

O PROFESSOR PDE E OS DESAFIOS
DA ESCOLA PÚBLICA PARANAENSE
Produção Didático-Pedagógica

2010

VOLUME I

1 USO DAS PLANTAS MEDICINAIS NA SAÚDE

ALFAVACA - MANJERICÃO

Nome Científico: *Ocimum basilicum L.*

Usos terapêuticos. Antiséptico, antibacteriano e antimicótico (NACIMENTO, 2000) antiinflamatório, antipirético, carminativo, diurético, estimulante, atua em dermatoses, sudorífico, antitussígeno. O extrato metanólico tem ação tóxica e repelente de mosquito (PANIZZA,1997). Antiespasmódico, tônico estomacal.

Partes utilizadas: Folhas frescas ou secas. Na culinária, para chás ou extração de óleo, a planta toda pode ser utilizada.

Formas de Uso e Dose

Uso Externo: Infusão para gargarejos, bochechas e compressas sobre os mamilos, para o tratamento de fissuras. Tintura alcoólica na proporção folhas / álcool de 1:4-1:5.

Uso Interno: Chá por infusão (20 g/litro), três xícaras ao dia. Tintura (10 ml), três vezes ao dia, diluído em água.

Contra – indicação: Na gravidez pode causar aborto.

Observação: Não se deve ferver a planta. Se possível, utilizá-la fresca, devido à volatilidade dos óleos essenciais.

Propagação: Por sementes e raízes.

Secagem: Na sombra e lugar ventilado.

BOLDO

Nome Científico: *Peumus boldus*

O boldo é uma planta com muitas propriedades curativas, a parte utilizada são as folhas. As flores são brancas, pequenas e agrupadas formando muitos ramos em volta, os talos amarelos também aromáticos são comestíveis.

Estimula as funções digestivas aumentando a secreção biliar e é diurético. Atua sobre o sistema nervoso ocasionando sono leve torpor, por ser também hipnótico. Segundo os estudos de laboratório, as folhas têm demonstrado seu poder curativo em diferentes patologias como problemas gastrointestinais, espasmos e

dispepsia. A planta é usada na homeopatia no tratamento de desordem digestiva, como laxante, diurético e para todos os tipos de problemas hepáticos.

O boldo deve ser evitado pela gravidez, pois pode ter propriedades abortivas

Sua propagação é de sementes ou mudas produzidas a partir de estacas de galho.

O boldo traz benefícios principalmente para o fígado. Ajuda-o a trabalhar melhor, e é ótimo para quem tem hepatite ou problemas freqüentes, ligados ao fígado, como dor de cabeça, suores frios e mal estar. O boldo, tomado antes da refeição ajuda na digestão e nas funções do aparelho digestivo. É ótimo para quem tem intestinos preso, cálculos bilares e gastrites, ele é bem para a insônia.

Modo de Usar

Infuso ou decocto a 5% - dose máxima diária: 20 ml.

Extrato fluído: dose máxima diária: 5 ml.

Tintura: dose máxima diária: 25 ml. (SANTOS,1988).

CAMOMILA

Nome Científico: *Matricaria chamomilla*

Produz um chá calmamente digestivo, suaviza a pele e embeleza os cabelos. Acabaram por descobrir várias propriedades que tornaram a camomila tão famosa.

Popularmente a planta é usada contra problemas digestivos, gases intestinais, ataques de vermes, insônia, reumatismo, dores musculares, dores na coluna e dores ciáticas. O conhecido como “chazinho de camomila ” é usado nos cuidados com bebês, seja para acalmar as cólicas ou na higiene , limpando as crostinhas da cabeça. As pequenas e delicadas flores da camomila concentram pequenos óleos voláteis responsáveis pelos efeitos antiinflamatório, anticéptico, sedativo e antiespasmódico. Esses óleos atuam de duas formas: acalmam os músculos e nervos internos (o que explica o uso em cólicas em bebês e cólicas menstruais) e exercem um efeito emoliente sobre a pele. O tradicional chá de camomila é reconhecido como um relaxante e tranqüilizante natural, que ajuda a tratar problemas provocados por tensão nervosa, como insônia, dores na cabeça, etc.. O chá natural é usado para realçar o dourado dos cabelos loiros. Em compressas, suaviza olheiras e inchaço dos olhos..

