



Curso à distância em fitoterapia

Frutas, Ervas e Temperos

o remédio na sua cozinha

O REMÉDIO PREPARADO EM NOSSA COZINHA A PARTIR DAS FRUTAS, ERVAS E TEMPEROS

“Hoje meu filho acordou com dor de barriga, cheio de gases, também depois da festa de aniversário que ele foi ontem....comeu tantos doces e guloseimas! Abro o armário onde guardo os medicamentos. Huum! Vejamos o que temos? Nada apropriado. Dirijo-me a cozinha. Que beleza! Várias opções! Camomila, Erva Doce, Coentro... tudo o que necessito.”

Essa é uma parte de nossa vida familiar diária que podemos resolver com facilidade e bom senso. Afinal é o que nossas mães, avós e tias faziam e com o tempo foi se perdendo na memória da televisão em decorrência da propaganda pesada realizada pela indústria farmacêutica.

É claro que é mais fácil, pegar o antiespasmódico em gotas (para a dor de barriga) no armário de medicamentos, ou um analgésico para a dor de cabeça, ou comprar um vidro de vermífugo quando nossos filhos apresentam vermes, considerando, principalmente, nossa vida atribulada e com o tempo cada vez mais ocupado com mais e mais tarefas que nos distanciam da nossa família. Entretanto, há o outro lado da moeda, pois preparar um remédio para seu filho ou outro membro da família ou mesmo um amigo, é um ato de amor, é um tempo de doação visando além do bem estar daquele que é nosso foco de atenção, também o nosso, pois desenvolvemos a criatividade, a autonomia, tornando-nos mais soberanos em saúde.

As frutas, as ervas e temperos aqui apresentados neste curso, não representam a cura para todos os agravos à saúde e tampouco são desprovidas de efeitos tóxicos. Uma planta quando é usada como tempero é utilizada em pequenas quantidades, mas quando usada terapeuticamente devemos ter mais cuidado. Na nossa prática diária ouvimos comentários como *“estou dando a meu bebê, chá de camomila para acalmá-lo, no início funcionava bem, mas agora ele parece estar mais irritado. O que aconteceu?”* Todo medicamento produz uma reação primária



Curso à distância em fitoterapia

Frutas, Ervas e Temperos

o remédio na sua cozinha

no organismo (que é o efeito esperado) e uma reação secundária, resultante de sua própria capacidade reativa às substâncias (mesmo sendo elas de origem natural) e por isso acontece o efeito contrário depois de um tempo de uso ou então o que chamamos de hábito (o organismo acostuma com a substância). O chá de Erva Doce, em altas doses ou dependendo da suscetibilidade do bebê pode ocasionar convulsões. Por isso vale lembrar:

Planta medicinal é medicamento e deve ser usada com cuidado e corretamente!

No nosso dia-a-dia a utilização de plantas medicinais é simples, geralmente usamos água ou álcool (as vezes vinho branco, que também tem álcool) para extrair os princípios ativos da planta seca ou fresca. A primeira forma de utilização de plantas foi através da alimentação, mas tornou-se necessário criar outras formas para facilitar a administração e a ação, pois algumas plantas tem gosto ou cheiro desagradáveis ou não são fáceis de ser utilizadas (por exemplo uma folha que tem espinhos aplicada sobre a pele). Cada forma de uso apresenta vantagens na sua aplicação que as tornam mais adequadas em determinadas situações.

Ao utilizarmos uma planta medicinal ela pode estar fresca ou seca portanto, dependendo do estado em que ela se encontra, vamos utilizar quantidades diferentes. Uma planta após secagem pode perder metade ou mais do seu peso inicial. Desta forma ao utilizar uma planta fresca devemos usar, pelo menos, o dobro da quantidade da planta seca.

