

Programa **Farmácia Viva**



*Manual de Preparações
Caseiras com Plantas
Medicinais*



CEARÁ
GOVERNO DO ESTADO
SECRETARIA DA SAÚDE



Programa
Farmácia Viva



CEARÁ
GOVERNO DO ESTADO
SECRETARIA DA SAÚDE



ELABORAÇÃO:

Aleksandra Barroso Gomes
Amélia Maria Ramos Freire
Andréa Maria Ramalho Castro e Silva
Angélica Regina Lima Brasil
Karla do Nascimento Magalhães
Kelen Miranda Sá
Mary Anne Medeiros Bandeira

COLABORADORA:

Mary Anne Medeiros Bandeira

SECRETARIA DO ESTADO DO CEARÁ

Luciene Alice da Silva

Secretário Executivo de Políticas de Saúde (SEPOS)

Fernanda França Cabral

Coordenadora de Políticas de Assistência Farmacêutica (COPAF)

Karla Deisy Moraes Borges

Orientadora de Célula da Assistência Farmacêutica (CEASF)

Aleksandra Barroso Gomes

Farmacêutica Assessora Técnica da FITOTERAPIA / COPAF

Andrea Maria Ramalho Castro e Silva

Farmacêutica da FITOTERAPIA / COPAF

Angélica Regina Lima Brasil

Farmacêutica Assessora Técnica da FITOTERAPIA / COPAF

Sebastião Francisco Silva Leite

Engenheiro Agrônomo da FITOTERAPIA / COPAF

Mary Anne Medeiros Bandeira

Coordenadora da Farmácia Viva da Universidade Federal do Ceará (UFC)

DIAGRAMAÇÃO

Assessoria de Comunicação da Secretaria da Saúde do Ceará (Sesa)

SUMÁRIO

Apresentação

PARTE 1: FUNDAMENTOS TEÓRICOS - PAG. 3

Definições

Cuidados Higiênicos

Modos de preparar as plantas medicinais

Modos de usar as plantas medicinais

Informações básicas úteis: doenças primárias a serem tratadas com plantas medicinais

PARTE 2: PREPARAÇÃO DE REMÉDIOS CASEIROS COM PLANTAS MEDICINAIS - PAG. 17

Plantas medicinais para infecções respiratórias

Plantas medicinais antidiarreicas

Plantas medicinais para afecções da pele

Plantas medicinais usadas para o tratamento contra infestação de piolhos

Plantas medicinais amebicida e giardicida

APRESENTAÇÃO

O presente manual de orientação farmacêutica sobre preparação de remédios caseiros com plantas medicinais foi organizado para o desenvolvimento dos serviços de fitoterapia, modelo de Farmácia Viva I, que tem como finalidade garantir à comunidade assistida o acesso as plantas medicinais e a orientação sobre a preparação e o uso correto dos remédios caseiros. As plantas medicinais foram selecionadas por sua eficácia e segurança terapêuticas comprovadas.

Nesse tipo de serviço, as plantas medicinais, frescas e/ou secas, são utilizadas para a preparação de remédios caseiros, em domicílio, como: infusos, decoctos, lambedores, cataplasmas, e outras preparações de uso tópico.

As plantas medicinais fazem parte do arsenal terapêutico familiar e com esse manual cabe ao farmacêutico, o papel de orientar o uso correto e o modo de preparar os remédios caseiros, através de trabalhos educativos, tendo em conta a realidade da comunidade, integrado com outros profissionais da saúde, lado a lado, nas unidades de Farmácias Vivas Comunitárias e/ou unidades do SUS (Sistema Único de Saúde).

As plantas medicinais fazem parte do arsenal terapêutico familiar, e, tendo em conta a realidade da comunidade, busca-se seu uso seguro e racional, através de trabalhos educativos e integrados.

As preparações de remédios caseiros com plantas medicinais, embora simples, exigem cuidados na sua preparação, com a finalidade de extrair os princípios ativos, que garantem seu efeito.

As preparações constantes nesse manual foram elaboradas de acordo com a realidade doméstica da comunidade, utilizando medidas de fácil acesso, como frascos de maionese, xícaras, colheres, copos, panelas, bem como a descrição do MODO DE FAZER de fácil entendimento.

