COLETÂNEA · EDIÇÃO 2026

Luz da Vovó

saberes populares de quatro países

BRASIL · CHINA · VIETNÃ · TAIWAN

Sabiluz

SABILUZ
Organização: Liao Kuo Pin

LUZ DA VOVÓ

coletânea de saberes populares de quatro países

Coletânea gratuita de informações populares e tradicionais do Brasil, da China, do Vietnã e de Taiwan, reunidas de várias fontes. Não constitui orientação médica.

Edição 2026
Curitiba, PR
2026

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

[?: ficha catalográfica a ser elaborada por bibliotecário(a) com registro no CRB, conforme a ABNT NBR 6029 e o código AACR2. Não preenchemos para não inventar dados. Como a coletânea é de distribuição gratuita e sem ISBN, a ficha é opcional; o ISBN, se desejado, é pedido na Câmara Brasileira do Livro.]

Luz da Vovó: coletânea de saberes populares de quatro países. Edição 2026. Sabiluz, 2026. [?]

Distribuição gratuita. Licença Creative Commons CC BY-NC-ND 4.0: pode ser copiada e compartilhada, com citação da fonte, sem alterações e sem fins comerciais.

“Você era a minha luz.”

Origem do nome Sabiluz: “luz da vovó”.

AVISO IMPORTANTE

Esta é uma coletânea de informações populares e tradicionais reunidas de várias fontes (família, relatos, textos e pesquisas). **Não é um livro de medicina, não afirma que algo seja verdade e não promete cura, tratamento ou prevenção de nenhuma doença.**

Não substitui consulta com médico ou farmacêutico. **Gestantes, lactantes, crianças, idosos, alérgicos e quem usa remédios** (anticoagulantes, para pressão, diabetes, depressão, entre outros) devem falar com um profissional antes de qualquer uso: ervas e alimentos **podem interagir** com medicamentos. “Natural” não quer dizer “seguro”.

Em sintoma grave ou que não passa, procure atendimento médico. Em queimadura, ferida aberta ou emergência, **não use receitas caseiras: procure socorro.**

O uso é por conta e risco do leitor. Os autores e a Sabiluz não se responsabilizam pelo uso, pelos resultados, nem por erros ou omissões. É gratuita e pode ser baixada por qualquer pessoa.

PREFÁCIO

[Texto-base, para o Liao reescrever na própria voz.] Esta coletânea nasceu de uma memória de família. Em 1930, um mestre ensinou ao meu avô a arte das ervas e remédios caseiros da farmácia oriental. Meu avô passou o conhecimento à minha mãe, que o praticou por muitos anos. Centenas de fórmulas viajaram assim, de boca em boca e de caderno em caderno. [?: nome do avô, da mãe e do mestre]

Guardamos cada receita como **memória histórica**: o nome tradicional, quem ensinou, para que era usada, como a gente lembra que era feita, e o quanto temos certeza da lembrança. Depois, para cada uma, acrescentamos uma **camada de segurança moderna**: riscos, o que não fazer e quando procurar um médico. Preservar não é recomendar.

Linha do tempo: 1930 (mestre → avô) → mãe → hoje. [?: confirmar datas e nomes]

O nome Sabiluz significa “luz da vovó”. Este trabalho é uma luz acesa para que esse saber não se apague, e que cresce um pouco a cada ano, em novas edições.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO 7
2 BRASIL 8
3 CHINA 11
4 VIETNÃ 13
5 TAIWAN 15
6 OUTROS PAÍSES 16
REFERÊNCIAS 17
APÊNDICE A: PERGUNTAS PARA A CRÍTICA (RASCUNHO) 18

1 INTRODUÇÃO

1.1 Como ler as fichas: o selo de certeza

Com estudos há pesquisas, de qualidade variável; mesmo assim, não é garantia.
Uso tradicional é usado há muito tempo na cultura, sem prova científica forte.
Relato / memória é história de família ou experiência pessoal, guardada como memória, não como recomendação.

1.2 Entre a ciência e a sabedoria popular

A ligação entre um ditado popular e um remédio comprovado costuma ser simbólica. A tradição observa; a ciência testa. O exemplo mais famoso é a **artemisinina**: a planta *Artemisia annua*, usada na China há mais de 2.000 anos contra febres, inspirou a pesquisadora Tu Youyou, que recebeu o Prêmio Nobel de Medicina em 2015 (NOBEL PRIZE OUTREACH, 2015) pelo antimalárico isolado dela.

