

zine "Caminho Natural"

Agosto/15

Oficina "Saúde Através das Plantas" - Sesc Consolação

CONTEÚDO:

Como agem as plantas medicinais ~ pág. 02

Propriedades alquímicas das plantas ~ pág. 02

Fitoterapia ~ pág. 04

Princípios ativos ~ pág. 05

Cuidados na preparação das ervas medicinais ~ pág. 06

Utilizando as plantas medicinais ~ pág. 07

Outras formas de preparo ~ pág. 09

Faça você mesma: Pomada Calêndula ~ pág. 13

Categoria de ação das plantas ~ pág. 10

Picão preto, Cavalinha e Dente de Leão ~ pág. 14

Alecrim e Tanchagem ~ pág. 15

Bibliografia e contato - pág. 16



Como agem as plantas medicinais

As plantas extraem os elementos nutritivos para seu desenvolvimento do solo, e do ar, assimilam o gás carbônico com água, sais minerais e luz para converter em açúcares e outros derivados.

Uma série de reações químicas transformam os elementos conforme o tipo de solo, clima e de planta, resultando em proporções variáveis de sais minerais, tanino, mucilagem (elemento viscoso), vitaminas, pectina, substâncias gordurosas, amargas, clorofila, essências e produtos medicamentosos. Os produtos medicamentosos foram elaborados naturalmente e são associados a outros elementos que frequentemente, complementam ou reforçam sua ação, presentes em pequenas proporções, evitando ou limitando os riscos de toxicidade e reações secundárias, sendo também menos ativos que os medicamento alopatícos costumam agir bem progressivamente.

Medicamentos farmacêuticos e plantas medicinais não se destinam ao mesmo uso, muitas vezes as plantas são pouco efetivas em casos de doenças graves e agudas. Sendo mais indicadas em tratamentos preventivo, de manutenção, de regeneração e podem ser preciosas auxiliares de ação de um medicamento forte.

As plantas medicinais tem excelente ação nas doenças cotidianas "leves", seu uso pode evitar o uso de medicamentos alopatícos que são armas poderosas, evitando prejudicar o organismo com efeitos colaterais dos mesmos.



Propriedades alquímicas das plantas

As plantas tem uma identidade pessoal, que se expande além de sua estrutura física, com sentimentos tão profundos quanto qualquer outro ser vivente. Sua parte química serve de suporte para a cura de doenças do corpo físico (somáticas) e sua parte energética penetra na memória celular equilibrando física e emocionalmente.



Essa identidade pessoal se expande a sua volta, interage com outros compostos químicos presentes nos corpos físicos dos organismos acometidos por desequilíbrios. Mas a essência das plantas penetra na memória de quem as absorve e vão interagir com as causas das doenças físicas e/ou emocionais causadoras do desequilíbrio, cura do mal pela raiz do problema.

A terapia floral e aromaterapia exploram bastante esse poder energético das plantas, assim como o uso de incensos, tendas de vapor e banhos ritualísticos.

"Quando a pessoa se liberta das emoções negativas, sua mente e seu corpo voltam a se integrar com a Natureza, e a força vital flui livremente; fazendo com que o organismo se torne o agente da própria cura."

Entender que a doença muitas vezes é um aviso do seu corpo de que algo não está bem na sua vida e deve ser feita uma reflexão dos caminhos e de seu propósito de vida, muitas vezes ignoramos esses sinais, tomando medicamentos alopáticos que mascaram esses sintomas, nos tirando a oportunidade da mudança. Esses sinais leves ignorados por muito tempo nos levam a doenças mais graves e fatais.

Fito-complexo são um conjunto de substâncias que combatem várias outras substâncias indesejáveis que se formam nos organismos que queremos tratar.

Consideramos que o uso de partes inteiras tem maior possibilidades de interagir e equilibrar um organismo doente do que uma única molécula de princípio ativo.

Ex: O ginseng aumenta a capacidade de esforço físico, tem ação moduladora do sistema nervoso, ativa a secreção de hormônios hipofisários, aumenta a imunidade, aumenta a força de contração do miocárdio e estimula a produção de glóbulos vermelhos, foram identificados um grupo de saponinas presentes no ginseng como responsáveis por esta ação, mas os testes mostraram que ao serem isolados vão perdendo sua eficácia.

