

Módulo de Formação

COMO PERMANECER SAUDÁVEL ...

Com os Remédios da Avó



Conteúdo

1. Resumo

2. Introdução

3. Conteúdos Principais

3.1. Natural/Traditional Medicine

3.2. The Mediterranean diet and health maintenance

3.3. The various uses of plants

4. Pôr em Prática

4.1. Da Teoria à Prática

4.2. Application of herbs for treatment

5. Leitura Futura - Links

6. Bibliografia

Módulo de Formação

Título	Como Permanecer Saudável ...com os Remédios da Avó
Área	Dieta Saudável
Público Alvo	<ul style="list-style-type: none"> • Centros de formação de adultos • Adultos interessados em assuntos relacionados com nutrição e alimentação saudável; • Residentes em cidades.
Descrição do Módulo e Objectivos Gerais	<p>Este módulo permite que os participantes compreendam:</p> <p>(1) Os princípios da medicina tradicional e natural;</p> <p>(2) Receitas de medicina tradicional e natural.</p> <ul style="list-style-type: none"> - características dos ingredientes - os seus benefícios para a saúde
Duração e Tempos de Aprendizagem	<p>A duração máxima da formação é de 24 horas distribuídas da seguinte forma:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 8 horas de formação teórica; - 8 horas para visitas (agricultores, transformadores, mercados) - 8 horas de trabalho prático.
Objectivos de aprendizagem	<p>Nesta unidade de formação pretende-se que o formando possa adquirir conhecimentos acerca da medicina natural/tradicional de uma forma prática, ao mesmo tempo que toma conhecimento dos ingredientes usados na farmacopeia tradicional. Pretende-se que o formando possa adquirir conhecimentos sobre as plantas e ervas, bem como sobre a preparação das receitas em sua própria casa.</p>
Competências Adquiridas	<ul style="list-style-type: none"> • Conhecimento do valor para a saúde de diferentes ervas e ingredientes. • Como preparar receitas medicinais tradicionais para as doenças mais comuns e que garantidamente são aceites como comprovadas. • Como utilizar os produtos para maximizar os seus efeitos positivos e minimizar os efeitos indesejáveis contribuindo para uma manutenção de um estado corporal saudável e equilibrado.
Métodos Pedagógicos	<p>Aprendizagem teórica:</p> <ul style="list-style-type: none"> - presencial; - discussões de grupo; - aprendizagem online (plataforma moodle). <p>Aprendizagem prática:</p> <ul style="list-style-type: none"> - workshop – de cozinha tradicional - auto-estudo – exercícios e prática de cozinha

1. Resumo:

Neste módulo apresentam-se as receitas medicinais tradicionais para as doenças mais comuns e que garantidamente são aceites como comprovadas. Estas, enquanto componente prática da formação, servem o propósito de ensinar formas de utilização dos produtos para maximizar os seus efeitos e minimizar os efeitos indesejáveis contribuindo para uma manutenção de um estado corporal saudável e equilibrado.

Palavras-Chave: Medicina Natural, Medicina Caseira, Medicina Tradicional, Plantas Medicinais

2. Introdução

A História da Medicina Natural recua até aos primórdios do ser humano, desde os tempos antigos, as pessoas procuraram remédios na natureza em busca de alívio para as suas doenças. O início do uso das plantas medicinais foi instintivo e as plantas foram a base dos tratamentos médicos através de grande parte da história humana. Nas épocas mais remotas não havia informações suficientes sobre as razões para as doenças ou sobre qual planta e como ela poderia ser utilizada como uma cura, por isso tudo foi baseado na experiência. Com o tempo, as razões para o uso de plantas medicinais específicas para o tratamento de certas doenças foram sendo descobertas; assim, o uso das plantas medicinais gradualmente abandonou o quadro empírico e tornou-se fundamentada em factos explicáveis.

Até ao século XVI, as plantas foram a fonte de tratamento e profilaxia. A medicina moderna faz uso de muitos compostos de origem vegetal como base para fármacos testados e aprovados, e a fitoterapia funciona para aplicar padrões modernos de eficácia de testes para ervas e medicamentos que são derivados de fontes naturais. A eficácia decrescente das drogas sintéticas atuais e as crescentes contraindicações de uso fazem com que o uso de drogas naturais tenha vindo a aumentar novamente, assim o uso de remédios que tem por base as plantas passou a ser uma parte aceite da medicina moderna. O tratamento com plantas medicinais estimula o sistema imunitário, tornando-o capaz de combater a doença de forma mais holística. No entanto deve, porém ter-se em mente que a medicina natural pode não ser suficiente ou adequada para todas as pessoas ou todas as doenças.

