaisquer efeitos secundários. Vários relatórios abordaram as numerosas propriedades da canela sob a forma de casca, óleo essencial e pó de casca.

**Usos medicinais:** A canela desempenha um papel significativo no desenvolvimento da saúde humana. As atividades antioxidante e antimicrobiana podem ocorrer por ação direta, enquanto as atividades anti-inflamatória, anticancerígena e antidiabética ocorrem indiretamente. Foram explorados os benefícios significativos para a saúde de numerosos tipos de canela. É necessária mais investigação para fornecer informações adicionais sobre as utilizações tradicionais desta especiaria contra o cancro e a inflamação.

## TAMARINDO



O tamarindo é uma planta medicinal muito conhecida em Malabar, chamada *Pali*, e o Tamaras de Índia encontra-se em outras partes da Índia(Garcia O. d., 1895, p. 422).

**Usos medicinais:** Os tamarindos podem ser infundidos adicionando-os a água fria, deixando-os durante 3 horas, e utilizando esta água destilada como digestivo ou fazendo uma deliciosa conservação de tamarindo com açúcar. Os médicos indianos utilizam as folhas trituradas para aplicar nas partes afectadas pela erisipela (uma infecção bacteriana comum da pele). Também o usamos na nossa alimentação em vez de vinagre, porque é um ácido mais agradável quando maduro. Os nativos também o conservam em sal. Acredita-se que o tamarindo é um ótimo digestivo e purgativo, muito agradável ao paladar.

Em conclusão, o tamarindo, para além do seu efeito antioxidante, também possui um efeito de redução da glicose no sangue, um efeito protetor significativo que também estimula o sistema imunitário. Isto mostra que o tamarindo tem uma forte capacidade de diminuir o stress oxidativo e é também útil contra várias perturbações de risco potencial para a saúde, que incluem cancro, doenças cardiovasculares, artrite, diabetes e doenças inflamatórias, infecções bacterianas, cicatrização de feridas e constipação. Também serve como fonte de suplementos de nutrientes de baixo custo, a polpa é normalmente utilizada no fabrico de bebidas refrigeradas, compotas, xaropes, sumos e outros produtos localizados. O potencial da árvore de tamarindo, os seus produtos e formas de utilização devem ser mais investigados para melhorar as necessidades nutricionais e medicinais humanas.

## GENGIBRE



O gengibre é o rizoma ou caule subterrâneo do *zingiber*. Em Malabar, é conhecido por IMGI. Quando está verde, os Guzaratis e os Bengalis chamam-lhe *adrac*. (Garcia O. d., 1895, pg. 223)

É uma erva com uma raiz maior, e a folha tem uma cor verde mais profunda e 2 a 3 palmos de comprimento, e a sua textura é áspera. Quando verde, o seu sabor não é tão acentuado; é suave, e a terra é húmida. O gengibre verde é consumido em salada misturado com outras ervas, azeite, vinagre e sal e é adicionado ao peixe fresco e aos pastéis de carne.

São cultivadas em Malabar, Bengala e ao longo da zona costeira. É colhida em Dezembro e Janeiro, seca e coberta com argila em buracos para evitar a decomposição. É também fechada em argila para aumentar o seu peso e para a manter fresca, preservando a sua humidade natural. Além disso, os vermes comem-no se não estiver bem coberto de barro. É também mais húmido e tem um melhor sabor. A raiz é muito útil, e talvez o fosse mais naquele tempo do que agora, pois o cheiro é forte. Também usavam a raiz mais medicinalmente contra a peste e o veneno.

**Usos medicinais:** O gengibre também pode ser conservado com açúcar; primeiro, lava-se em água corrente e escolhe-se nos buracos para a água entrar, e depois conserva-se bem

açucarado durante muitos dias. Fica então muito bom e não arde nem deixa ardor na boca. Produz-se bem em Bengala.