Para conservação das flores, deixe as secando na sombra ou em local ventilado, depois as guarde em um recipiente de vidro bem tampado.

Contra insônia: Use flores secas de camomila para fazer travesseiros. Seu aroma delicado e suave ajuda a acalmar e diminuir ansiedade.

Banho calmamente e relaxante: Coloque um punhado de flores secas na água morna da banheira e ideal para acalmar a agitação dos bebês para fazer um sono tranquilo.

Suavizaste na pele: O óleo de camomila é um ótimo suavizante para queimaduras e irritações da pele.

Para aliviar dores: Faça o mesmo preparado explicado para as crostinhas do bebê, só que no final acrescente uma pedra de cânfora. Aplique o óleo e cubra a região dolorida com gaze ou uma frauda de pano limpa. (LORENZI, 2002).

CAPIM – LIMÃO

Nome Científico: *cymbopogon citratus*

Age como sedativo e espasmolítico. O chá das folhas, saboroso e aromático, é empregado para o alívio de cólicas uterinas e intestinais, e no tratamento do nervosismo.

Partes Usadas: Folhas, raízes e óleo.

CATINGA-DE-MULATA

Nome Científico: *Tanacetum vulgare L.*

Antiinflamatório, anti-reumático, cicatrizante, alivia contusões, artrites, furúnculos, dermatoses e outras inflamações da pele. Seu uso interno deve ser evitado, pela elevada toxicidade de seus componentes.

Princípios Ativos: O óleo essencial na planta verde pode ter composição química muito variável. Nas folhas e flores foram encontrados 56 componentes.

Parte utilizada: Folhas e flores, secas ou frescas.

Uso externo: Chá por infusão das folhas e flores (20 g/litro de água) para banhos e compressas. Tintura alcoólica ou sumo, aplicado em cataplasma.

Uso interno: Deve ser evitado.

Efeitos Colaterais: Irritação da pele em pessoas sensíveis.

Propagação: Por rizomas ou a partir de estalões enraizados.

Secagem: À sombra e ventilado.

ERVA DOCE

Nome Científico: *pimpinela, anis*

Digestiva, diurética, carminativa e expectorante. O infuso das sementes facilita a digestão, alivia flatulência e cólicas intestinais, acalma excitação nervosa e insônia. Age contra a cólica de recém nascidos. As avós recomendavam que as lactantes tomassem em jejum para aumentar o leite.

A erva doce é utilizada na cosmética pelas suas propriedades de remover impurezas, sob forma de sabonetes, suavizando a pele. Tem também efeito anti-rugas.

Uso doméstico: Para o cansaço ocular, faça uma decocção com duas col. de sopa de sementes em 250 ml de água e ferva por 3 minutos. Deixe amornar, embeba duas gazes limpas e coloque nas pálpebras.

Uso culinário: Muito utilizada sob forma de sementes para temperar biscoitos, pães e bolos (o de fubá já é tradicional). Vai também as tortas de frutas, maçã assadas, caldas de doces e canapés.

As sementes também temperam e dão aroma às carnes, lingüiças na grelha, salames. Suas folhas dão um toque especial às saladas e feijão branco. Os europeus costumam por um galhinho com folha nos pickles e conservas. As sementes maceradas lentamente na aguardente fazem o licor anisete. No quentão, tira o gosto ardido do pickles, suavizando o sabor.

Aroma terapia: O óleo essencial tem largo emprego nas indústrias alimentícias e de cosmética. No ambiente, a essência atua como aromatizante tranqüilizador.

Por meio da ingestão de chá:

- Usada contra cólicas de bebês;
- Melhora de tosses e bronquite por apresentar papel expectorante;
- Melhora problemas digestivos e gases;
- Durante a amamentação o chá de erva doce associado ao consumo de água é um excelente estimulante à produção de leite;

- No período de finalizar a amamentação materna noturna, o ideal é trocar a mamada pelo chá de erva doce, com isso o bebê vai deixar de acordar de madrugada para mamar;

O ideal e a melhor forma para se consumir a erva doce é a forma de chá. Os chás, sem açúcar, não possuem nenhum valor calórico e por isso, podem ser consumidos livremente.

Partes usadas: Sementes, folhas e bulbos.

ESPINHEIRA SANTA

Nome Científico: *Maytenus ilicifolia* (Scharad.)