Fitoterapia

Tratar ou prevenir doenças utilizando preparados vegetais ou princípios ativos extraídos dos mesmos.

Usar plantas para cura é tão antigo quanto o gênero humano, e esses conhecimentos empíricos, transmitidos de geração a geração, estão tanto na origem de todas as medicinas ancestrais como na medicina atual.

É somente no início do século XX que a fitoterapia perde terreno para ceder a supremacia aos medicamentos sintéticos. Após isolar o princípio ativo primordial de cada planta, voltamo-nos para os produtos químicos, com esses princípios isolados.

O uso de medicamentos sintéticos muitas vezes trazem efeitos adversos, principalmente com uso indiscriminado e prolongado, e comumente as doses tem que ser aumentadas pois vai se perdendo o efeito esperado ao longo do uso.

O uso indiscriminado das plantas também pode trazer consequências e seu uso deve ser feito com consciência, mas utilizando-se as doses certas pelo período correto, as chances de efeitos adversos são menores do que nos medicamentos sintéticos.

O uso de plantas medicinais é prática corrente antiga e universal e a medicina caseira tradicional não vai desaparecer. A informação e conhecimento científico pode torná-la mais segura e consciente de suas limitações e riscos, seguir as posologias corretas é essencial, e em dúvida não utilize até se certificar.

Chamaremos de plantas medicinais aquelas que têm aplicação consagrada na medicina convencional e/ou pelo uso popular/tradicional.

Em casos de doenças graves ou agudas deve-se procurar um médico para dar o diagnóstico, se possível buscar um médico ou outro profissional habilitado para acompanhar o uso do fitoterápico.

Nenhum medicamento alopático deve ser substituído sem o conhecimento do seu médico. Assim como gestantes e lactantes não devem fazer uso de nenhuma substância sem o conhecimento do mesmo.

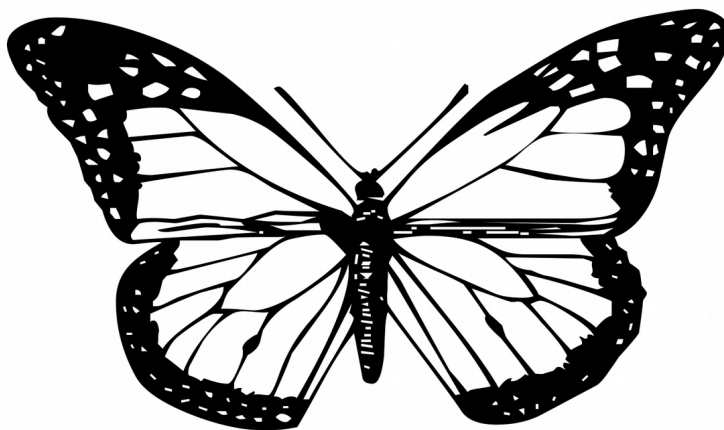
Algumas plantas podem causar efeito adverso se ministradas com medicamentos alopáticos, se estiver usando qualquer medicamento certifique-se se não há interações medicamentosas junto ao seu médico.



Princípios ativos

Na alopatia dá-se preferência aos fármacos, substâncias químicas isoladas, mas na fitoterapia damos valor aos princípios ativos conhecidos, denominados de fitocomplexo, que o organismo selecionará conforme suas necessidades, à semelhança do que acontece com os alimentos.

O teor de princípios ativos conhecidos é variável entre as plantas e também varia na sua maneira de agir no organismo humano. Seu mecanismo de ação terapêutica poderá ser mais lento, mas na verdade é mais fisiológico e natural. Nos dois ou três primeiros dias de tratamento o paciente pode piorar, mas logo em seguida ele experimenta uma melhora que vai perdurar por muito tempo, geralmente atuando na causa e não no sintoma apresentado.