De acordo com as evidências, o gengibre pode ser uma ótima escolha para as indústrias nutracêutica, alimentar funcional e biofarmacêutica. No entanto, para demonstrar os efeitos terapêuticos do gengibre em várias doenças crônicas, tais como distúrbios anti-inflamatórios do sono, problemas de artrite e outras possíveis condições inflamatórias, são necessários estudos clínicos em humanos. O consumo de gengibre, que é um ingrediente ativo em vários produtos alimentares, pode ter um impacto positivo na saúde humana devido aos seus benefícios terapêuticos.

## CARDAMOMO



O cardamomo é uma especiaria derivada da semente de plantas pertencentes aos géneros *Elettaria* e *Amomum* da família do gengibre. Pode ser encontrado de Calicute a Cannanore, também em Malabar. O Malabar produz o verdadeiro Cardamomo *Elettaria Cardamomum*. No Malabar, chama-se *Etremilly*; entre os Bengalis, os Guzeratis chamam-lhe *Elaichi*. Também chamamos cardamomo maior ou menor. Existem dois tipos principais de cardamomo: o verde e o preto ou castanho. Esta é a variedade mais comum e mais utilizada.

Tem um sabor doce e aromático e é frequentemente utilizado tanto em pratos doces como salgados. O cardamomo verde é um ingrediente-chave em várias cozinhas, incluindo a da

Índia e a do Médio Oriente. Esta variedade tem um sabor mais fumado e terroso do que o cardamomo verde.

É frequentemente utilizado em pratos salgados, nomeadamente nas cozinhas indiana e do sudeste asiático. O cardamomo é uma especiaria versátil utilizada tanto na culinária como na pastelaria. Acrescenta profundidade de sabor aos pratos e é um ingrediente comum em misturas de especiarias como o Garam masala.

**Usos medicinais:** Os sistemas de medicina tradicional, incluindo a Ayurveda, têm utilizado o cardamomo pelos seus potenciais benefícios para a saúde. Acredita-se que tem propriedades digestivas e pode ajudar em problemas como a indigestão. O composto aromático do cardamomo contribui para a sua fragrância distinta, tornando-o uma especiaria apreciada em perfumaria e aromaterapia (Garcia O. d., 1895, pág. 101, 107). O cardamomo preto é muito usado porque o seu aroma é melhor para a boca e para mastigar e limpar a cabeça. Os indígenas usam o cardamomo; misturam-no com o bétel para lhe dar um sabor agradável. Dizem que tira as inflamações da cabeça e do estômago.

O cardamomo é uma planta utilizada pelo homem há séculos como alimento funcional devido ao seu cheiro, sabor e qualidade nutricional. Também tem sido utilizado no tratamento de várias doenças devido aos seus efeitos medicinais. Estudos científicos demonstraram que os componentes bioactivos encontrados na estrutura da planta do cardamomo têm atividades antioxidantes, antidiabéticas, anticancerígenas, gastroprotectoras e insecticidas. Estes estudos observaram que as atividades biológicas da planta estão especialmente presentes no extrato de óleo essencial. Com a contribuição de tais estudos científicos, acredita-se que a planta do

cardamomo pode ser significativamente benéfica nos domínios da medicina, farmácia e agricultura.

## CRAVO



O nome latino do cravo da Índia é *Cariofilum*. Os árabes, os persas e a maioria dos povos da Índia chamam-lhe calafur. Também é chamado cravo porque se assemelha à forma de uma unha. O cravo-da-índia foi introduzido primeiramente para fins medicinais e também para perfumar, e mais tarde para fins culinários. (Garcia O. d., 1895, p. 213)

O cravo da Índia é uma árvore perene de porte alto, folhas grandes e flores carmesim, que passam de branco a verde e a vermelhão, acabando por endurecer em cravos da Índia. As árvores atingem a maturidade em oito anos e podem durar cem anos. A colheita ocorre de Setembro a Fevereiro. Os caules do cravo da Índia, hastes delgadas com um exterior acastanhado e áspero e uma textura lenhosa seca, emitem um aroma delicioso quando a flor está verde. O cravinho é seco durante vários dias antes de ser vendido para outras partes da Índia.