Na medicina popular, é famosa no combate à úlcera e a outros problemas estomacais. Em faculdades as plantas foram analisadas em ratos com úlceras e, segundo seus pesquisadores, “nos que tomaram o seu extrato, o tamanho da lesão diminuiu muito rapidamente e, em comparação com os remédios convencionais, a espinheira-santa provoca menos efeitos nocivos.

Utilização: altamente medicinal e também muito utilizada como paisagismo.

Coleta de sementes: diretamente da árvore quando começar a queda espontânea das árvores.

INDICAÇÕES: Chá de Espinheira-santa, uso interno (azia, vômitos, digestão, gastrite, úlceras). Uso externo (Compressas de chá quente): acne, eczemas, ulcerações e herpes.

GUACO

Nome Científico: *Mikania laevigata*

A parte usada são as folhas, origem na América do Sul, seu uso contra bronquite.

Ação: expectorante, usado como broncodilatador.

Formas de Uso: Infuso e xarope;

Infuso: Uma xícara à noite antes de deitar.

Xarope: Uma colher das de sopa, cada 6 horas.

TANCHAGEM

Nome Científico: *Plantago major L.*

Anti-séptico em inflamações da mucosa, pele e intestinal, antiinflamatório cicatrizante, depurativo, fungicida. Antioxidante. Toda a parte da planta aérea pode ser utilizada, inclusive as sementes como laxativas.

Uso externo: Chá por infusão das folhas (60g / litro de água), para banhos, compressas e gargarejos. Tintura hidroalcoólica (200g folhas frescas / litro álcool). Cataplasmas das folhas maceradas.

Uso interno: chá por infusão (30g / litro de água), 3-4 xícaras ao dia. Sementes secas (uma colher de café à noite).

Efeitos colaterais: Não há referência na literatura consultada.

Contra - indicação. Gravidez.

Secagem: À sombra e lugar ventilado.

1.1 INTRODUÇÃO

Sabendo da importância das Plantas Mediciniais, e a não utilização na sociedade, talvez pelo fato de não conhecer a forma e o procedimento do uso correto, sentimos a necessidade de repassar um conhecimento mais aprofundado aos nossos alunos para com isso poder utilizar esse grande benefício que a natureza nos dispõe de forma natural e gratuita.

Buscar-se a um meio de fazer com que nossos alunos sintam prazer de aprender e também repassar a sociedade, para que comecem a usar esses meios naturais, saudáveis e econômicos na prevenção e tratamento das doenças.

Auxiliar os alunos no preparo e uso das plantas medicinais regionais, ou seja, plantas que estão ao seu alcance até mesmo em seus quintais, ensinando o uso correto de prepará-las, para que com isso possam extrair as substâncias e essências naturais da planta.

Pautamos esse trabalho em referências bibliográficas bem como na demonstração prática no sentido tradicional tentando com isso resgatar os costumes dos nossos ancestrais, mas de forma mais aprofundado e com conhecimentos científicos para o uso correto das Plantas Mediciniais na prevenção e tratamento da saúde.

Abordamos uma breve descrição de cada das Plantas Mediciniais com suas propriedades e essências que beneficiam e previnem doenças, bem como atividades empíricas de prepará-las de uma forma simples e prática.

1.2 OBJETIVOS GERAL

Resgatar o uso das Plantas Medicinais no seu uso caseiro, de forma segura e correta na Prevenção e Tratamento das Doenças.

1.3 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Identificar as causas que levam a utilização das plantas medicinais sem um conhecimento aprofundado;

Orientar os alunos para não utilizarem plantas medicinais sem conhecimento de seus efeitos;

Transmitir conhecimentos científicos através das plantas medicinais utilizadas e ensinar boas práticas de cultivo e manejo de plantas medicinais e remédios caseiros;

Fazer o reconhecimento junto aos alunos das plantas medicinais;

Aprender e ensinar valendo-se da arte (música) sobre as Plantas Medicinais abordadas;

1.4 ESTRATÉGIAS DE AÇÃO

Exposição, apresentação e discussão sobre Uso de Plantas Medicinais na Prevenção e Tratamento de Doenças.

Através de recursos áudios-visuais e mídia, demonstrar aos alunos a importância das Plantas Medicinais na Prevenção e Tratamento de Doenças quando usadas corretamente.