Preparação das ervas medicinais

Com uma mesma planta, ou com a mesma parte da planta, pode-se preparar diversos derivados levando-se em consideração:

- o modo de preparação
- as propriedades físicas
- o aspecto
- as características organolépticas
- a concentração dos princípios ativos
- as propriedades farmacológicas
- sua finalidade

Cuidados na preparação de ervas medicinais

Para se preparar a planta medicinal fresca ou seca (droga vegetal) para fins terapêuticos é muito importante observarmos e seguirmos algumas recomendações.

Partes duras como raízes, casca de caule, rizomas ou ramos, devem ser picadas, trituradas ou mesmo pulverizadas, para facilitar o preparo que deve ser por decocção.

As partes macias, quando frescas, podem ou não serem picadas. Já quando secas, devem ser esfareladas até que se possa medir numa colher.

Toda planta dessecada sofre uma perda natural de água que eleva seu poder medicamentoso. Esta perda natural faz com que entre uma substância fresca e a mesma dessecada haja uma diferença que pode fixar-se em termos médios, numa relação de 2:1. Isto equivale dizer que para cada 20 gr de ervas frescas, empregam-se 10 gr de ervas secas.

Deve-se evitar adoçar chás para fins terapêuticos, pois os açúcares anulam alguns princípios ativos das plantas. Podendo utilizar mel puro de abelhas, mas somente para salientar a característica expectorante de algumas ervas.

Não devem ser utilizados materiais de metais, pois esses oxidam alguns princípios ativos. Podendo-se utilizar panelas de ágata e vidro, e colheres e coadores de madeira, porcelana ou resina.

Os chás devem ser consumidos tão logo forem preparados pois, conforme o tempo passa, sua ação terapêutica diminui.

Não se deve fazer uso do mesmo chá por longos períodos, é possível alternar ervas com a mesma finalidade ou fazer pausas em seu uso.

Os chás devem ser ingeridos aos poucos para a correta absorção de seus princípios.

* Se apresentar qualquer efeito adverso ou sensibilidade, suspender imediatamente o uso.

Utilizando as plantas medicinais

Quantidades

A dosagem ideal para chás é:

- 2 a 4 xícaras diárias para adultos de 18 a 65 anos
- 2/3 para jovens de 12 a 17 anos
- 1/2 dose para crianças de 6 a 11 anos
- 1/3 para crianças de 3 a 5 anos
- 1/4 para crianças entre 1 e 2 anos (evitar usar em crianças com menos de 2 anos).
- 1/5 ou 1/8 para lactente de menos de 1 ano (deve ser utilizado com muito cuidado).



CHÁS

Normatização de medidas

- Colher de sopa - 3 gr
- Colher de chá - 1 gr
- Colher de sobremesa - 2 gr

Muitas plantas medicinais podem ser usadas na alimentação diária na forma de saladas, refogados, sopas, sucos e temperos. Uma boa alimentação preserva nossa saúde!

As formas de feitura abaixo explicadas são preparadas da mesma forma para uso interno e externo, sendo que para o uso externo pode-se prepará-las mais concentradas.

Em todos os casos é importante que a água não seja clorada.

Uso Interno:

- **Infusão:** Preparação líquida, onde a água fervente jogada sobre a planta fresca ou seca. É indicado para plantas que liberam seus componentes ativos em baixa temperatura, mas que não podem ser fervidas. Indicado para todas as partes das plantas ricas em componentes voláteis, aromas delicados e princípios ativos que degradam pela ação combinada de água e calor.

Geralmente é utilizado para folhas, pétalas e flores com estruturas bem delicadas e/ou frágeis.

Como fazer: Ferva a água. Despeje a água quente sobre a erva escolhida. Mantenha tampada por 10 min. Coe se necessário. Está pronta para o consumo.

Em média uma colher de sopa da planta seca ou 2 colheres da planta fresca (mas tem plantas com quantidades diferenciadas, fique atenta) para cada xícara de água.

Material necessário: chaleira, recipiente para infusão da erva (pode ser 2 xícaras) , coador e a erva escolhida.

- **Decocção:** É a fervura por um tempo determinado da planta fresca ou seca. Indicada para plantas que contém princípios estáveis ao calor.

Geralmente é utilizada para cascas, raízes, sementes e outras partes duras, ou seja estruturas grosseiras, que não liberaram seu princípio em baixas temperaturas. Se utiliza em média 1 colher de sopa de planta fresca ou seca para cada xícara de água.