Aqui serão disponibilizadas algumas receitas de medicamentos naturais que são usadas mais comumente.

É importante saber que “natural” não significa “inofensivo”, certas plantas que podemos encontrar correntemente nos nossos bosques, parques e jardins são perigosas se consumidas, por vezes mortais (todos os anos morrem pessoas em Portugal devido a um uso indevido de plantas e cogumelos a maior parte das vezes por desconhecimento ou erro de identificação).

Parte I

3. Conteúdos Principais

3.1. A Medicina Natural/Traditional

“A medicina natural e os cuidados medicos modernos não se excluem mutuamente”

Os remédios caseiros/naturais estão a ser cada vez mais usados devido a vários fatores que incluem os pronunciados efeitos secundários da medicina convencional, e o desenvolvimento de resistências dos microrganismos a medicamentos convencionais.

A cura com plantas medicinais é tão antiga quanto a própria humanidade. A conexão entre o homem e sua busca de drogas na natureza remonta a um passado distante, a consciência do uso de plantas medicinais é um resultado de muitos anos de luta contra doenças nos quais o homem aprendeu a recolher drogas em cascas, sementes, frutos e outras partes das plantas. A ciência contemporânea tem reconhecido os seus efeitos e está a incluir na farmacoterapia moderna uma gama de medicamentos de origem vegetal, conhecidos por civilizações antigas e utilizados ao longo dos milénios.

O desenvolvimento do conhecimento relacionado com o uso de plantas medicinais, bem como a evolução da consciência aumentou a capacidade de farmacêuticos e médicos para responder aos desafios que têm surgido e que não conseguem ser respondidos adequadamente pelos fármacos de síntese.

Desde tempos imemoriais as pessoas tentaram encontrar medicamentos para aliviar a dor e curar doenças diferentes. Em cada período, a cada século sucessivo a partir do desenvolvimento da humanidade e civilizações avançadas, as propriedades curativas de certas plantas medicinais foram identificadas, observadas e transmitidas às gerações sucessivas. Os benefícios de uma sociedade foram transferidos para outra, que atualizou o conhecimento e descobriu novas propriedades, até aos dias atuais. O contínuo e perpétuo interesse das pessoas nas plantas medicinais, culminou atualmente numa moda com um aspeto mais moderno e sofisticado na sua transformação e uso.

3.2. A Dieta Mediterrânica e a Manutenção da Saúde

A dieta mediterrânica é reconhecida como Património Imaterial da Humanidade, pela UNESCO, e esta distinção revela quer a sua importância na alimentação saudável, mas também a sua importância enquanto tradição oral dos povos.

A farmacopeia tradicional, reflete também os princípios da dieta mediterrânea havendo vários estudos que demonstram que os povos que mantêm a dieta mediterrânea encontram-se entre aqueles onde a esperança média de vida é das mais elevadas, com menores taxas de doenças coronárias e certos tipos de cancro.

Esta dieta é rica em alimentos com elevadas concentrações de hidratos de carbono complexos, fibras, vitaminas e minerais e numerosos antioxidantes que protegem a saúde, assim como o baixo consumo de alimentos ricos em gordura saturada e de grande valor calórico, que são fundamentais para ajudar na prevenção de doenças.

Os remédios caseiros para constipações, tosse, inflamações da garganta, indisposições do estômago ou diarreia eram normalmente trocados entre os membros da família as gerações mais velhas possuíam informações inestimáveis que transmitiam à geração seguinte pela via matriarcal.

3.3. Os Diversos Usos das Plantas

Os produtos que fazem parte da farmacopeia natural mediterrânea, constituem parte da paisagem dos locais e caracterizam-se por serem aquilo que a terra produz e que está disponível para ser usado.