Neste curso indicamos pesos e medidas para preparar as diversas formas de uso dos remédios preparados a partir de frutas, ervas e temperos, mas às vezes não dispomos de uma balança em nossa casa. Para medir volumes podemos usar uma mamadeira que vem com a indicação do volume ou então utilizar correspondências aproximadas, como as sugeridas abaixo:



Curso à distância em fitoterapia

Frutas, Ervas e Temperos

o remédio na sua cozinha

Parte da planta	Colher de sopa	Colher de chá	Copo de geleia	Punhado
Planta inteira	5 g	1,5 g	12 g	5 g
Flores e folhas	3 g	0.8 g	7 g	2,5g
Raízes, cascas e sementes	10 g	2 g	45-60 g	20-25 g

Nas preparações não é aconselhável utilizar panelas de alumínio, ferro, barro ou pedra pois os princípios ativos podem reagir como material da panela, o ideal é que o material seja de vidro, aço inoxidável, esmaltado ou porcelana.

Após a preparação e se ela não se destina ao uso imediato, devemos guardá-la em local fresco ao abrigo da luz, por isso potes de vidro transparentes devem ser enrolados com papel, ou utilizar frasco de cor escura.

O frasco ou pote utilizado deve ser bem limpo e se a tampa foi utilizada para outra coisa, devemos colocar um plástico na boca do frasco ou pote e depois colocar a tampa. Todos os frascos ou potes devem ser identificados com o nome da planta, o tipo de preparação (xarope, tintura, pomada, etc.) e a data da preparação.



Curso à distância em fitoterapia

Frutas, Ervas e Temperos

o remédio na sua cozinha

FORMAS DE USO

As plantas medicinais podem ser usadas de diferentes maneiras. Esta variedade de formas tem a finalidade de disponibilizar a planta, através do uso do seu extrato, em períodos em que não se tem a espécie fresca ou não é possível obtê-la.

Também tem a finalidade de facilitar a ingestão da planta que tem um sabor desagradável (por exemplo, usamos a forma de xarope que pelo sabor doce disfarça o sabor amargo), ou ainda por que os princípios ativos, responsáveis por uma determinada ação terapêutica, são mais facilmente extraídos por um líquido (por exemplo o álcool) do que por outro (por exemplo a água). Apresentamos a seguir as formas de uso encontradas nas fichas técnicas das frutas, ervas e temperos.



Salada

É uma forma direta de ingerir as plantas medicinais, algumas delas por seu sabor agradável podem ser utilizadas como temperos. Exemplo: Hortelã rasteira, alho e gengibre.

Preparação: se prepara com a planta fresca utilizando flores, folhas, frutos, talos e raízes bem lavados, podendo combinar com outras verduras e também serem temperados com azeite e sal.

Suco

Nesta preparação os princípios ativos encontram-se dissolvidos em água. O suco é obtido batendo a parte utilizada com água, no liquidificador. Deve ser utilizado logo após sua preparação pois pode estragar rapidamente.

Sumo

Nesta preparação os princípios ativos encontram-se dissolvidos na água da própria planta. O sumo é obtido cortando pequenos pedaços da planta fresca e triturando-a num pilão até obter uma “papa”. Esta pasta pode ser usada com talou ser espremida com força obtendo um líquido. Deve ser utilizado logo após sua preparação pois pode estragar rapidamente.



Curso à distância em fitoterapia

Frutas, Ervas e Temperos

o remédio na sua cozinha

Maceração

A preparação é obtida deixando a planta "de molho", isto é, em contato por um tempo prolongado com água, álcool, vinho ou óleo a temperatura ambiente (só com o calor do ambiente).

Com água

Preparação: colocar a planta, que deve estar cortada em pequenos pedaços em um pote limpo e de boca larga. Colocar água, tampar e deixar "de molho" durante a noite. Coar e utilizar. Como esta preparação é feita com água, não é adequado usá-la mais de um dia pois pode estragar, alterando os princípios ativos ou contaminando com bactérias e fungos. Exemplo: maceração da folha de Boldo Nacional.

Com álcool

Também chamada de **tintura**, pois o líquido obtido apresenta cores fortes que lembra tinta e que podem até tingir. Se obtém deixando em contato a planta com álcool durante dez dias ou mais. O álcool utilizado deve ser de boa qualidade, adquirido em farmácias e nunca deve ser usado o álcool para limpeza adquirido em mercados, pois ele tem muitas impurezas que são tóxicas se forem ingeridas. O álcool pode ser obtido a partir da cana de açúcar, mas tem que ter boa qualidade, ou de cereais (que costuma ser mais caro).