Um provérbio chinês diz 单方一味，气煞名医, algo como “uma erva simples pode deixar um médico famoso sem resposta”. Ele mostra a confiança popular nos remédios simples; a ciência, por sua vez, pergunta se funcionam e como. Por isso, **a tradição aponta onde pesquisar; ela não prova eficácia.**

[?: o texto original citava fórmulas chinesas com números de estudos (Gegen Qinlian, Bufei Huoxue, Yiaikang, Shenling Baizhu). Ainda não foram conferidos e, por isso, ficaram de fora. Também vale confirmar o provérbio com um falante de chinês.]

2 BRASIL

Chás, xaropes, os presentes das abelhas e plantas da Amazônia.

2.1 Chá de gengibre, limão e mel

Com estudos Uso tradicional

Preparo popular: gengibre fresco ralado ou amassado, suco de limão e, se quiser, mel, em água morna (não fervendo, para não estragar o mel).

O que se diz: usado há gerações para garganta irritada e tosse. Pesquisas sugerem que o gengibre e o mel podem ajudar no conforto dos sintomas de resfriado; o limão entra mais pelo sabor e pela hidratação. Não cura nem substitui tratamento.

Cuidados: o gengibre pode ter efeito anticoagulante (cautela com remédios para “afinar o sangue”). **Mel: nunca para menores de 1 ano** (risco de botulismo). Tosse que dura mais de alguns dias: procure médico.

2.2 Guaco, malva e chambá

Uso tradicional

Guaco (*Mikania glomerata*): o mais clássico para tosse no Brasil; reconhecido pela Anvisa como expectorante. Infusão: 1 colher de sopa de folhas para 1 xícara. **Malva** (*Malva sylvestris*): infusão das folhas, 1 colher de sobremesa por xícara. **Chambá** (*Justicia pectoralis*), o “trevo-cumaru”: infusão das partes aéreas.

Cuidados: o guaco pode interferir na coagulação. Doses conforme fonte oficial (BRASIL, 2021) [?: conferir].

2.3 Mel

Com estudos Uso tradicional

Usado para tosse (especialmente noturna em crianças acima de 1 ano; ver ODUWOLE et al., 2018), garganta irritada e, tradicionalmente, em feridas e cuidados da pele. Alguns estudos avaliam méis nativos na cicatrização, com resultados ainda em avaliação.

Cuidados: nunca para menores de 1 ano. Ferida séria: médico.

2.4 Própolis

Com estudos

Estudada pelas propriedades anti-inflamatórias e antioxidantes; há pesquisas em andamento sobre imunidade e outras áreas, sem conclusão definitiva. No Brasil existem a **própolis verde**

(Sudeste, da planta *Baccharis dracunculifolia*) e a **vermelha** (Nordeste, *Dalbergia ecastophyllum*); a composição varia muito conforme a flora.

Cuidados: pode causar alergia, sobretudo em quem tem alergia a abelhas, mel ou pólen. O extrato leva álcool (cuidado com crianças, gestantes, quem não pode ingerir álcool).

2.5 Extrato de própolis a 30%: receita testada pelo Liao

Relato / memória

Ingredientes: 300 g de própolis bruta limpa e 700 mL de álcool de cereais a 70%.

Material: frasco de vidro escuro com tampa, filtro de papel ou gaze, frasco escuro para guardar.

Preparo: (1) se o álcool for mais forte que 70%, dilua com água fervida e fria (ex.: álcool 92%: cerca de 530 mL completados com água até 700 mL); (2) congele a própolis por alguns minutos e triture; (3) coloque no frasco e cubra com o álcool, feche e agite; (4) guarde no escuro, em temperatura ambiente, por 30 a 40 dias, agitando todo dia ou algumas vezes por semana; (5) coe em papel filtro ou gaze, repetindo se precisar; (6) guarde em vidro escuro, de preferência na geladeira.

Anotações do Liao: [?: tempo real de maceração, se filtrou melhor com gaze ou café, validade, rendimento, o que faria diferente.]

Receita baseada em orientações da Epagri (SC) e da Universidade de Minnesota [?: conferir fonte]. Alergia, álcool e conservação, ver acima. Uso interno ou externo: conversar com profissional.

2.6 Guaraná

Com estudos Uso tradicional

Semente amazônica (*Paullinia cupana*) com muita cafeína, às vezes mais que o café. Estudos avaliam atenção, fadiga e desempenho físico, com ressalvas.

Cuidados: insônia, nervosismo, palpitação, desconforto no estômago; evitar com ansiedade, hipertireoidismo, gastrite, colón irritável; interage com sedativos e alguns antidepressivos.

2.7 Catuaba, marapuama, maca e outros “levantadores”

Uso tradicional

Afrodisíacos populares da tradição amazônica e de outros países. A evidência é fraca; “natural” não equivale ao poder de remédios como o sildenafil.

Sinal de alerta: dificuldade de ereção que dura é aviso do corpo (coração, diabetes, hormônios, remédios, estresse). Procure médico. **Quem tem doença do coração, pressão alta**

descontrolada ou usa nitratos não deve usar estes produtos sem orientação.