Atualmente são estudadas as propriedades de certos alimentos se constituírem como medicamentos. O termo Nutracêutico (um termo formado pela combinação de palavras "nutrição" e "farmacêutica") é qualquer substância considerada como alimento ou parte de um alimento que fornece benefícios para a saúde, além do valor nutricional básico encontrado nesse alimento. Durante a última década, um número elevado de nutracêuticos foram identificados a partir de fontes naturais, alguns dos quais estão presentes na dieta mediterrânea. Dependendo dos produtos estes podem prevenir doenças crónicas, melhorar a saúde, atrasar o processo de envelhecimento, aumentar a expectativa de vida ou melhorar as estruturas ou funções do corpo. O estilo de vida tem sido associado ao desenvolvimento de doenças neuro degenerativo, incluindo a doença de Alzheimer, doença de Parkinson, esclerose múltipla, tumor cerebral e meningite. Extensas pesquisas nos últimos anos tem indicado que nutracêuticos derivados de especiarias como o alho e os coentros tem como alvo vias inflamatórias, podendo desse modo prevenirmos doenças neuro degenerativas.

Neste módulo iremos tratar de alguns alimentos e/ou plantas presentes na dieta mediterrânea que podem ser usados como medicamentos naturais ou que o seu consumo/ utilização constitui benefício para a saúde.



Alho (*Allium sativum*)

A evidência clínica do valor do alho, tanto na prevenção quanto no tratamento de inúmeras afeições justifica-se tanto pelo seu conteúdo de minerais e vitaminas como pelos seus efeitos terapêuticos assim como pela presença de algumas substâncias com capacidade de reduzir os níveis de lipídeos e do colesterol do sangue e também funciona como agente hipotensor que ajuda a controlar a pressão arterial sem provocar efeitos secundários para além de ter Selénio que é um mineral protetor do coração que ajuda a prevenir a formação de ateromas, que conduzem a coágulos e normaliza a pressão arterial.

O alho possui também alicina, a alina, ambas com efeitos antibacterianos e anti-inflamatórios.

- Previne doenças coronárias e circulatórias. Efeito hipotensor devido a vaso dilatação periférica, sobretudo nas pernas, olhos e cérebro. Recomendado para tratar a esclerose cerebral.
- Previne enfartes
- Reduz a coagulação do sangue
- Reduz a pressão sanguínea
- Previne a agregação plaquetária; útil em trombozes e arterioscleroses.
- Combate infeções bacterianas, viróticas e fúngicas (para tratamento de fungos como *Cândida Albicans*).
- Diminui o risco de cancro do estômago, gástrico e outros.
- Reduz os níveis de açúcar e glicose, ajudando no tratamento da diabetes.
- Efeito hipo-colesterolemizante (diminuição do colesterol).
- Efeito anti helmíntico suave (Tratamento de parasitas intestinais).
- Efeito expetorante.
- Rubefaciente e vesicante em uso externo.

Também se usa para combater problemas artríticos, inclusive em forma de tintura, ou em outras formas: para uso externo, e ainda em frieiras e verrugas. Em alguns lugares é usado, igualmente, como preventivo do cancro.

O Alho contém fructosanos (cadeias de moléculas de frutose) em abundância que lhe conferem uma clara ação diurética. Contém vitamina A, B1, B2, C, uma amina do ácido nicotínico, colina, hormonas, alicetoina I e II, ácido sulfocianico, iodo e vestígios de urânio. Esta complexa composição faz com que o alho tenha uma ação muito diversificada no organismo.



Azeite

O azeite é um produto amplamente utilizado na culinária de vários países, é extraído das azeitonas, cultivadas principalmente na região do Mediterrâneo. Desde há milhares de anos que o azeite se faz presente na alimentação humana e é também desde a antiguidade que são reconhecidas as propriedades medicinais deste óleo milagroso. As mulheres egípcias perceberam que o azeite era um excelente emoliente para pele. Por sua vez, os gregos utilizavam o óleo extraído das azeitonas para fazer massagens, acreditando que possuía efeitos para a saúde do corpo e da mente.

Hoje se sabe que os nossos antepassados estavam certos. Além de servir como tempero, deixando outros alimentos mais saborosos, azeite possui diversas propriedades medicinais, derivadas de sua composição pois possui vitaminas A, D, K e E, além de substâncias antioxidantes, que retardam o envelhecimento das células. O mais impressionante é que mesmo sendo um alimento rico em gorduras e calorias, o azeite colabora para a redução dos níveis de colesterol no sangue e também para a diminuição da acumulação de gorduras na região do abdômen.