Como fazer: Coloque a erva na água fervendo, e tampe o recipiente, deixe o fogo ligado de 3 a 10 min e desligue. Deixe descansar por 10 minutos abafado. Coe e está pronto para consumir. Esse processo é mais lento gera sabor concentrado.

Material necessário: Panela adequada, tampa, coador, xícara e a erva escolhida.

Dicas:

É importante que seja utilizado recipientes de vidro, inox, ágata e cerâmica.

Observação: Se quisermos um chá de maçã com hortelã, devemos colocar a casca da maçã na água fria até ferver, esperar 5 min. ou seja decocção e depois desligar para então colocar o hortelã, deixar tapado por mais uns minutos para então consumir ou seja fazendo o processo de infusão.

Pois se fervermos os dois ao mesmo tempo perderemos alguns princípios do hortelã.

- **Tisana:** Coloque a planta na água fervente, tampe a panela. Apague o fogo e a solução fica a descansar (tampada). O preparado pode ser coado e consumido. É um processo intermediário entre infusão e decocção.

- **Maceração:** Preserva sais minerais e vitaminas por não usar calor, mas alguns componentes serão parcialmente extraídos.

Coloque a planta em água fria de 6 a 24 horas, quanto mais rígido (duro) o órgão utilizado da planta, maior o período de maceração. Coe. Está pronto para o consumo.

Outras Formas de preparo:

- **Azeite:** Extração dos princípios ativos azeite por 21 dias.

Planta: 30 gr seca ou 2 ramos frescos + 1000 ml de azeite de oliva extra virgem
Retire um pouco do azeite. Coloque a erva no azeite. Deixe descansar por 21 dias. Coe e está pronto para utilizar.

- **Vinagres:** Extração por maceração em vinagre de maçã, prático e de baixo custo, ideal para compressas e banhos.

Planta: 100 gr de erva seca ou 200 gr de fresca + 1000 ml de vinagre de maçã.
Coe após 10 dias, sob agitação diária.

- **Sumos e sucos:** Utilize as plantas frescas de preferência por centrifugação. Todas as vitaminas e sais minerais são totalmente aproveitados. Uso imediato.

Plantas: 20 gr da planta fresca em 250 ml de água ou centrifugada e pilada.

- **Compressa:** São usados chás mais concentrados, para os princípios ativos passarem através da pele para os tecidos e órgãos mais próximos e para a corrente sanguínea. O calor aumenta a área de atuação e o frio age em inflamações. Usa-se um tecido de algodão branco limpo ou gaze embebido no chá que é trocado a cada 20 min.



Uso externo

- **Gargarejo e bochechos:** Para higienização e tratamento das afecções das gengivas, mucosas, amígdalas e faringe. Permite uma boa irrigação das mucosas da boca e garganta. Utiliza-se infusões ou decocções com águas fervidas, mornas ou minerais ao qual se adicionam mel, vinagre, limão bicarbonato de sódio, água oxigenada ou sal marinho. Uso externo, deve ser expelido após o uso.

- **Banhos:** os banhos de plantas agem por inalação dos vapores e por penetração dos princípios ativos na pele e depois no sangue. Pode-se fazer banho de imersão, de vapor ou de assento.

Plantas: 50 gr de ervas secas ou 100 gr de ervas frescas + 1000ml de água quente.

FAÇA VOCÊ MESMA:

Pomada de Calêndula:

Aqueça em banho maria a cera e o óleo vegetal até que derretam e, quando a temperatura baixar para 40 graus Celsius, adicione a tintura, o óleo essencial e os conservantes de sua escolha (primeira ou segunda opção). Misture bem, espere esfriar e está pronto para uso.

78,8% ou 78% de óleo vegetal (nesta receita usamos óleo coco) - a porcentagem depende do sistema conservante de sua escolha, mas a variação é pouca.

10% de cera candelila ou carnaúba

10% de tintura glicocoloólica de calêndula

1% de óleo essencial de sua escolha (opcional). Neste caso, usamos Lavanda e melaleuca.
Óleo de andiroba (opcional)

Conservantes naturais. Existem duas opções. Na receita da oficina, usamos a primeira opção.