3 CHINA

Na medicina tradicional chinesa, a dor nas articulações é explicada por “frio e umidade” que “estagnam”, algo que hoje se aproxima da ideia de inflamação.

3.1 Massagem com gengibre (diluído)

Com estudos Uso tradicional

O gengibre é “quente” na tradição e usado para “dispersar o frio e a umidade”. Revisões de estudos sugerem alívio de dor em osteoartrite; há também estudos pequenos com massagem de óleo de gengibre diluído em óleo de coco. [?: conferir as referências antes de publicar números.]

Cuidados: óleo essencial de gengibre puro pode queimar a pele: **sempre diluir** em óleo vegetal e fazer teste numa área pequena antes. Cuidado extra com doenças de pele, gestantes e crianças.

3.2 Ventosa e raspagem (gua sha)

Uso tradicional

Práticas tradicionais feitas por profissional. Estudos recentes são mistos: ventosa “úmida” (com pequenos cortes) e gua sha tiveram resultados positivos em pesquisas sobre osteoartrite do joelho, e a ventosa “seca” não foi melhor que placebo em um estudo. [?: conferir as referências.]

Não são práticas para fazer em casa por conta própria: procurar profissional habilitado (risco de infecção e de marcas na pele).

3.3 Ginseng

Com estudos Uso tradicional

Ginseng verdadeiro (*Panax ginseng* asiático e *Panax quinquefolius* americano). O “ginseng siberiano” é outra planta e não tem os mesmos compostos. Estudado para fadiga, atenção, glicemia e outros usos, com resultados mistos.

Cuidados: insônia e pressão alta em doses altas; evitar na gravidez e na lactação; interage com anticoagulantes, remédios para diabetes, coração, sono e antipsicóticos. A qualidade dos suplementos varia muito.

3.4 O líquido de ponkan para queimaduras

Relato / memória

Na farmácia oriental da família, a mãe deixava a ponkan (tangerina) fermentar, filtrava o líquido e o usava em queimaduras. Há registro de uma prática semelhante na medicina

tradicional chinesa, chamada 柑橘液 (“líquido de citros”), com alegação de alívio de dor. [?: confirmar se a mãe fervia; nível de certeza da lembrança.]

Importante: queimadura é ferida aberta. Líquido caseiro, mesmo fervido, não tem garantia de esterilidade e pode causar infecção. Não há estudos modernos que comprovem segurança. **Em queimadura: água corrente fria por vários minutos e procurar atendimento médico.**

4 VIETNÃ

Pequenos “quebra-galhos” da vida real, a partir de relatos da família vietnamita do Liao. São curiosidades culturais, **não recomendações de higiene**. [?: faltam as receitas de ervas do Vietnã.]

4.1 Pó de carvão contra respingo e odor (banheiro de piso)

Relato / memória

Em banheiros de piso (estilo “squat”), uma camada fina de carvão ativado em pó na água, antes do uso, ajudaria a reduzir respingo e odor. Não é desinfetante.

Cuidados: use carvão simples/ativado, sem aditivos; não inale o pó e mantenha longe de crianças; não exagere (escurece a água e pode entupir); em fossa séptica, pouco e com cautela.

4.2 A meia de emergência

Relato / memória

Relato de que, num aperto e sem papel higiênico, uma meia limpa de algodão serviu de quebra-galho.

Cuidados: só em emergência; não reutilizar; descartar em saco fechado no lixo (**nunca no vaso**, entope); lavar bem as mãos; preferir água e sabão, ducha, lenço ou guardanapo.

Cartum de humor para esta seção (texto em inglês). [?: manter, traduzir ou tirar?]

5 TAIWAN

[?: seção ainda vazia. Receitas e hábitos de Taiwan a levantar com a família e com a Selina.]

6 OUTROS PAÍSES

Saberes sem país definido ou de outras culturas.