**Usos medicinais:** Quando os cravos da Índia estão verdes, são conservados com vinagre, açúcar ou sal. Outra forma de conservar o cravo é fazer pó com ele. Muitos médicos indianos

faziam um sudorífico (medicamento que provoca a transpiração) com cravinho, noz-moscada, maçã e pimenta preta longa e diz-se que retira a comichão da pele. Também se aplicam cravos da índia esmagados na cabeça, para quem tem dores de cabeça. Estudos para determinar a sua eficácia na redução da febre, actua como repelente de mosquitos. O óleo essencial pode também ser utilizado em aromaterapia.

O cravo é também utilizado na cozinha asiática para dar sabor a carnes, caris e marinadas. O cravo também é utilizado para dar um toque aromático e saboroso às bebidas quentes, muitas vezes combinado com outros ingredientes como o açúcar e o limão. O cravo tem vários benefícios para a saúde, incluindo a melhoria dos sintomas da diabetes, problemas neurológicos e crescimento. Além disso, existem provas iniciais que sugerem que o cravo e os seus constituintes podem ajudar a inibir o stress, contrariar a inflamação e combater processos associados a doenças cardiovasculares.

## MAÇA E NOZ-MOSCADA



A noz-moscada é uma planta originária do Malabar. As árvores de noz-moscada produzem tanto noz-moscada como maçã. Chamamos à maçã jatri e à noz-moscada jaiphal.

A noz-moscada é um fruto rodeado por uma casca muito grossa e fina. A pele delicada que envolve a noz-moscada chama-se mace. Quando a noz-moscada começa a crescer, rompe a

primeira casca e a maçã se torna-se vermelha. Por vezes, a casca parte-se e a noz-moscada sai sem ela. A cor da maçã muda de vermelho para um laranja pálido. Curiosamente, a maçã vale três vezes mais do que a noz-moscada.

**Usos medicinais:** Diz-se que o fruto é benéfico para quem sofre de disenteria e perturbações sanguíneas. A casca também é considerada útil para o cérebro e para o tratamento de problemas nervosos. Além disso, pode ser conservado com açúcar e tem um aroma agradável." (Garcia O. d., 1895, p. 274)

A noz-moscada é amplamente aceite pelas suas utilizações medicinais e terapêuticas. Pode ser utilizada para tratar problemas de estômago, aliviar a dor, curar feridas e doenças da pele e atuar como um agente relaxante. Devido aos seus benefícios, foi realizada uma extensa investigação sobre vários extractos de noz-moscada. Os investigadores estudaram os efeitos do óleo de noz-moscada e dos extractos no sistema nervoso central. A noz-moscada é também um ingrediente comum na cozinha indiana, utilizada tanto em pratos doces como salgados. Na região de Kerala Malabar, a noz-moscada ralada é utilizada em preparações de carne e é também adicionada a sobremesas pelo seu sabor. Também pode ser utilizada em pequenas quantidades no garam masala.

## SÂNDALO



O óleo de sândalo é tradicionalmente derivado de uma pequena árvore tropical chamada *Santalum album*, por vezes conhecida como sândalo indiano. É originária do Sudeste Asiático e do Sul da Índia. Outras civilizações valorizam muito as suas propriedades aromáticas e algumas religiões, como o hinduísmo, consideram-no sagrado. Mas devido à sobre-exploração provocada pelo elevado valor da espécie, a população selvagem corre o risco de se extinguir. A literatura védica tem a árvore do sândalo em grande consideração devido à sua santidade.

A árvore Chandana, também conhecida como a árvore do sândalo de Indra, tem o nome do Senhor Indra porque enche o paraíso com o seu aroma.