1.5 ATIVIDADES

1- ALFAVACA

Preparo do chá de **Alfavaca** por infusão:

Ferver um litro de água, colocar 20 gramas de folhas de Alfavaca e desligar o fogo. Deixar tampado o recipiente e tomar quando frio até 3 xícaras por dia.



FIGURA 1 – ALFAVACA
FONTE: DANIEL, 2011



Preparo do Chá – Alfavaca



Chá de Alfavaca Pronto para tomar

2- BOLDO

Preparo do **Boldo** para má digestão:

Macerar (esmagar) as folhas em um copo de água fria de preferência e tomar de 20 a 30 ml diário de preferência antes das refeições.



FIGURA 2 – BOLDO
FONTE: DANIEL, 2011



Folhas de Boldo no copo
com água.



Boldo com folhas maceradas
Pronto para tomar.

3 – CAMOMILA

Uso da **Camomila** para limpar as crostinhas da cabeça do bebê:

Modo de preparar:

Misture uma colher (sopa) de flores de camomila a uma xícara (café) de óleo de cozinha. Leve ao fogo, em banho-maria, por 3 horas. Coe em um pano fino e esprema bem. Use embebido em algodão, passando delicadamente sobre as crostinhas.



FIGURA 3 – CAMOMILA FONTE: DANIEL, 2011

Compressas: Para combater inflamações e inchaço dos olhos, recomenda aplicar compressas com chás de camomila. Utilize em um pano bem limpo, embebido no chá morno, coloque suavemente sobre os olhos.

4- CAPIM-LIMÃO

Preparar o chá com 5 a 6 folhas frescas embebidas em $\frac{1}{2}$ litro de água fervente, ou coloque de 1 a 3 g de folhas secas em uma xícara (café) com água fervente. Pode ingerir algumas vezes ao dia, sem riscos de toxidez (SOUZA, 2006).



FIGURA 3 - CAPIM – LIMÃO
FONTE: DANIEL, 2011

5 - CATINGA - de - MULATA como anti-inflamatório nas contusões:

Como prepara a tintura:

Colocar 100 gramas de folhas de Catinga-de-Mulata para um litro de álcool, deixar por 20 dias em tintura, fazer compressas, e também aplicar diretamente a tintura duas a três vezes ao dia em na região dolorida, massageando bem.



FIGURA 4 - CATINGA-DE-MULATA
FONTE: DANIEL, 2011

Catinga-de-Mulata no álcool.

Tintura da Catinga-de Mulata e álcool.

6 - Erva – Doce

A melhor maneira de se consumir a Erva-Doce é em forma de chá, tanto as folhas como as sementes se coloca em infusão na água fervente tampa o recipiente desligando o fogo.



Folhas da Erva-Doce
FIGRURA 5
FONTE : DANIEL 2011

Sementes da Erva-Doce

7 - ESPINHEIRA- SANTA

Como preparar o chá:

Colocar em infusão, em um litro de água fervente, duas colheres de sopa da erva, deixar levantar fervura. Desligar o fogo e abafar por dez minutos. Tomar duas a três xícaras ao dia.



FIGURA 5 ESPINHEIRA SANTA
FONTE: DANIEL, 2011.

Espinheira – Santa em infusão na
água fervendo.

Chá de Espinheira -Santa
pronto para tomar

8- GUACO chá bronco dilatador:

Colocar cinco folhas de Guaco em infusão em uma xícara de água fervente, desligar o fogo deixar esfriar e tomar antes de dormir.



FIGURA 6- GUACO
FONTE: DANIEL, 2011.

Guaco por infusão no recipiente.

Chá de Guaco pronto para tomar.

9- TANCHAGEM como anti-inflamatório e cicatrizante:

Modo de preparar:

30 gramas de folha de Tanchagem em 1 litro de água por infusão, tapar o recipiente deixar esfriar e tomar 3 a 4 xícaras ao dia.



FIGURA 7- TANCHAGEM
FONTE: DANIEL, 2011.

Folhas de Tanchagem e fervura.

Chá de Tanchagem pronto para tomar

1.6 OBSERVAÇÕES IMPORTANTES

No decorrer do processo evolutivo da humanidade percebe-se que a educação é um fator indispensável para o desenvolvimento da sociedade no âmbito da saúde e para uma conscientização maior das contribuições das plantas medicinais na prevenção e no tratamento de doenças.