6.1 “Boi Vermelho”: o energético tailandês

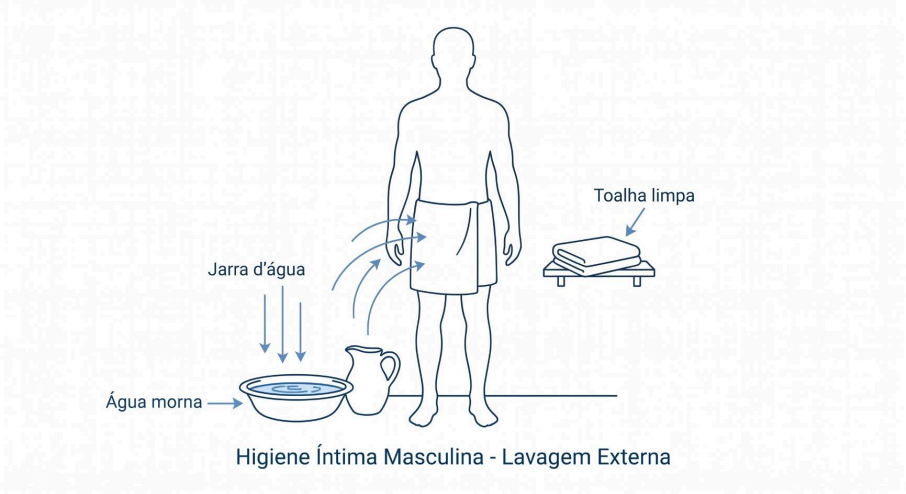
Relato / memória

Bebida energética tailandesa popular, conhecida como **“Boi Vermelho”**, criada nos anos 1970 como tônico para trabalhadores do campo e caminhoneiros, inspirada em energéticos asiáticos anteriores. Não leva gás e é bem doce, em garrafinha de vidro. Ingredientes centrais: água, açúcar de cana, cafeína, taurina, inositol e vitaminas do complexo B. Valores aproximados por garrafa de 150 mL: cafeína cerca de 50 mg, taurina 800 a 1000 mg, inositol 30 a 50 mg. [?: valores variam por lote; conferir.]

Cuidados: cafeína e muito açúcar (diabetes); gestantes, crianças, pressão, coração, insônia; não misturar com álcool nem com outros estimulantes (ginseng, guaraná).

6.2 Higiene íntima masculina: lavagem externa

Uso tradicional



Lavagem externa com água morna e jarra, secando com toalha limpa. [?: o texto-base desta ficha veio com um título impróprio; precisa ser reescrito com cuidado. Pergunta à irmã: é bom manter este tema?]

Cuidados: só água morna e sabonete neutro, sem produtos fortes; dor, coceira, feridas ou secreção pedem médico.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. **Formulário de Fitoterápicos da Farmacopeia Brasileira**. 2. ed. Brasília, DF: Anvisa, 2021. [?: conferir edição e página de cada planta.]

NOBEL PRIZE OUTREACH. **The Nobel Prize in Physiology or Medicine 2015**. Estocolmo: Nobel Prize Outreach, 2015. Disponível em: https://www.nobelprize.org/prizes/medicine/2015/summary/. Acesso em: [?: data de acesso]. [?: conferir.]

ODUWOLE, O. *et al.* Honey for acute cough in children. **Cochrane Database of Systematic Reviews**, Chichester, n. 4, CD007094, 2018. [?: conferir dados.]

[?: demais fontes citadas nos textos-base (estudos sobre gengibre, ventosa, gua sha, ginseng, guaraná, própolis; orientações da Epagri e da Universidade de Minnesota sobre extrato de própolis) devem ser localizadas e referenciadas antes da versão final.]

APÊNDICE A: PERGUNTAS PARA A CRÍTICA (RASCUNHO)

Pode responder só os números que tiver opinião.

1. O tom está bom (respeitoso, carinhoso, nada que pareça promessa de cura)?
2. Os temas de higiene e “estimulantes” (desenhos novos só depois da aprovação) devem ficar, ou é melhor deixá-los para uma edição futura?
3. Faltam receitas de **Taiwan** e **Vietnã** (hoje só há o cotidiano vietnamita e um energético tailandês). O que a família lembra?
4. Nomes do avô, da mãe e do mestre de 1930 para o prefácio.
5. Há receitas da farmácia da mãe que devemos incluir como memória histórica?
6. O cartum em inglês fica?
7. Qualquer coisa que a deixou desconfortável ou que pode ser mal interpretada.

Próximos passos: conferir as fontes dos estudos, revisão por profissional de saúde, depois a versão final. Publicação no site apenas após 22/11.

“Você era a minha luz.”

A luz da vovó é feita de cuidado. Esta coletânea reúne chás, ervas, alimentos e pequenos saberes que atravessam gerações no **Brasil**, na **China**, no **Vietnã** e em **Taiwan**, guardados como memória de família e como cultura popular.

Cada ficha mostra o grau de certeza do que se conta: *com estudos*, *uso tradicional* ou *relato de família*. Nada aqui promete cura. A coletânea cresce todo ano, com novas receitas e novas luzes.

Aviso: informações populares e tradicionais reunidas de várias fontes. Não são orientação médica nem substituem médico ou farmacêutico. Gestantes, crianças, idosos, alérgicos e quem usa remédios devem consultar um profissional. Uso por conta e risco do leitor.

sabiluz
INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL

luzdavovo.com · Distribuição gratuita

Sabiluz · Edição 2026