O álcool pode ser puro ou diluído e a diluição depende do tipo de princípio ativo que a planta tem. Quando não sabemos o grau de diluição do álcool podemos usar a seguinte regra: a) Quando a planta está fresca usamos álcool puro (sem misturar com água); b) se a planta está seca usamos álcool a 75 a 80%, que corresponde, aproximadamente, a uma diluição de três partes de álcool para uso farmacêutico (96° GL) e uma parte de água fervida.

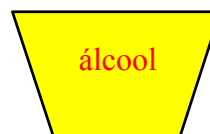
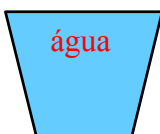


Curso à distância em fitoterapia

Frutas, Ervas e Temperos

o remédio na sua cozinha

ÁLCOOL DILUÍDO (1 parte de água e 3 partes de álcool) - para preparar meio litro (500 ml) - Medir na mamadeira 125 ml de água e colocar 3 vezes esta medida de álcool.



Preparação: geralmente é preparado de 10 a 20% da planta seca, isto é de 100 a 200 g planta seca e moída em um litro de álcool, colocados em frasco de boca larga, adicionar o álcool a 75%, tapar bem e agitar por 10 minutos. Deixar "de molho" por no mínimo 10 dias, agitando diariamente. Filtrar usando um papel de filtro do tipo que se usa para coar café, pressionando para tirar todo o líquido (cuidado para não rasgar o papel), ou um pano de algodão branco bem limpo e passado a ferro para matar fungos e bactérias. Guardar em um frasco limpo e protegido da luz, em lugar fresco. Colocar um rótulo com o nome popular da planta (se possível colocar também o nome científico), a parte usada, o tipo de preparação, a data e a validade. Guardar esta preparação no máximo por 1 ano. Exemplo: tintura de alho.

Cuidado! Pessoas que não podem fazer uso de bebidas alcoólicas, não devem ingerir medicamentos na forma de tintura, mesmo que em pequenas quantidades. Deve-se substituir por outra forma de uso como chá, infusos, decoctos ou macerados com água.

Com óleo

O óleo medicinal é preparado deixando a planta em contato com azeite de oliva ou óleo de girassol (este é mais barato e tem menos cheiro), por um tempo prolongado.

Preparação: Pesar 200 g de planta seca e moída, colocar em um pote de boca larga, colocar álcool puro (sem diluição com água) na planta seca, em quantidade suficiente para "molhar a planta", deixar em contato por duas horas e depois adicionar um litro de óleo, fechar a tampa e guardar em local quente e protegido do sol direto (pode-se cobrir o frasco com um pano escuro e colocar no sol). Agitar todos os dias. Coar usando um pano limpo e



Curso à distância em fitoterapia

Frutas, Ervas e Temperos

o remédio na sua cozinha

passado a ferro quente e guardar ao abrigo da luz e do calor. Se o frasco for transparente cobri-lo com papel. Rotular. Exemplo: óleo de camomila.

Infusão

É um das principais maneiras de utilizar as plantas medicinais, conhecemos também por outro nome - **chá**. Deixamos a planta fresca ou seca em contato com água quente (que acabou de ser fervida) por uns 10 minutos. Geralmente usamos flores e folhas pois elas "soltam" mais facilmente os princípios ativos na água quente e plantas aromáticas (que tem um odor forte e geralmente agradável). Temperatura elevada e exposição por tempo prolongado podem alterar os princípios ativos ou fazer com que eles evaporem. A infusão serve para ser ingerida ou para ser usada em banhos, compressas, gargarejos, etc.

Preparação: colocar duas colheres de chá da planta seca e moída em uma xícara de chá ou copo de geleia. Colocar a água fervente, tapar e deixar por 10 minutos em contato e beber quente ou frio.

Xarope

É uma forma de uso açucarada e por isso facilita a administração de plantas com sabor desagradável ou em crianças. Além disso, a grande concentração de açúcar nesta preparação permite a conservação por mais tempo.

O xarope pode ser preparado utilizando o chá de uma ou mais plantas e depois acrescentando açúcar, ou podemos colocar a tintura de uma planta em um xarope simples. Em ambos os caso, também podem ser acrescentados óleos essenciais.