1.7 SUGESTÕES PARA O PROFESSOR

Na instituição escolar o professor dispõe de uma multiplicidade de conhecimentos referentes ao desenvolvimento social, numa perspectiva de vida saudável, desde que, viabilize conhecimentos teóricos e práticos, sobre o uso das plantas medicinais para prevenção de doenças.

Na sala de aula, o docente didaticamente poderá ensinar seus alunos, buscando incentivá-los para que sintam prazer em aprender esses meios naturais que estão em seu alcance podendo ser muito úteis quando usados corretamente.

No processo de ensino e aprendizagem, o docente e discente podem interagir de forma construtiva e criativa, para melhor desenvolver uma consciência de vida saudável qualitativamente, no sentido de observar e obter maiores benefícios das Plantas Mediciniais na Prevenção e Tratamento das Doenças desde que usadas de forma correta.

1.8 AVALIAÇÃO

No desenvolvimento do trabalho sobre as Plantas Medicinais, na Prevenção e Tratamento de Doenças, percebe-se um aprofundamento e conhecimento maior desses meios naturais que nossos pais usavam no passado e que com o tempo foram esquecidos e substituídos pelo processo de industrialização, passando a dar espaço para os medicamentos químicos.

Busca-se junto aos alunos a importância que as Plantas Medicinais poderão contribuir na sociedade para a Prevenção e Tratamento de Doenças, mediante a aplicação teórica- prático do tema abordado.

Pergunta-se: 1- A comunidade escolar utiliza Plantas Medicinais no dia a dia na Prevenção e Tratamento de Doenças? 2- Você pode contribuir com informações certas de como usar as Plantas Medicinais na Prevenção e Tratamento de Doenças? 3- Você considera importante o uso de Plantas Medicinais na Prevenção e Tratamento de Doenças?

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com o avanço do conhecimento científico o ser humano poderá desfrutar de maior qualidade de vida, na medida em que souber tirar proveitos e benefícios das Plantas Medicinais, cultivadas apropriadamente para um desenvolvimento sustentável e responsável no campo da saúde.

As plantas Medicinais quando utilizadas corretamente não causam efeitos colaterais pela sua naturalidade, ao contrario dos processos industrializados que são químicos e muitas vezes prejudiciais ao organismo.

Na elaboração deste projeto despertou o conhecimento, curiosidade e interesse no campo da saúde e da educação, que por necessidade de fazer uso correto das Plantas Medicinais, que podem proporcionar a todos uma vida saudável, através de meios mais naturais e econômicos. Na obra: A Era do Conhecimento, Marc Halévy, ressalta que "a nova riqueza será cognitiva e cultural, imaginativa e artista: o capital essencial de amanhã será o talento, a inteligência, a memória, a intuição, a imaginação" (HALÉVY, 2010, p. 22).

A educação como conscientização e socialização tem um papel importante no desenvolvimento do ser humano para que ele possa fazer uso correto da natureza, racionalmente e eticamente para extrair substâncias saudáveis ao seu organismo para sua maior longevidade.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BLAZZI, Eliza. **O maravilhoso Poder das Plantas**. 18 ed. – Tatuí, São Paulo ; Casa Publicadora Brasileira, 2004.

E.A. Maury, **Guia das Plantas Mediciniais**. Editora Redeel, São Paulo: 2002.

FRANÇOIS, Balmé. **Plantas Mediciniais**. Hemus editora Ltda, São Paulo.

HAVÉLY, Marc. **A Era do Conhecimento: princípios e reflexões sobre a noética no século XXI**. São Paulo: Editora da UNESP, 2010.

KORBES, V. Cirilo. **Plantas Mediciniais**. Acessar. Francisco Beltrão P.R, 1990.

LORENZI, Harri. **Plantas Mediciniais no Brasil**. nativas e exóticas cultivadas / Harri Lorenzi, Francisco José de Abreu Matos; ed. Nova Adessa, São Paulo: Instituto Plantarum, 2002.

NASCIMENTO, Cleuza. **Plantas Mediciniais**. Curitiba – PR GrafSet Gráfica & Editora Ltda. 2000.

PANIZZA, Sylvio. **Plantas que Curam**. Cheiro de mato. São Paulo: ed. IBRASA, 1997.