Estes benefícios acontecem pela sua riqueza em gorduras monoinsaturadas, auxiliando a reduzir o mau colesterol. Estudos publicados pela Associação Americana de Diabetes mostraram como o consumo regular de azeite ajuda a evitar as gorduras que se acumulam na barriga. Não é apenas uma questão estética, mas também de saúde pois as células de gordura que se fixam na barriga dificultam a produção de insulina pelo pâncreas, podendo causar diabetes. Outras doenças estão também relacionadas com a acumulação de gorduras, como a pressão alta e os problemas cardiovasculares. Por isso, a ingestão de azeite é altamente recomendada por médicos e nutricionistas.

Para se beneficiar dessas propriedades, especialistas recomendam o consumo de 2 colheres de sopa de azeite diariamente. É importante lembrar que o azeite não pode ser submetido a altas temperaturas, pois com o aquecimento ele perde suas principais propriedades.



Cardo Leiteiro (*Silybum marianum*)

Protetor hepático ajuda as células do fígado a regenerarem-se mais rapidamente, possui óleos essenciais e em cataplasmas reduz a dor associada às varizes e facilita a cicatrização de úlceras nas pernas.

4**Coriander** (*Coriandrum sativum*)

Estimulam o apetite e combatem a indigestão, possuem atividade ansiolítica, tem efeito anti nociceptivo, melhoram a memória, e também reduzem o colesterol.

5**Hortelã-Pimenta** (*Menta x piperita officinalis*)

A hortelã-pimenta contém Vitamina A e Vitamina C, é usada como analgésico de uso tópico, possui propriedades anti-inflamatórias e calmantes, ajuda a aliviar o estomago e a normalizar a atividade gastrointestinal, aumenta os níveis de bÍlis e a sua solubilidade, inibe o crescimento de microrganismos (*Candida albicans*, *Herpes simplex*, *Staphylococcus aureus*, *Pseudomonas aeruginosa*, *Influenza A* e outras viroses etc.), previne o congestionamento de sangue no cérebro e estimula a circulação.

6**Limão** (*Citrus limon*)

O limão possui elevado nível de vitamina C (que aumenta a atividade imunológica), estimula o apetite e tem ligeiro efeito antibacteriano e antiviral, sendo particularmente importante durante as constipações e gripes pois as suas qualidades mucolíticas permitem efeito anti-inflamatório. Ajuda a aumentar a resistência das artérias e veias e a regular a pressão arterial, assim como também é eficaz na redução de depósitos de cálcio (cálculos renais ou da vesícula).

7**Mel**

O mel contém cerca de 200 substâncias, incluindo aminoácidos, vitaminas, minerais e enzimas, possui atividade bactericida contra muitos microrganismos, acelera a cicatrização de feridas, tem efeito anti-inflamatório e efeito protetor nas infeções gastrointestinais provocadas por bactérias e rotavírus. O mel foi comumente usado no tratamento de feridas antes do aparecimento dos antibióticos mas ainda hoje, mesmo com a variedade existente de cremes antibióticos, em certos casos, o mel pode ser mais eficaz no tratamento de feridas de difícil cicatrização que se revelam resistentes aos tratamentos convencionais. Ao retirar a humidade dos ferimentos através do seu elevado conteúdo de açúcar, o mel inibe o crescimento e proliferação bacteriana e bloqueia a passagem de contaminantes externos prejudiciais. E, como tem baixo custo, pode ser a opção ideal em países sem acesso a medicamentos modernos para o tratamento de feridas. Estudos mostram que queimaduras cobertas com mel são

curadas mais rapidamente e com menos dor e cicatrizes do que as queimaduras tratadas com medicamentos convencionais. Existem já no mercado soluções curativas constituídas à base de mel para tratamento de feridas



Orégãos (*Origanum vulgare*)

Alivia a diarreia e a flatulência, Os seus óleos essenciais combatem a estomatite e a faringite, reduzem a tosse, aliviam as inflamações da garganta e reduzem as dores de dentes.



Salsa (*Petroselinum crispum*)

Previne o aparecimento de cálculos renais, possui efeitos diuréticos e anticonvulsivos, estimula o apetite e a produção de saliva e sucos gástricos, em cataplasma alivia dores e inchaços associados a entorses. 15g por dia asseguram as necessidades de vitaminas importantes. Em doses elevadas pode ser tóxica.