Primeira opção:

1% de Vitamina E

0,2% de oleoresina de alecrim

Segunda opção:

1% de extrato de própolis

* Sempre identifique sua produção!

Com nome, data, ingredientes e quantidades.



Tintura glicocalcólica de calêndula:

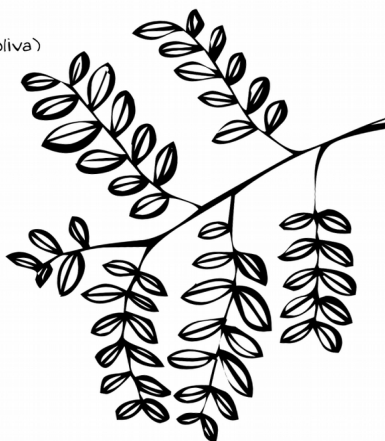
Misture tudo em um frasco de vidro âmbar higienizado por pelo menos 15 dias agitando-o cada dia e filtrar. Identifique o frasco e reserve o líquido.

- 20 gramas de pétalas de calêndula
- 20 mL de álcool de cereais
- 60 mL de glicerina vegetal

Maceração de calêndula:

Misture tudo em um frasco de vidro âmbar higienizado por pelo menos 15 dias agitando-o cada dia e filtrar. Identifique o frasco e reserve o líquido.

- 20 gramas de pétalas de calêndula
- 50 mL de óleo vegetal (pode ser girassol ou azeite de oliva)



Receita de Tintura alcooolica

Esterilize o recipiente que será utilizado com água fervente e/ou álcool 70% (10 mL de álcool para 30 mL de água) e deixe secar.

Pegue partes da planta, coloque no recipiente e preencha com álcool 70%. Em média é utilizado 200 gr de erva seca para lit de álcool 70%.

Deixe reservado por alguns dias no escuro, agitando pelo menos 1x por dia e depois filtre guardando apenas o líquido.

Não se esqueça de identificar bem a planta, o conteúdo, a data que fez e por quem foi feito.

Observações:

Não usar material de alumínio na feitura.

Categories de Ação das Plantas Medicinais



- Estimulantes: ação vindo principalmente da ação dos princípios aromáticos, utilizada nos estados depressivos.
ex. com ação no sistema nervoso: hortelã, tomilho, alecrim, manjeriço. Com ação no sistema digestivo: funcho, erva doce, hortelã.

- Calmantes: Atua sobre diferentes zonas do sistema nervoso.
ex. sistema nervoso muscular: valeriana, hortelão, camomila e tília. Dor muito aguda: papoula ou passiflora. Calmante para tosse: malvaíscio e papoula. Na insônia por excitabilidade cerebral cânfora ou lúpulo.

- Emolientes: Em estado congestivo ou inflamatórios dos tecidos ou órgãos, pensaremos no malvaíscio, na linhaça para aplicação local ou na malva.

- Fortificantes: Plantas com propriedades adstringentes que deixam um gosto amargo na boca, mas com ação fortificante.
ex: sistema digestivo: losna, dente de leão, alcachofra. dispéptico: genciana, funcho. Para insuficiência hepática: chicória brava. Falta de apetite: cardo santo.

- Ação Coagulante: A pectina tem o poder de aumentar o poder de coagulação do sangue.
ex: roseira brava, morangueiro e certas urtigas.

- Diuréticas: Aumentam o volume de secreção urinária. ex: cerejeira, capim, milho, aspargo e cavalinha.

- Sudoríferas: Durante as afecções febris, quase sempre é interessante fazer o doente suar abundantemente.
ex: bardana, borragem e sabugueiro.

- Hipotensoras: Age sobre o estado de constrição dos vasos sanguíneos, em casos de hipertensão.

ex: limoeiro e salgueiro.

- Reguladoras Intestinais: Agem sobre a secreção intestinal. Algumas aumentam essa secreção, como as plantas purgativas. Outras utilizadas em caso de diarreia. Em caso de vermes deve-se tentar identificar através dos sintomas para a utilização da melhor erva.

ex: Purgativas: sene. Para diarreias: casca de carvalho e sálvia.