SANTOS, Cid Aimbiré de Moraes. **Plantas Mediciniais**. Herbarium flora et scientia/

SANTOS, Cid Aimbiré de Moraes, Kátia Regina Torres, Rubens Leonart: ilustrações: Flávio Mariano Filho - São Paulo: Ícone: Curitiba: Scientia et Labor, 1988.

SOUZA, José Francisco de. **Plantado Saúde**. Espírito Santo do Pinhal: ed UNIPINHAL, 2006.

ANEXO: 1**Plantas medicinais (música)**

Composição: Professor Leonir Daniel
Música e arranjos: Silvio Ruann Estúdio Pôr do Som

Já nos tempos de antigamente
A natureza nos deu
As plantas medicinais
Que foi um dom vindo de Deus

Refrão
**Falaremos de algumas plantas
Pois existem mais de cem mil
A maior biodiversidade
Se encontra aqui no Brasil**

**Camomila Espinheira-Santa
Erva-doce, Guaco e Alfavaca
Capim-Limão, Tanchagem
Boldo e Catinga-de-Mulata**

Usadas por todos os povos
A milhares de anos atrás
Curando, salvando vidas
As nossas plantas medicinais

Refrão...

Onde quer que elas estejam
Embelezam todo o lugar
Saudáveis pro nosso corpo
Elas tem o poder de curar

Refrão...

Precisamos conhecer
O valor que as plantas têm
Quando usadas corretamente
Sabemos que fazem muito bem

Refrão...
Nossas Plantas Medicinais

Link para ouvir a música:
<http://www.youtube.com/watch?v=b4SwDmu80Ss>

ANEXO: 2

PREPARO DAS ERVAS MEDICINAIS:

O uso das ervas pode ser utilizado e preparadas de diversos tipos como: Chás, Maceração, Pós, Ungüentos, Xaropes, Caldos, Fomentos, Compressas, Inalações, Vapores, Banhos, Gargarejos, Bochechos e Emplastos.

CHÁS:

Material Necessário:

Vasilha de louça, vidro ou inox com tampa, água fervendo, coador de inox.

Como preparar o chá:

Colocar a quantidade de água para ferver, coloque a erva na vasilha após ferver, despeje a água em cima da erva tampe a vasilha e deixe amornar e tome como recomendado. Essa é a maneira mais conveniente para o preparo do chá de folhas, flores, talos e tenros. As sementes, algumas raízes e talos mais espessos necessitam às vezes permanecer em fervuras por 2 a 3 minutos. Geralmente é usada uma colher de sopa de planta para uma xícara de água.

Exemplos de ervas para fazer os chás:

Erva doce, alfavaca, camomila, guaco, capim – limão, tanchagem, espinheira-santa etc.

MACERAÇÃO OU EXTRAÇÃO EM ÁGUA FRIA:

É o processo de macerar a erva a ser utilizada e cobri-la com água fria. Esse processo garante o aproveitamento dos princípios vitais da planta que poderiam ser destruídos pelo calor.

Coloca-se em uma vasilha de vidro ou de louça com tampa água fresca e filtrada com as ervas frescas ou secas, e bem lavadas, deixa-se na geladeira por um longo período de mais ou menos 6 a 8 horas para que a propriedade curativa da planta se misture com a água.

Exemplo: macerar o a folha do boldo e deixar na água fria após um período de tempo pode-se tomar para intoxicação do fígado.

PÓS

Este é u modo bom e prático para guardar as plantas e suas propriedades curativas por um tempo maior. Deve-se trocar a cada 6 meses.

Como proceder: com liquidificador, máquinas de moer e pilão de cobre bem esterilizado e bem seco moer cascas, caules ou folhas secas, rotular em embalagens e guardar em locais secos e frescos usar quando necessário.

Exemplo: pó de casca de carvalho, tronco de eucaliptos, sementes de girassol, sementes de gergelim etc.

UNGUENTOS

Consiste em extrair as propriedades das plantas em óleo. Pode ser para uso interno, se bem que essa forma seja mais usada externamente. Extrair o óleo de plantas secas ou frescas e limpas. Como exemplo óleo de oliva, linhaça, óleo de rícino etc.

XAROPES

É uma maneira natural de se obter as propriedades curativas das plantas: é o extrato das propriedades curativas em mel.