**Usos medicinais:** O sabonete de óleo de sândalo é um hidratante e anti séptico natural, eficaz em todos os tipos de pele. Os três doshas do corpo são todos curados pelo óleo de sândalo: acalma e equilibra Pitta, Kapha e Vata. Também ajuda com queimaduras solares, acne, erupções cutâneas, febre, herpes, feridas e úlceras.

## MANJERICÃO SAGRADO



*Ocimum tenuiflorum*, uma planta perene perfumada da família Lamiaceae, é também conhecida como manjeriço sagrado ou Tulsi. É originária da Austrália, da Malásia, da Ásia e do Pacífico ocidental, onde cresce em climas tropicais e subtropicais. Nas regiões tropicais do Sudeste Asiático, é cultivada em grande escala. Esta planta escapou ao cultivo e tornou-se

natural em algumas regiões tropicais das Américas. Esta erva daninha é simultaneamente ambiental e agrícola. O manjerição atinge uma altura de 30 a 60 cm e tem vários ramos. Os seus caules são peludos.

**Usos medicinais:** Uma vez que o manjerição é considerado uma erva sagrada na mitologia indiana, tem um significado simbólico importante. Talvez o seu significado tenha origem nas verdadeiras utilizações medicinais da erva. Aconselha-se a sua utilização como primeiros socorros para doenças da pele, do sistema digestivo e do sistema respiratório. A Ayurveda reconhece a utilização dos seus remédios para condições que vão desde doenças simples a tumores tumulares.

## MANGA



Manga, que abrange tudo, desde o seu sabor e distribuição geográfica até aos seus benefícios para a saúde e importância cultural na Índia. Os dois autores abordam os aspetos sensoriais das mangas, estabelecendo comparações com os pêssegos e destacando as suas cores vermelhas vivas e verdes claras, bem como o seu cheiro, que evoca as cascas de pêssego. Examinando a sua distribuição geográfica, os dois mencionam zonas conhecidas pela cultura da manga, como Ormuz, Guzerat, Balagate, Bengala, Pegu e Malaca. Quanto à sazonalidade da disponibilidade de mangas, referem que estas aparecem em climas mais amenos em abril e noutros locais em maio e junho, com avistamentos esporádicos em outubro e novembro.

**Usos medicinais:** As mangas são utilizadas para fins medicinais: diz-se que os caroços de manga torrados ajudam a combater a diarreia e que o caroço amargo é útil para eliminar os vermes.

As questões relacionadas com a saúde também são abordadas; Orta refuta os relatos de que comer mangas provoca furúnculos, atribuindo estas condições a variáveis ambientais e não à ingestão de mangas propriamente dita, mas o consumo excessivo é desaconselhado devido a possíveis riscos para a saúde. Para além disso, são examinadas as observâncias dietéticas e religiosas, bem como os comportamentos culturais relacionados com a alimentação e a saúde - em particular os das comunidades de Banians e Bramenes, salientando o facto de evitarem o consumo de carne. (Garcia O. d., 1895, pg. 284-294).

## Conclusão

O segredo do poder das plantas medicinais reside na sua química única. Nas suas folhas, caules, raízes e flores, produzem uma gama diversificada de compostos bioativos, cada um com propriedades específicas que podem interagir com o corpo humano de formas notáveis.

A obra *Colóquios dos Simples e Drogas da Índia*, de Garcia de Orta, constitui um marco significativo no domínio da etnobotânica e do intercâmbio de conhecimentos entre culturas. Através dos seus diálogos, não só fornece informações valiosas sobre a flora medicinal do subcontinente indiano, como também serve de testemunho histórico da exploração precoce dos recursos naturais para fins terapêuticos. O trabalho de Horta contribui para uma compreensão mais profunda das substâncias medicinais, ao mesmo tempo que promove o apreço pela diversidade das plantas e pelas suas propriedades curativas. Para além disso, *Colóquios dos Simples e Drogas da Índia* continua a inspirar a investigação contemporânea em etnobotânica, servindo como um texto fundamental no estudo das plantas medicinais tradicionais.

