

## ***Roda de Conversa sobre Plantas Medicinais***

A canela é uma planta medicinal conhecida desde a antiguidade, sendo citada no Antigo Testamento. Seus registros históricos datam de 2700 a. C. pelos chineses, gregos e latinos. Nativa da Índia e Sri Lanka (antigo Ceilão) e no ano de 1200 a. C. foi levada para a Europa. Em 1536 em Portugal, a canela ganhou importância comercial e em 1833 a Holanda ampliou o cultivo e a partir de então o óleo essencial foi disseminado na medicina como estimulante e cardiotônico.

Seu nome científico *cinnamomum* possui origem da Indonésia, *kayu manis*, que significa “madeira doce”.

É uma árvore aromática de 6 a 12 m de altura, cerca de 35 centímetros de diâmetro e a casca apresenta uma espessura de até 12 milímetros e coloração castanha. As folhas são opostas coriáceas, lanceoladas, com nervuras na base, brilhantes e lisas na parte superior e coloração verde clara. As flores são numerosas e pequenas, de coloração amarelada ou esverdeada agrupadas em cachos ramificados, sua floração ocorre nos meses de setembro, outubro e novembro.

Foi introduzida no Brasil pelos jesuítas e comercializada em suas boticas.

A casca seca dos ramos jovens, enrolada sobre si mesmas ou em pó, constituiu a canela do comércio, usada desde a mais remota antiguidade como aromatizante de sabor típico e agradável, na culinária, em perfume e em farmácia.

A canela faz parte do Formulário Fitoterápico da Farmacopeia Brasileira, 2011. É recomendada pela Organização Mundial de Saúde (OMS).



### **CANELA**

#### ***Cinnamomum zeylanicum* Blume**

**FAMÍLIA:** Lauraceae.

**NOMES POPULARES:** canela-da-índia, canela-do-ceilão.

**PARTE USADA:** Casca do caule de árvores jovens (3 a 5 anos).

#### **PRINCIPAIS COMPONENTES QUÍMICOS:**

Se principal componente até 4% de óleo essencial rico em cinamaldeído, acompanhado de ácido cinâmico, eugenol e linalol, mucilagem, tanino, diterpenos, proantocianinas, açúcares como a sacarose, frutose e manitol que conferem sabor adocicado.

#### **USOS POPULARES E TRADICIONAIS**

A canela é utilizada na medicina popular no tratamento caseiro de diarreia infantil, gripe, bronquites, asma, verminoses, dor de dente, mau-hálito e vômito. Também usada para tratar dores abdominais, amenorreia e dismenorreia, tensão-pré-menstrual, perda de apetite, gases, impotência, vaginites, reumatismos e neuralgia.

## PESQUISAS com a Canela

Diversas são as pesquisas sobre as ações farmacológicas da canela. As pesquisas têm revelado ações carminativa; antidiarréica; emenagoga; anestésica local, analgésica, anti-inflamatória e antimicrobiana para moléstias do sistema respiratório (gripes, resfriados, asma, bronquite, rinites). Também atividade imunestimulante; antioxidante; termogênica; estimulante do Sistema Nervoso Central; diminuição nos níveis de triglicérides e colesterol LDL; diminuição de glicemia e aumento da quantidade e motilidade dos espermatozoides.

## INDICAÇÕES E USOS

A canela consta no Formulário Fitoterápico da Farmacopeia Brasileira. De acordo com o formulário, a canela possui as seguintes indicações terapêuticas:

- Aperiente;
- Antidiarréica;
- Carminativo e
- Antidiarréico.

## CONTRAINDICAÇÕES

O uso de canela é contraindicada na gravidez e amamentação. Pessoas com histórico de hipersensibilidade e alergia a qualquer um dos componentes da canela e bálsamo-do-peru.

## PRECAUÇÕES

A ingestão de canela acima das doses recomendadas e por tempo prolongado pode ser tóxico. Em altas doses pode causar gastroenterite, hematuria e aborto. Usar cuidadosamente em pessoas com sensibilidade cutânea e de mucosas, pois o aldeído cinâmico presente na canela pode causar dermatite de contato, e o eugenol também presente, pode lesar a mucosa gástrica.

As doses 20 vezes superiores à terapêutica são tóxicas. Os sintomas incluem irritabilidade da pele e mucosas, apreensão, insônia, agitação, vasodilatação cutânea, convulsões, hematuria e anormalidades respiratórias.

## INTERAÇÕES MEDICAMENTOSAS

Cautela ao utilizar chá de canela quando em uso de medicamentos antiarrítmicos, glicosídeos cardiotônicos e diuréticos.

## PREPARAÇÃO CASEIRA – CHÁ

**Pó de canela - Infusão:** Colocar 1 g (1 colher de chá) da casca seca em uma xícara, adicionar 150 ml de água fervente e tampar. Após 10 minutos, coar.

**Pau de canela - Decocção:** Colocar 0,5 -2 g (1 a 4 colheres de café) da casca seca, adicionar 150 ml de água, ferver por 10 minutos e em seguida coar.

## MODO DE USAR

Uso interno. Acima de 12 anos.

Como aperiente tomar 150 mL do chá, 10 a 15 minutos após o preparo, meia hora antes das refeições.

Como antidiarréico tomar 150 mL do chá, 10 a 15 minutos após o preparo, após as refeições.

## É IMPORTANTE SABER!

**Amenorreia:** ausência de menstruação no período em que elas deveriam acontecer.

**Antiespasmódica:** que acalma os espasmos ou contrações da musculatura lisa

**Antidiarréica:** melhora a digestão.

**Antioxidante:** protege as células sadias do organismo contra a ação oxidante dos radicais livres.

**Aperiente:** estimula o apetite.

**Carminativa:** provoca a eliminação de gases.

**Dismenorreia:** cólicas menstruais.

**Emenagoga:** que provoca menstruação.

**Hematuria:** presença de sangue na urina.

**Imunestimulante:** intensifica as ações do sistema imunológico, o sistema de defesa que protege o organismo contra agentes infecciosos ou tóxicos.

**Termogênico:** provoca produção de calor nos organismos.

**ATENÇÃO.** As informações aqui contidas terão apenas finalidade informativa, não devendo ser usadas para diagnosticar e muito menos substituir os cuidados médicos adequados.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

LORENZI, H.; MATOS, F.J. A. Plantas medicinais no Brasil: nativas e exóticas. Instituto Plantarum. Nova Odessa, 2002.

SAAD, G.; et al. Fitoterapia contemporânea: tradição e ciência na prática clínica. 2ª ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2016.

ANVISA, Formulário de fitoterápicos da farmacopeia brasileira. 1ª ed. Brasília, 2011.

PANIZZA, S.T.; VEIGA, R. S.; ALMEIDA, M.C.; Uso tradicional de plantas medicinais e fitoterápicos. 1ª ed. São Luís, MA: CONBRAFITO, 2012.

COIMBRA, R. Manual de Fitoterapia, 2ª ed, Cejup, 1.

ZANARDO, V.P.S.; RAMBO, D.F.; SCHWANKE, C.H.A. Canela (*cinnamomum sp*) e seu efeito nos componentes da síndrome metabólica. PERSPECTIVA, Erechim. v. 38, Edição Especial, p. 39-48, março/2014

Imagem: internet.