Preparação: Preparar meio litro de chá (infusão para folhas, flores e semente; decocção para cascas, raízes e sementes muito duras), com cerca de 50 gramas de planta seca em meio litro de água. Coar. Adicionar 450 gramas de açúcar (8 copos descartáveis de cafezinho) no chá ainda quente para facilitar sua dissolução. Coar e completar com água fervida até meio litro. Guardar em um frasco limpo, protegido da luz em lugar fresco. Se for guardar na geladeira pode ocorrer a cristalização do açúcar no fundo do frasco. Colocar uma etiqueta contendo o nome da planta, o tipo de preparação (xarope) e a data. Observar,



Curso à distância em fitoterapia

Frutas, Ervas e Temperos

o remédio na sua cozinha

freqüentemente, se o xarope não “azedou”. Esta preparação não pode ser usada após um seis meses.

Se formos utilizar a tintura, colocar 30 ml de tintura e completar o volume até meio litro com o xarope simples (feito de água e açúcar) ou com xarope feito com chá de uma planta e açúcar.

O xarope simples (meio litro) é preparado dissolvendo meio quilo de açúcar com água fervida e quente até dar o volume de meio litro.

Exemplo:

Xarope para a tosse

Tintura de Guaco (*Mikania glomerata*)..... 30 ml

Óleo de copaíba (*Copaifera langsdorffii*).....3 ml (três tampinhas de pasta de dente)

Xarope preparado com Hortelã Graúda (*Plectranthus amboinicus*) completar até meio litro

Misturar tudo. Guardar em frasco limpo ao abrigo da luz e do calor.

Tem ação broncodilatadora e antisséptica das vias respiratórias.

Adultos: tomar uma colher de sopa três vezes ao dia. Crianças: ver a dose de acordo com o peso.

Atenção! Na preparação de um xarope com duas ou mais plantas, estas devem ter ação terapêutica semelhante ou complementar.

Cuidado! Pessoas diabéticas não devem fazer uso desta preparação. Deve-se substituí-la por outra forma de uso como tintura, chá e macerado em água.



Curso à distância em fitoterapia

Frutas, Ervas e Temperos

o remédio na sua cozinha

Pomadas

Muito utilizada para aplicar sobre a pele por período prolongado. Antigamente, se preparava com graxas animais (por exemplo banha de porco), mas estas preparações não se conservam por muito tempo. Atualmente, utiliza-se vaselina sólida e lanolina que pode ser comprada com facilidade em Farmácias e Drogarias.

Podemos colocar a planta diretamente na mistura de vaselina/lanolina e/ou acrescentar tintura da planta nesta mistura.

Preparação com a adição direta da planta na mistura vaselina/lanolina: pesar 50 g de planta seca e moída, colocar 400 gramas de vaselina sólida e 100 gramas de lanolina em uma tigela de vidro. Colocar esta tigela contendo esta mistura em uma panela com água e aquecer. A vaselina e a lanolina vão derreter. Misturar por uma hora, mantendo o Banho Maria quente. Coar ainda quente usando uma gaze ou coador com a malha bem fechada. Deixar esfriar, mexendo constantemente. Colocar em um pote de boca larga limpo. Proteger da luz e do calor. Etiquetar colocando o nome da planta, o tipo de preparação (pomada), a data de fabricação e a validade. Conservar por seis meses. Para melhorar a extração do princípio ativo da planta, podemos colocar 1 xícara de álcool na planta e deixar “de molho” por 2 horas, depois colocar a vaselina e a lanolina. Aquecer por 2 a 3 horas. Coar ainda quente. Cuidado com o fogo! A preparação contém álcool que evapora rapidamente com o calor e pode queimar!

Preparação com adição de tintura na mistura de vaselina/lanolina: Colocar 100 ml da tintura em uma tigela e evaporar, aquecendo suavemente em Banho Maria, até a metade do seu volume (50 ml). Cuidado! A preparação contém álcool e vai ao fogo! Colocar em outra tigela 400 g de vaselina e 100 g de lanolina na tigela e misturar bem. Retirar do fogo e colocar a tintura aos pouquinhos na mistura vaselina/lanolina, misturando bem até esfriar. Colocar em um pote de boca larga limpo. Proteger da luz e do calor. Etiquetar colocando o nome da planta, o tipo de



Curso à distância em fitoterapia

Frutas, Ervas e Temperos

o remédio na sua cozinha

preparação (pomada), a data de preparação e a validade. Conservar por seis meses.