Exemplo: colocar as plantas indicadas na vasilha e macerar, cobrir com mel e deixar repousar por 12 horas, coar e espremer bem as plantas e usar de 3 a 4 colheres ao dia.

Plantas utilizadas para xarope: folhas de eucalipto, laranjeira, maracujá, capim – limão, limão cortado com casca, alho etc.

CALDOS

É a maneira de oferecer ao organismo as propriedades curativas das plantas em água quente, temperada geralmente com sal. Os caldos são geralmente usados nos casos de convalescença, enjôos, debilidade digestiva por fator nervoso e para atenuar os efeitos da auto-intoxicação nos períodos de semijejum. Esse último caso acontece geralmente com aqueles que jejuam pela primeira vez ou que seguem um regime não-vegetariano.

Os caldos são feitos com diversos tipos de ervas como exemplo salsinha, óleo de oliva, cebola, alho, rúcula, repolho, couve, tomate. Lembrando sempre do sal e água em grande proporção.

FOMENTO

É o processo que utiliza as folhas das plantas aquecidas, diretamente na pele ou entre panos, para aliviar dores reumáticas ou nevrálgicas, ou ainda para outros fins semelhantes. Coloca-se as ervas em um pano de algodão na boca de uma panela com água para aquecer bem as ervas e então aplicar no local da dor, repetir várias vezes o processo sempre preparar dois fomentos enquanto um está esfriando o outro já está na temperatura ideal para fazer a aplicação.

COMPRESSAS

Consiste em molhar pedaços de pano em chás forte de plantas, a temperatura deve ser sempre quente. A diferença entre fomento compressa: Fomento é com as plantas aquecidas no local da dor e Compressa é com o chá das plantas.

As compressas são feita com chás fervidos como exemplo brotos de pinheiro, eucaliptos que aliviam dores nevrálgicas.

INALAÇÃO

A inalação acontece quando respiramos o vapor produzido pelo chá aquecido de uma planta curativa. Um exemplo de inalação para descongestionar as narinas, geralmente se faz em vidros e respirar bem forte o vapor pelas narinas pra descongestioná-las.

VAPORES

É uma prática útil e fácil de aplicação. É específica quando usadas plantas curativas para dores nevrálgicas da face e do pescoço. Procede-se da seguinte maneira: em uma panela fervem-se as plantas como exemplo eucalipto sempre colocar o dobro de água do que de chá, ferver bastante, colocar da cintura pra cima uma toalha tampando junto à panela abrir a tampa devagar na medida em que suporta o vapor, permanecer durante 20 a 30 minutos expirando do vapor. Indicado para dores reumáticas, musculares, articulares e nevrálgicas, resfriados, gripes, catarros, tosses, febre quando houver frio intenso.

BANHOS

Os banhos de ervas curativas são medidas na proporção de 1 xícara de erva para 1 litro de água. O banho pode ser usado para inchaço dos pés e tornozelos devido ao reumatismo com folhas de eucalipto, brotos de pinheiro etc. Para aliviar brotoejas, assaduras ou alergia de crianças, com camomila, tanchagem, maisena, rosa - branca etc. O banho também pode ser feito de um modo geral para o corpo inteiro quando feito em banheiras durante 30 minutos com vários tipos de ervas fervidas. O banho pode ser feito uma vez na semana.

Exemplo: Coloque um punhado de flores secas de camomila na água morna da banheira e ideal para acalmar a agitação dos bebês para fazer um sono tranquilo.

GARGAREJOS

Os gargarejos são muito úteis em caso de inflamação das amígdalas, rouquidão, faringe e laringite.

Para fazer gargarejos é necessário ferver as ervas durante 1 a 2 minutos, esperar amornar em vasilha tampada, coar e acrescentar ½ colher (sopa) de sal e lavar a garganta. Os gargarejos devem ser feitos de hora em hora ou de 2 em 2 horas.

Exemplo: gargarejos de alfavaca bochechas e compressas sobre os mamilos, para o tratamento de fissuras.

EMPLASTOS

São aplicações de plantas curativas quentes, misturadas a um espessante para conservar o calor e facilitar a aplicação. O procedimento é picar bem as plantas e aplicar no local da dor cobrir com um pano ou bolsa de água quente para conservar o emplasto aquecido e obter uma melhor ação das ervas.