Parte II

4. Pôr em Prática

4.1. Da Teoria à Prática

Apresentados os princípios da Medicina Natural Tradicional, passaremos à parte prática de como utilizar as plantas e de que forma devem ser consumidas ou aplicadas sobre o corpo. Muitos remédios caseiros são melhores quando os ingredientes são usados frescos, embora alguns remédios possam ser armazenados durante algumas semanas em recipientes adequados, por vezes no frio.

Existem diferentes formas de preparação que variam consoante o objetivo a que se destinam e também condicionadas pelas características dos próprios produtos:

- **Infusão:** é aquecida água até ferver e deitada então por cima do material vegetal que se encontra num recipiente que pode ser uma chávena, por vezes é deixado assim a repousar por alguns minutos e por fim é bebido.
- **Decocção:** No processo de decocção, a erva é fervida juntamente com a água, para extrair os princípios ativos da planta. Geralmente, esse método é utilizado para partes mais duras da planta, como a raiz, o caule e a casca. Durante a preparação, mistura-se a erva com a água num recipiente que é levado ao lume. A mistura ferve por alguns minutos normalmente menos de 5 minutos mas pode chegar aos 15 minutos, com o recipiente parcialmente tapado. Após a fervura é preciso coar e está pronto a ser bebido.
- **Sumo:** os sumos são obtidos a partir de plantas frescas espremendo os frutos, folhas ou raízes, devendo ser consumidos de imediato.
- **Cozimento e banhos ou lavagens:** faz-se um cozimento prolongado do material vegetal (durante largos minutos, bastante mais prolongado do que a fervura rápida do chá) e depois com essa água fazem-se lavagens na zona afetada ou deixa-se arrefecer um pouco essa água e depois vai-se mergulhando a zona afetada nessa água ainda quente.
- **Gargarejos:** faz-se um cozimento prolongado do material vegetal (como acima), deixa-se arrefecer um pouco e depois fazem-se gargarejos na garganta com essa água.
- **Aplicação de panos encharcados:** faz-se um cozimento prolongado do material vegetal (como acima), depois encharcam-se panos/lenços (algumas pessoas referem panos de linho) nessa água ainda quente e aplicam-se esses panos em cima da zona afetada e vai-se voltando a encharcar os panos na água quente quando estes ficam frios.
- **Vapores:** faz-se um cozimento prolongado do material vegetal (como acima), depois essa água é colocada num recipiente (bacia, balde, alguidar), e a pessoa coloca por cima a zona afetada e recebe os vapores libertados por essa água quente.

- **Cataplasma ou emplastos:** o material vegetal é aplicado diretamente na zona afetada e aí fica a atuar sendo ligado em forma de penso com um pano ou um lenço ou ligadura.
- **Aplicação direta:** o material vegetal é aplicado diretamente na zona afetada mas, ao contrário do acima descrito, a aplicação não é muito prolongada e não se liga em forma de penso com um pano ou lenço.
- **Xarope:** o material vegetal em geral é fervido juntamente com mel ou açúcar resultando num líquido espesso que é tomado geralmente às colheradas (de sopa ou de chá, uma ou algumas colheradas por dia, muitas vezes em jejum) durante um tempo, podendo ser guardado num recipiente para se ir tomando até acabar.
- **Maceração:** o material vegetal é colocado num líquido (água, álcool, aguardente) em que fica a repousar durante um tempo; nalguns casos em que se usa álcool ou aguardente a solução é guardada num recipiente (frasco) durante largos meses ou mesmo anos; muitas vezes o líquido resultante da maceração é então usado para fazer fricções em que esse líquido é colocado e esfregado na zona afetada.
- **Defumadouro:** o material vegetal é queimado (ao lume ou na brasa), deixam-se os vapores dessa queima espalharem-se pela casa, ou coloca-se a pessoa ou a sua roupa a receber esses vapores.

4.2. Aplicação das Ervas para Tratamento



Sistema Respiratório

Constipações e Estados Gripais

- **Xarope de Cenoura**

2 Cenouras médias

4 Colheres de sopa mal cheias de açúcar amarelo

Comece por descascar as cenouras. Numa tigela ou taça, corte as cenouras às rodelas muito finas e cubra o fundo, depois acrescente com uma colher de açúcar e continue o processo alternando as rodelas de cenoura e o açúcar até terminarem as cenouras.