Se formos preparar uma pomada composta por duas ou mais plantas medicinais, estas devem ter ação terapêutica similar ou complementar.

Exemplo:

Pomada cicatrizante e antisséptica

Açafrão (<i>Curcuma longa</i>), rizoma fresco.....	200 g
Tintura de Confrei (<i>Symphytum officinale</i>).....	200 ml
Lanolina.....	100 g
Vaselina sólida	200 g

Indicada nos ferimentos, coceiras, sapinho, eczema e hemorróidas

Preparar a tintura de confrei de acordo com a técnica de maceração.

Coletar os rizomas de açafrão e lavá-los, cortar em pedaços bem pequenos ou ralar. Colocar numa tigela e depois acrescentar álcool, deixar “de molho” por 2 horas. Colocar a vaselina sólida e a lanolina e levar ao banho Maria por 2 a 3 horas (com temperatura baixa). Coar ainda quente. Acrescentar a tintura de confrei e mexer até que a mistura oleosa endureça. Para esfriar mais rapidamente, colocar a tigela em uma panela com água fria e gelo. Etiquetar colocando os nome das plantas, o tipo de preparação (pomada), a data de fabricação e a validade. Conservar por seis meses.

Cataplasma

A planta é aplicada diretamente no local afetado. É preparado geralmente com a planta fresca, quando utilizamos planta seca devemos misturá-la com pequena



Curso à distância em fitoterapia

Frutas, Ervas e Temperos

o remédio na sua cozinha

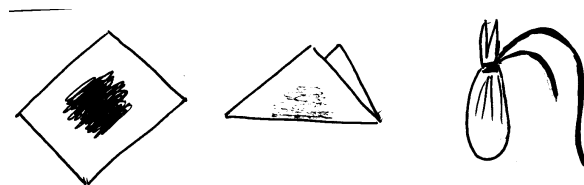
quantidade de água para amolecer. Devemos observar se a planta não possui pelos que possam irritar a pele ou se a planta tem látex (como um leite) que pode queimar a pele.

Preparação: Coletar quantidade adequada da planta e triturar-la, isto é amassá-la até ficar uma "papa". Aplicar sobre a região que desejamos tratar, cobrindo com um pedaço de pano e em seguida enfaixando ou fixando com esparadrapo. Observar se não ocorrer reações como "queimação" e ardor, se isso ocorrer, retirar o cataplasma e lavar com água. Se necessário lavar com chá de camomila frio. Exemplo: cataplasma de Gengibre.

Trouxinha

Utilizamos uma gase ou um pano limpo, cortado no forma de um quadrado de mais ou menos 4x4 cm e colocamos no meio deste pano um pouco da planta fresca já amassada, isto é, na forma de uma papa. Amarramos, bem firme, as quatro pontas e formamos uma trouxinha.

Deixamos uma parte da linha utilizada para amarrar mais comprida. Esta forma de



uso serve para introduzir na vagina da mulher e o "cordãozinho" fica para fora, como se fora um absorvente íntimo.

Compressas

Utilizamos um pano limpo embebido no chá quente da planta, tomando o cuidado para não queimar a pela. Pode ser utilizado o chá frio.

Banhos

Colocamos a parte que desejamos tratar submersa em um chá da planta. Entretanto, podem haver banhos de corpo inteiro. Nestes casos, geralmente são utilizadas plantas aromáticas, o que torna o banho muito agradável.

Algumas vezes podemos colocar algumas gotas de óleo essencial da planta diretamente na água levemente aquecida. Também podemos colocar a tintura na



Curso à distância em fitoterapia

Frutas, Ervas e Temperos

o remédio na sua cozinha

água do banho, numa proporção de 100 ml de tintura para 2 litros de água. Cuidado! Quando utilizar o banho para áreas íntimas (órgãos genitais e ânus) o álcool da tintura pode causar ardência.

Buchechos e gargarejos

Podemos utilizar o chá ou a tintura diluída em água. Estas preparações ficam em contato com a boca mas não são engolidas.

Quanto da preparação podemos usar?