A sua exploração abrangente da botânica, medicina e farmacologia oferece um recurso intemporal tanto para académicos como para profissionais, destacando a relevância duradoura das perspectivas históricas na investigação científica moderna. Ao promover o diálogo e a colaboração entre culturas, a obra de Garcia de Orta exemplifica o potencial de enriquecimento mútuo através do intercâmbio de conhecimentos, transcendendo as fronteiras temporais e geográficas. Na sua essência, o seu significado vai para além do seu contexto histórico, ressoando com a procura contínua de uma compreensão holística nos domínios da medicina e das ciências naturais.

Embora a medicina moderna tenha revolucionado os cuidados de saúde, o potencial das plantas medicinais ainda está a ser ativamente explorado. As empresas farmacêuticas procuram cada vez mais inspiração na natureza, com muitos medicamentos derivados ou inspirados em compostos de plantas. Uma das principais vantagens das plantas medicinais é a sua acessibilidade. Ao contrário dos medicamentos dispendiosos, muitas plantas medicinais podem ser cultivadas em jardins ou recolhidas na natureza. Este facto torna-as um recurso valioso para as comunidades com acesso limitado aos cuidados de saúde convencionais.

À medida que lutamos por um futuro mais saudável, a exploração do potencial das plantas medicinais oferece um caminho promissor. Compreendendo as suas utilizações tradicionais, investigando os seus compostos bioactivos e assegurando o seu cultivo sustentável, podemos explorar o vasto poder curativo da farmácia da natureza. A obra representa um cruzamento de culturas, destacando a intersecção entre os sistemas de conhecimento português e indiano. O legado desta obra está gravado no seu papel de ponte entre diferentes domínios do conhecimento, promovendo uma apreciação mais profunda da rica tapeçaria das plantas medicinais.

## Referências

Fontes da Costa, P. (2012). Geographical expansion and the reconfiguration of medical authority: Garcia de Orta's Colloquies on the Simples and Drugs of India (1563). *Studies in History and Philosophy of Science Part A*, 43(1), 74–81.  
<https://doi.org/10.1016/j.shpsa.2011.09.015>

Mathew, K.S. (1997). The Portuguese and the study of medicinal plants in India in the sixteenth century. *Indian Journal of History of Science*, 32 (4).  
[https://cahc.jainuniversity.ac.in/assets/ijhs/Vol32\\_4\\_6\\_KSMathew.pdf](https://cahc.jainuniversity.ac.in/assets/ijhs/Vol32_4_6_KSMathew.pdf)

Ficalho, Francisco Manuel de Melo, Conde de (1913), *Colloquies on the Simples and Drugs of India Gracia de Orta*. (Translated Work). H.Sotheran & Co., London.  
<https://archive.org/details/colloquiesonsimp00orta/page/n7/mode/2up>

Markham, C. (1913). *Colloquies on the Simples and Drugs of India*. Translated Work. H.Sotheran and Co., London.(468-470)

The rise, fall and rehabilitation of Garcia de Orta – PortVitoria. <https://portvitoria.com/the-rise-fall-and-rehabilitation-of-garcia-de-orta/>

Dr. Garcia de Orta, Jewish Portuguese physician of Goa - first book on tropical medicine.  
<https://www.navrangindia.in/2018/01/dr-garcia-de-orta-jewish-portuguese.html>

The Man Who Took Ayurveda to the Western World | Branolia.  
<https://www.branoliachemicals.com/garcia-dorta-the-man-who-took-ayurveda-to-the-western-world/>

João Carvalho (2022). How Garcia de Orta distinguished hemp from cannabis in 1563.  
[How Garcia de Orta distinguished hemp from cannabis in 1563- CannaReporter](#)