Aguarde algumas horas, até que as cenouras comecem a deitar o seu sumo.

Um a duas colheres de sopa todos os dias é remédio santo para a tosse se ir embora.

- **Gripe**

Infusão de Verbascó Branco + Tussilagem + Marroio + Erva-ursa + Verónica : 1 pitada de cada planta para meio litro de água. Ferver durante 2 minutos e deixar em infusão 15 minutos. Tomar 3 a 4 chávenas por dia.

- **Dores de Cabeça**

Infusão de Erva-cidreira: 20g de folhas para 1 litro de água a ferver. Deixar em infusão 15 minutos. Beber 2 chávenas por dia adoçadas com mel.

Infusão de uma preparação com 10g de cada planta: Rainha dos Prados (flores) + Salgueiro-branco (casca) + Valeriana oficial (raiz) + Lavanda (flores) + Primavera (flores): usar 1 ou 2 pitadas da mistura anterior numa chávena de água. Ferver e deixar em infusão 10 minutos. Beber 2 ou 3 chávenas por dia.

Infusão de Valeriana + Primavera + Erva-ursa + Cardo-bento + Verbena: 1 ou 2 pitadas de cada planta num 1 litro de água. Ferver durante 1 minuto e deixar em infusão 15 minutos. Beber 2 ou 3 chávenas por dia.

- **Laringite**

Infusão de Ênula-campana + Escabiosa + Agrimónia + Espinheiro (silva): 1 pitada de cada planta para meio litro de água. Ferver durante 2 minutos e deixar em infusão 15 minutos. Tomar 2 a 4 chávenas por dia.

Infusão de 15g do rizoma de Gengibre em 1 litro de água fria. Deixar em infusão durante 15 minutos. Beber 2 chávenas por dia.

Gargarejos da infusão de Malva – grande (flores e folhas): 20 g para 1 litro de água fria. Ferver apenas 1 minuto. Deixar em infusão durante 10 minutos. Fazer gargarejos 5 vezes ao dia.

Gargarejos da infusão de Salva-oficinal (folhas): 20 g para 1 litro de água fria. Ferver durante 15 minutos. Deixar em infusão durante 10 minutos. Fazer gargarejos 5 vezes ao dia.

- **Bronquite**

Infusão de Eucalipto: 10g de folhas secas para 1 litro de água. Deixar em infusão durante 10 minutos. Tomar 3 chávenas por dia.

Infusão de Tussilagem: 10g de folhas ou flores para 1 litro de água a ferver. Deixar em infusão durante 10 minutos. Tomar 3 chávenas por dia.

Infusão de Amor-perfeito: 10g de raiz para 1 litro de água fria. Ferver 3 minutos e deixar em infusão durante 15 minutos. Tomar 2 chávenas quentes por dia.

Infusão dos rebentos de Pinho: Deixar macerar a frio e em seguida ferver 3 minutos e deixar arrefecer. Tomar 3 chávenas por dia durante 8 a 10 dias.

- **Asma**

Infusão de flores de Tussilagem: 10g de flores para 1 litro de água a ferver. Deixar em infusão durante 15 minutos. Filtrar e tomar 4 chávenas por dia.

Sistema Circulatório

Regulação da Tensão Arterial

- Consumir 3 a 5 alhos crus por dia parece ter um efeito regulador da tensão arterial.
- Infusão de folhas de Oliveira: Coloque as folhas de oliveira numa chávena e cubra com água a ferver. Deixe arrefecer devidamente tapado, coe e beba logo a seguir, para garantir uma maior concentração do princípio ativo. Recomenda-se tomar de 3 a 4 chávenas deste chá por dia.

Regulação da Tensão Arterial e Estabilização de Arritmias e Insuficiências Circulatórias

- Infusão de **Espinheiro Branco**: Coloque 1 colher de chá de folhas e flores secas de Espinheiro Branco numa chávena e cubra com água a ferver. Deixe arrefecer devidamente tapado, coe e beba de imediato. Recomenda-se tomar de 3 a 4 chávenas deste chá por dia durante pelo menos 4 semanas.

Sistema Digestivo e Fígado

Flatulência

- Infusão de Aipo + Zimbro + Angélica + Poejo Bravo: 1 pitada de cada planta para uma chávena de água. Ferver e deixar em infusão durante 20 minutos. Tomar 3 chávenas por dia.