- Colagogas e Coléricas: Pessoas com insuficiência hepática, onde a secreção biliar é insuficiente e a excreção de bilis parcialmente entravada pela existência de um obstáculo orgânico (cálculos, depósitos biliares), indicaremos no primeiro caso, a cenoura, chicória, alecrim e no segundo caso, losna, alcachofra.

- Depurativas: Limpam o sangue e purificam o organismo das toxinas produzidas por ele. Ex: Para fígado: alcachofra e cenoura. Para o sangue: bardana ou genciana amarela, inhame. Para vias urinárias (infectada pro colibacilo e o estafilococo), borragem, malva e dente de leão ou cavalinha. Com ameaça de cálculos urinárias ou pedras na bexiga: bolsa de pastor ou verbena.

- Remineralizantes e Reconstituintes: Para remediar ausência de alguns minerais essenciais ao organismo, que entram em deficiência em diversas doenças.

ex: aipo silvestre, aveia, chicória, agrião e espinafre.

Para outros elementos constituintes, o que ocorre nas doenças graves, ou em intervenções cirúrgicas, aipo, beterraba, tâmara, nozes e tanchagem.



Picão, Picão Preto / *Bidens pilosa*

Partes Usadas: Folha.

Indicações: Bactericida, antiviral, anti-fermentativo, diabetes, diurético, anti-oxidante, hipoglicemiante, distúrbios menstruais, seca as secreções, hepatoprotetor, leucemias, anti-inflamatório, anti-espasmódico, inibe a atividade tumoral, vermífugo, anti-ulceroso, controla a acidez estomacal e estimula a digestão.

Contra Indicação: Não usar na gravidez. O picão contém um pouco de cafeína e deve ser evitado por pessoas sensíveis ou alérgicas.

Posologia: 10g de planta inteira fresca ou 5g da planta inteira seca (1 colher de sopa para cada xícara de água). De 1 a 3 vezes diariamente. Em infuso ou decocto.

Cavalinha / *Equisetum arvense*

Partes Usadas: aéreas.

Formas de uso: Caules e raiz.

Indicações: Diurética, no tratamento de doenças do rim e da bexiga. Adstringente para parar o sangramento e estimular a cicatrização. Tuberculostática, cosmético.

Contra Indicação: Não deve ser utilizado por pessoas com insuficiência renal e cardíaca. Alergia (rara) pode ocorrer com pacientes sensíveis a nicotina. O uso por período superior ao recomendado pode provocar dor de cabeça e anorexia. Altas doses pode provocar irritação gástrica, reduzir os níveis de vitamina B1 e provocar irritação gástrica, reduzir os níveis de vitamina B1 e provocar irritação no sistema urinário.

Posologia: 4g de folhas frescas ou 2g de folhas secas (1 colher de sopa para cada xícara de água) em infuso ou decocto até 2 vezes ao dia, em uso interno evitando-se tomá-la após as 17h pelo efeito diurético noturno indesejado.

Dente de leão / *Taraxacum officinale*

Partes usadas: Rizoma, folhas, inflorescência e sementes.

Indicações: diabetes, laxativo suave, diurético, analgésico, estimulante, tônico, colágeno e tônico para doenças crônicas hepáticas e do baço, tratamento de refluxo gastroesofágico (azia), reumatismo crônico, gota, artrite, eczema e problemas de pele, câncer, cardiotônico, aperiente, hemorróidas, cáries.

Contra indicações: Apesar de ser planta segura, é contra indicado em casos de pessoas com sensibilidade gastrintestinais, acidez estomacal com obstrução no duto biliar. Em caso de litíase renal é indicado supervisão médica. Em pacientes com hipertensão ou cardiopatia só com acompanhamento médico.

Alecrim / *Rosmarinus officinalis* L.

Parte usada: Folhas, flores, óleo essencial.

Indicações: Cefaléias de origem digestivas, enxaquecas, dores reumáticas, contusões, reduz a permeabilidade e a fragilidade capilar, repelente de insetos, anticancerígeno, antiespasmódico hepático, aumenta a imunidade, tratamento de asma, aromaterapia como antimicrobiano contra bactérias, fungos e vírus, ingrediente em produtos cosméticos, estimula o crescimento capilar e impede a calvície, melhora a função mental e memória.