Neste curso, a quantidade de planta utilizada na preparação das diversas formas de uso, ou a quantidade da preparação a ser utilizada não diferem de uma planta para outra. Com exceção de plantas que possuem princípios ativos que apresentam toxicidade elevada, mas não é o caso das plantas apresentadas neste trabalho. De uma forma geral podemos considerar:



Curso à distância em fitoterapia

Frutas, Ervas e Temperos

o remédio na sua cozinha

Idade/Peso	Dose
Crianças de 6-15 meses	1/6 da dose do adulto. Evitar formas alcoólicas. Ficar atento às reações.
Crianças de 2-4 anos Ou com mais de 10 kg	1/4 da dose do adulto
Crianças de 4-6 anos 20 kg	1/3 da dose do adulto
Crianças de 7-10 anos 30 kg	1/2 da dose do adulto
Adultos com peso superior a 80 kg	5/4 da dose padrão para adultos
Adultos com peso maior de 100 kg	3/2 da dose do adulto

Existem medidas padronizadas para as diversas formas de medir os volumes (abaixo apresentadas, entretanto considerando as colheres e copos mais facilmente encontrados no comércio e utilizados nas residências, verificou-se uma variação e o que foi encontrado encontra-se na tabela abaixo.

Tabela de correspondência para medidas caseiras (realizadas com água a temperatura de 30°C)



Curso à distância em fitoterapia

Frutas, Ervas e Temperos

o remédio na sua cozinha

Tipo	Volume
1 colher de chá	1,5 ml
1 colher de sobremesa	5 ml
1 colher de sopa	8 ml
1 copo descartável de cafézinho	40 ml
1 tampinha de pasta de dente	1 ml
1 xícara de chá ou 1 copo de geléia	180 ml

Como podem haver variações nos tamanhos da xícara, copo ou colheres é sempre útil medir, antes de realizar uma preparação, os volumes destes objetos. Pode-se utilizar uma mamadeira pequena, como as usadas para dar chás ao bebê, e depois guardá-la para ser usada quando necessário. Assim evita-se confusão nas medidas. Atenção! A mamadeira usada para as preparações não pode ser usada, posteriormente, para o bebê.

CONCLUSÃO

Esperamos ter contribuído para a aprendizagem a respeito do uso de remédios caseiros preparados a partir de frutas ervas e temperos disponíveis na sua cozinha.

Como já escrevemos anteriormente, não pretendemos apresentar aqui todas as soluções para os agravos de saúde existentes, colocamos algumas espécies de plantas que são encontradas com facilidade no supermercado ou na horta caseira e que fazem do cardápio da maioria das pessoas. Elas foram também selecionadas pelos tipos de indicações que apresentam e frequentemente fazem parte do nosso mundo familiar.



Curso à distância em fitoterapia

Frutas, Ervas e Temperos

o remédio na sua cozinha



Oficina "Plantas medicinais e autocuidados nos Quintais Produtivos" - ICV / Permacultura

(Foto: André Alves, 2002)

Desejamos, sinceramente que você não tenha necessidade de utilizá-las como remédios e sim como alimentos, pois já dizia Hipócrates (médico grego, considerado o Pai da Medicina):

"Que teu alimento seja teu remédio e teu remédio seja teu alimento".

Entretanto, se for necessário, utiliza-as sempre com cuidado e atenção!
BOA SAÚDE!

Mari Gemma De La Cruz



Curso à distância em fitoterapia

Frutas, Ervas e Temperos

o remédio na sua cozinha

Ficha Técnica das Plantas

Milho

Nome científico:

Zea mays L.

Toxicidade:

A utilização de decoctos e infusos do estigma e/ou estilos do milho é contra indicada em casos de inflamação de próstata.



Indicação	Forma de uso	Posologia
Diurético Inflamação da bexiga, da uretra e dos rins Pedra nos rins	decocto: Pegar um punhado do “cabelos de milho” e ferver em 1 xícara de água por 1 minuto.	Tomar a vontade.
Feridas e úlceras na pele	Compressa: utilizar a infusão preparadas como descrito acima	Aplicar no local quando necessário



Frutas, Ervas e Temperos

o remédio na sua cozinha

Gengibre

Nome científico:

Zingiber officinale Roscoe

Toxicidade:

Grandes doses causam depressão do SNC e arritmia cardíaca alucinações. Experimentos realizados em cães demonstraram aumento na pressão arterial, portanto o seu uso por pessoas hipertensas deve ser feito com cuidado. Também foi observado em cobaias atividade broncoconstritora, desta forma o seu uso em bronquite deve ser feito com critério. Não deve ser usado por longos períodos.