- Infusão de Angélica-arcangélica: 10g de raiz para 1 litro de água fria. Ferver durante 2 minutos e deixar em infusão durante 15 minutos. Tomar 3 chávenas por dia.
- Infusão de Anis-verde: 10g de sementes esmagadas para 1 litro de água a ferver. Deixar em infusão durante 15 minutos. Tomar 2 chávenas por dia.

Diarrea

- Infusão de Cavalinha: 20g de planta para 1 litro de água a ferver. Tomar 1 ou 2 chávenas por dia antes das refeições.
- Infusão de Orégãos: Deite uma chávena de água a ferver sobre 3 colheres de orégãos secos. Deixe em infusão cerca de 15 minutos e de seguida coe. Tomar 2 a 3 chávenas por dia.
- Infusão de Morangueiro: 15g de planta para 1 litro de água a ferver. Tomar 2 chávenas por dia.
- Infusão da casca de Nespereira: 10g de casca para 1 litro de água a ferver. Tomar 2 chávenas por dia.
- Usar meia colher de café de sementes de Alfarroba esmagadas e reduzidas a farinha salpicadas nos alimentos tal como as especiarias.
-

Protetor Hepático

- Despeje 1 xícara de água fervente sobre 1 colher de chá de frutas de Cardo-leiteiro e coe após 15 minutos. Beba 3 xícaras desta infusão durante o dia, com o estômago vazio, pela manhã, antes do almoço e na hora de dormir

Desarranjos da Vesícula

- Despeje 1 xícara de água fervente sobre 1 colher de chá de frutas de folhas de Alecrim. Deixe esta infusão tapada durante 10 minutos e de seguida coe. Beba 3 xícaras desta infusão durante o dia.

Estimulador de Apetite

- Esmague 1 colher de chá de sementes de coentros num almofariz. Deite uma chávena de água a ferver sobre os coentros moídos, deixe em infusão por dez minutos e de seguida coe. Beba uma chávena antes das refeições.

4

Sistema Urinário**Cistite**

- Infusão de Zimbro + Mirtilo + Ênula-campana + Tomilho + Lavanda + Malva: 1 pitada de cada planta para 1 chávena de água. Ferver e deixar repousar 15 minutos. Tomar 4 chávenas por dia.
- Infusão de Bétula-branca: 10g de folhas secas ou frescas em 1 litro de água a ferver. Deixar repousar 10 minutos. Beber 3 chávenas por dia.
- Infusão de Zimbro comum: 30g de bagas para 1 litro de água a ferver. Deixar repousar meia hora. Beber 2 chávenas por dia.

Prevenção de Cálculos Renais

- Deite 1 chávena de água a ferver sobre 2 colheres de chá de folhas de salsa picadas. Deixe em infusão durante cerca de 15 minutos tapado e coe. Beba três vezes ao dia antes das refeições.

5

Pele**Eczema**

- Compressas de infusão de Escabiosa + Camomila: Fazer uma infusão com 2 pitadas de cada planta para meio litro de água. Ferver e deixar em infusão durante 20 minutos. Aplicar em compressas ou cataplasma de argila de manhã e à noite e conservar durante cerca de 20 minutos.
- Compressas de infusão de Aristolóquia-comum: Fazer uma infusão 10g de planta para 1 litro de água fria. Ferver 1 minuto e deixar repousar 30 minutos. Aplicar em compressas 1 ou 2 vezes ao dia e conservar durante cerca de 10 a 15 minutos.
- Infusão de Nogueira: Fazer uma infusão 20g de folhas secas para 1 litro de água fria. Ferver e deixar repousar 10 minutos. Tomar 2 chávenas por dia. Pode também aplicar em compressas 1 ou 2 vezes ao dia e conservar durante cerca de 10 a 20 minutos.

Impingens

- Infusão de Labaça + Ênula-campana + Escabiosa + Erva-moleirinha + Lúpulo: 1 pitada de cada planta para 1 litro de água. Ferver e deixar em infusão 15 minutos. Tomar 3 ou 4 chávenas por dia.

Verrugas

- Esfregar diariamente as verrugas com as flores de Cravo-de-defunto.
- Aplicar diariamente sobre as verrugas o sumo de Quelidónia (também chamada Erva-das-Verrugas) fresco.
- Aplicar diariamente o sumo de alho fresco sobre as verrugas.