Contra indicações: Uso interno do óleo essencial, Uso em grávidas e epiléticos.

Posologia: As folhas de alecrim para tratamento de dispepsia, hipertensão e reumatismo em doses de 1g a 6g/dia, como alimento ou infuso. O óleo essencial em doses de 1ml para banhos. 2g de folhas frescas (1 colher de sobremesa para cada xícara de água) em infuso para uso interno em todas as indicações. Tintura canforada ou óleos para massagens em dores reumáticas e musculares. Como fitocosmético em xampus, loções capilares e dentífricos em concentrações de 3% a 5%.

Tanchagem / *Plantago major* L.

Partes usadas: raiz, folhas e sementes.

Indicações: Afecções respiratórias, amigdalite, faringite, traqueite, tosse, catarro, bronquite, desintoxicação das vias aéreas superiores de fumantes, inflamações, otite, prostatite, gengivite, estomatite, cistite, nefrite, enurese, febres intermitentes, diarréia, hemorragias, hemoptise, epistaxe, afecções da pele, erisipela, dermatoses, úlceras, feridas, queimaduras, picadas de inseto, acne, cravos, intoxicação crônicas - endógenas e exógenas, anemia, debilidade, como depurativo, doenças reumáticas, artralgias, gota, dores intercostais, neuralgias herpes zoster, constipação intestinal como laxante.

Contra indicações: Não há relatos.

Posologia: 1 colher de sopa de sementes maceradas por 1 noite em 1 copo de água quente, tomadas em jejum como laxante ou depurativo. 8g de planta inteira fresca (2 colheres de sopa para uma xícara de água) em infuso até 3 vezes ao dia, com intervalos menores de 12h, em uso interno para infecções respiratórias, intoxicações, dores, inflamações. Para o colutório a dose é triplicada. O uso constante do colutório faz regredir completamente as inflamações recidivas das amígdalas. Para banhos de assento nas prostatites a dose é de 60g para cada litro de água, por 20min, 2 vezes ao dia. As folhas podem ser maceradas a seco ou vaporizadas para compressas tanto para afecções da pele quanto para dores, hemorróidas, também se pode utilizar o suco. Este mesmo procedimento pode ser usado para instilar 3 gotas do líquido levemente amornado no ouvido ou frio como colírio. As folhas tenras podem ser consumidas junto com saladas verdes.

Bibliografia:

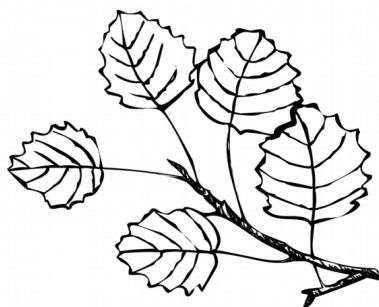
Plantas medicinais no Brasil - Nativas e exóticas - Harri Lorenzi, Francisco José de Abreu Matos. / Instituto Plantarum.

Plantas Medicinais: do curso de plantas medicinais - Coord. Haraguchi, Linete Maria Menzenga e Carvalho, Oswaldo Barreto de. Secretaria Municipal do Verde e do Meio Ambiente.

Uso tradicional de plantas medicinais e fitoterápicos - Serigo Tinoco Panizza, Rogério da Silva Veiga, Mariana Corrêa de Almeida / CONBRAFITO, 2012.

Fornecedores:

- Destilaria Bauru
- ENGETEC
- Bom Chá
- Santos Flora



coletiva "caminho natural"

www.caminhonatural.net

contato@caminhonatural.net



Esse zine traz informações incompletas a respeito do uso caseiro de plantas medicinais, ele tem o intuito de sensibilizar as pessoas a respeito do assunto. Esse zine foi elaborado para a oficina de "Saúde através das plantas" realizado em Agosto de 2015 no Sesc Consolação.

Esse zine traz informações para que as pessoas possam fazer o uso consciente das plantas medicinais, e não exclui a necessidade de se consultar um médico quando o sintoma for grave ou crônico.