Indicação	Forma de Uso	Posologia
<ul style="list-style-type: none">- Digestivo- Gases intestinais- Falta de apetite- Diarréias- Afecções da pele	<ul style="list-style-type: none">- Salada: 1-3 g de rizoma fresco usado com tempero de verduras e outros alimentos.- Infusão: 1-3 gramas do rizoma fresco em uma xícara de água fervente,- Tintura: 50 g de rizoma fresco em meio litro de álcool puro.	<ul style="list-style-type: none">às refeições1 xícara, 2-3 vezes ao dia50 gotas, 3 vezes ao dia
<ul style="list-style-type: none">- Dores articulares- Aumentar o leite materno	Tintura	50 gotas, 3 vezes ao dia
<ul style="list-style-type: none">- Enjôo, vomito	<ul style="list-style-type: none">Salada: 1-3 g de rizoma fresco usado com tempero de verduras e outros alimentos.Tintura	<ul style="list-style-type: none">às refeições50 gotas, 3 vezes ao dia
<ul style="list-style-type: none">- Contusão- Torcicolo	<ul style="list-style-type: none">Compressa: usar o infusoCataplasma: usar o rizoma fresco	1 vez ao dia
<ul style="list-style-type: none">- Gripe, resfriado- Tosse- Faringite, amigdaliteGastrite	Infusão	1 xícara, 3 vezes ao dia
Diminuir o açúcar no sangue	Infusão	1 xícara, 3 vezes ao dia



Curso à distância em fitoterapia

Frutas, Ervas e Temperos

o remédio na sua cozinha

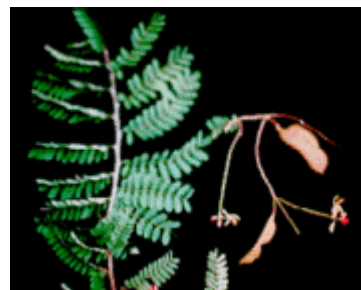
Tamarindo

Nome científico:

Tamarindus indica L

Nome popular:

Tamarindo, Tamareira, Tamarina



Toxicidade:

Não foi encontrada na literatura consultada.

Indicação	Forma de uso	Posologia
Infecções intestinais e urinárias	Maceração: 20g da polpa do fruto em 100 ml de água	2 xícaras ou meio litro por dia
Prisão de ventre	Xarope: 1 kg fruto com polpa e água (1250 ml), filtrar para separar a polpa da semente, adicionar 180 g de açúcar para cada 100 ml de líquido, levar para aquecimento.	2 colheres de sopa 2x/dia crianças: 1 colher de café



Curso à distância em fitoterapia

Frutas, Ervas e Temperos

o remédio na sua cozinha

Hortelã Rasteira

Nome científico:

Mentha X villosa Huds

Nome Popular:

Erva-boua, Hortelã-miúda, Hortelã-de-Cheiro, Hortelã-de-Tempero, Hortelã-da-horta, Hortelã-de-panela, Hortelã-comum, Hortelã-cultivada, Hortelã-de-cavalo.

Toxicidade:

O uso em grandes quantidades e sua utilização por inalação pode causar efeitos colaterais sobre a respiração e o coração.



Indicação	Forma de uso	Posologia
Ameba Giárdia Barriga d'água Trichomoníase Observação Importante: O tratamento deve ser repetido após 10 dias	Pó das folhas secas: pode ser misturado com mel ou sucos, ou colocado em cápsulas. Folhas frescas: podem ser comidas ou batidas com suco de frutas, junto com as refeições. Tintura: preparada com 1 parte da planta seca em 4 partes de álcool diluído(3 partes de álcool e 1 parte de água).	Meia colher das de café 3x/dia, durante 10 dias.. Adulto: 1 colher de sopa 1x/dia; Criança: 1 colher de chá 1x/dia Usar durante 10 dias. 40 gotas 3x ao dia. Usar durante 5 dias.
Coceiras	Tintura	Aplicar a tintura nas partes da pele onde sentir coceira
Dor de barriga	Infusão: 1 a 2 ramos (5g) para meio litro de água fervendo	Tomar uma xícara morna duas a quatro vezes ao dia