Úlceras Varicosa nas Pernas

- Usar em cataplasmas: deite 1 chávena de água fervente sobre 2 colheres de sopa de frutos do cardo-leiteiro e deixe em infusão 10 minutos. Mergulhe um pano de linho nesta decocção e amarre ao redor da parte inferior da perna. Deixe coberto com uma toalha até arrefecer o pano. Repetir várias vezes ao dia.

Tratamento de Feridas de Difícil Cicatrização

- Aplicação de penso de gaze de tecido não-tecido impregnados com mel esterilizado diretamente na ferida e sua substituição 2 em 2 dias.

Questões

Assinale a resposta correta.

1. O Alho tem propriedades:

- a. Antifúngicas
- b. Antibacteriano
- c. Efeito vasoconstritor
- d. As alíneas a e b estão certas

2. O Azeite tem as seguintes propriedades:

- a. O azeite possui vitamina C e K
- b. O azeite é pobre em gorduras monoinsaturadas
- c. O azeite colabora para a redução dos níveis de colesterol no sangue
- d. O azeite contribui para o aumento da gordura abdominal.

Assinale a resposta incorreta.

3. O Limão:

- a. É eficaz em constipações
- b. Tem efeito bacteriostático
- c. Facilita a digestão
- d. Não possui efeito anti-inflamatório

4. O Limão:

- a. É rico em vitamina C
- b. Tem efeito mucolítico
- c. Dificulta a digestão
- d. Combate verrugas

5. A Salsa:

- a. É rica em Vitamina A e C
- b. Evita a formação de cálculos renais
- c. Evita a perda de apetite
- d. É pobre em Potássio

6. A Hortelã-pimenta:

- a. Estimula a circulação sanguínea
- b. É pobre em vitamina C
- c. Tem efeito bacteriostático
- d. É analgésico tópico.

7. O Alecrim

- a.** Tem efeito Antiviral
- b.** Não é aconselhado para facilitar a digestão
- c.** Estimula a circulação sanguínea
- d.** Tem efeito bactericida

8. O Cardo- Leiteiro:

- a.** Contém óleos essenciais
- b.** Ajuda na regeneração do fígado
- c.** É protetor hepático
- d.** É hépato tóxico

9. Os Coentros:

- a.** Facilitam a digestão
- b.** Evita a formação de cálculos renais
- c.** Evita a perda de apetite
- d.** Não possui efeito hépato-protetor

10. Os Orégãos:

- a.** Provocam a flatulência
- b.** Tem efeito Bactericida
- c.** Combate a Estomatite
- d.** Tem efeito Antitússico

11. O Alecrim

- a.** Tem efeito Antiviral
- b.** Tem efeito Bactericida
- c.** Estimula a circulação sanguínea
- d.** Pode ser usado em grávidas

12. Assinale as afirmações verdadeiras.

- a.** Os medicamentos naturais são inofensivos.
- b.** Os medicamentos naturais têm uma atuação mais holística.
- c.** Os medicamentos naturais têm usualmente menos efeitos indesejáveis.
- d.** Existem medicamentos naturais para todas as doenças
- e.** Os nutracêuticos podem prevenir doenças crônicas
- f.** Os nutracêuticos podem atrasar os processos de envelhecimento
- g.** Os nutracêuticos são qualquer substância considerada alimento ou parte de um alimento que fornece benefícios para a saúde para além do valor nutricional desse alimento.
- h.** O Azeite e o alho podem ser considerados nutracêuticos

Interessado?

5. Leitura Futura - Links

<http://www.letyourfoodbeyourmedicine.com>

<http://www.florais.com.br>

<http://www.mintrubbing.org/themintplant.pdf>

<http://www.kew.org/science-conservation/plants-fungi>

<Http://naturallydowntoearth.com>

6. Bibliografia

Remédios da Avó:

<http://www.corposaudavel.net/os-remedios-da-avo-que-funcionam/>

<http://www.remédios-caseiros.com/downloads/pdf-remédios-ritatrevisan.pdf>

Remédios Caseiros:

<https://forum.antinovaordemmundial.com/attachment.php?aid=374>

http://www.bancopire.org/teceroutromundo/admin/download/uso_de_plantas_medicinais_e_remedios_caseiros.pdf

https://cursos.atencaobasica.org.br/sites/default/files/remedios_caseiros_com_plantas_medicinais.pdf