Curso à distância em fitoterapia

Frutas, Ervas e Temperos

o remédio na sua cozinha

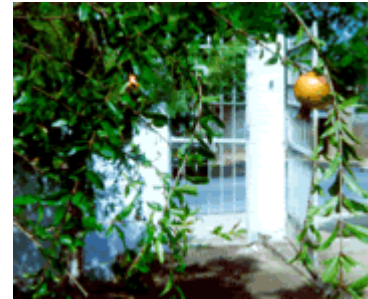
Romã

Nome científico:

Punica granatum L.

Nome popular:

Granado, Romeira, Romanzeira



Toxicidade:

Doses elevadas da casca da raiz produzem náuseas e vômitos. As doses tóxicas produzem rapidamente dilatação da pupila, cegueira parcial, forte dor de cabeça, vômitos, diarreia, prostração e convulsões.

Indicação	Forma de Uso	Posologia
<ul style="list-style-type: none">- amigdalite- Faringite e rouquidão- Estomatite	Bochecho e gargarejo: usar o decocto Fazer o decocto usando 10 g da casca do fruto (1 colher de sopa) em 1 xícara de água Decocção: 1-2 g da casca do fruto em 1 xícara de água	3 vezes ao dia 1 xícara 3 a 4 vezes ao dia
<ul style="list-style-type: none">- Diarreia- Cervicite- Vaginite	Decocção Banho de assento: fazer o decocto usando 10 g da casca do fruto (1 colher de sopa) em 1 xícara de água	1 xícara 3 a 4 vezes ao dia 3 vezes ao dia
Solitária	Decocção: 40 a 60 g da casca do caule em 1 xícara de água	1 xícara ao dia, durante 3 dias. Usar laxante para expulsar os vermes mortos.



Curso à distância em fitoterapia

Frutas, Ervas e Temperos

o remédio na sua cozinha

Maracujá

Nome científico:

Passiflora edulis Sims.

Nome popular:

Maracujá Comum, Maracujá da Garapa, Maracujá Peroba, Maracujá Preto, Maracujá roxo, Passiflora

Toxicidade:

Pelo uso prolongado e altas doses de preparações feitas com as folhas, pois nelas há liberação de ácido cianídrico, que causa distúrbios no SNC, alterações do nervo ótico e perturbações gastrointestinais. Na intoxicação aguda, observa-se o aparecimento de tonturas, dor de cabeça, aumento da frequência respiratória e cianose que pode ser seguida da perda de consciência e morte por anoxia.



Indicação	Forma de uso	Posologia
Calmante Insônia	Suco do fruto: dois à três maracujás em 1litro de água. Infuso das folhas: quatro à seis gramas de folhas verdes em uma xícara de água fervente.	Tomar um ou dois copos por dia. Tomar uma ou duas xícaras por dia, de preferência à noite.
Diurético	Tintura: 100g de folhas frescas em 500 ml de álcool puro	1 colher de chá ao dia.



Curso à distância em fitoterapia

Frutas, Ervas e Temperos

o remédio na sua cozinha

Tomate

Nome científico:

Lycopersicon esculentum Mill.

Toxicidade:

Durante o tratamento, não é aconselhável se expor ao sol, pois podem ocorrer queimaduras.



Indicações	Forma de uso	Posologia
- Sapinho (Candidíase na boca)	Bochecho: usar o sumo do tomate recentemente preparado por trituração (liquidificador ou macetado) e depois é passado na peneira fina	2 a 3 vezes ao dia
- Alergias - Inflamações - Colesterol alto no sangue - Inflamação na próstata	Suco do tomate recentemente preparado. Salada: usado como tempero	1 xícara de chá por dia, durante vários meses
- Corrimento vaginal (Candidíase)	Trouxinha: utilizar 1 quarta parte do tomate, sem pele e sem sementes numa gase, apertar bem. Molhar a gase com o sumo do tomate.	Colocar a noite e, antes de dormir e retirar pela manhã, durante 1 semana