Com o aprendizado o profissional exercerá um papel, junto as suas famílias e comunidade, de orientar o uso correto e o modo de preparar os remédios caseiros com plantas medicinais.

Tendo em vista essa finalidade, nesse guia foram colocadas as informações úteis sobre os principais problemas básicos de saúde e as respectivas preparações de remédios caseiros com plantas medicinais validadas por pesquisadores brasileiros com competência nessa área.

PARTE 1

FUNDAMENTOS TEÓRICOS

DEFINIÇÕES

- **Plantas medicinais** – segundo a Organização Mundial de Saúde, “É toda aquela que administrada ao homem ou ao animal por qualquer via ou forma, exerça alguma espécie de ação farmacológica”.
- **Fitoterápico** – medicamento preparado a partir de plantas medicinais.
- **Fitoterapia** – tratamento feito com plantas medicinais que possuem propriedades de cura ou prevenção de doenças.
- **Princípio ativo** – substância responsável pelo efeito terapêutico presente na planta medicinal.
- **Remédios caseiros de origem vegetal** – preparações caseiras com plantas medicinais, de uso extemporâneo, que não exijam técnicas especializadas para manipulação e administração.

CUIDADOS HIGIÊNICOS

Principais noções de higiene que devem ser tomadas no momento de fazer as preparações caseiras com plantas medicinais:

- Utilizar água filtrada ou fervida;
- Lavar as mãos e manter as unhas limpas;
- Prender os cabelos;
- Evitar falar próximo à preparação;
- Observar se todos os utensílios estão devidamente limpos;
- Utilizar frasco de maionese limpo e escaldado como instrumento de medida.



MODO DE PREPARAR AS PLANTAS MEDICINAIS

1. CHÁ

Há várias maneiras de se preparar um chá: Por infusão: colocar água fervente sobre a erva dentro de uma vasilha,

tampar e deixar de 5 a 10 minutos

em repouso, coando em seguida. Este método é utilizado para folhas, flores, caules finos e para qualquer planta aromática (desde que seja tenra a parte usada).



Por decocção ou cozimento: colocar a planta na água fria e levar a ferver. O tempo de fervura pode variar de 10 a 20 minutos, dependendo da consistência da parte da planta. Após o cozimento deixar em repouso de 10 a 15 minutos e coar em seguida. Este método é indicado quando se utilizam partes duras como cascas, raízes, sementes e frutos secos.

Por maceração: colocar a planta, amassada ou picada, de molho em água fria, de 10 a 24 h, dependendo das partes utilizadas. Folhas, sementes

e partes tenras ficam de 10 a 12 h. Talos, cascas e raízes duras, de 22 a 24 h. Após o tempo determinado, coa-se.

MODO DE PREPARAR AS PLANTAS MEDICINAIS

2. LAMBEDOR

Coloque o açúcar e a água numa panela e aqueça até formar o mel. Depois coloque a parte do vegetal a ser utilizada e aqueça durante 3 a 6 minutos. Deixe em repouso cerca de 2 horas. Após esse tempo coar o lambedor.

Por causa do açúcar, o lambedor pode fermentar com facilidade. Para evitar que isso aconteça, deve ser guardado em recipiente bem limpo, fechado, e de preferência em geladeira ou em local fresco. Usar no máximo este preparo por sete dias.

O lambedor não deverá ser usado caso apareçam grumos brancos (mofo), sinal de coalho ou cheiro azedo.

Geralmente é feito com plantas usadas para problemas respiratórios como bronquites.

3. PÓ

Inicialmente, secar a planta em local limpo e ventilado. Triturar a erva seca da seguinte forma:

Folhas – reduzir a pequenos pedaços com as mãos limpas.

Cascas e raízes – moer ou ralar. Em seguida, passar em uma peneira ou pano fino até obter o pó, que deve ser guardado em frasco seco e bem tampado.

4. ALCOOLATURA CASEIRA

A alcoolatura é uma preparação feita com álcool diluído, onde se coloca partes vegetais frescas. A tintura é uma preparação também feita com álcool, mas com partes vegetais secas.

Exige-se uma proporção específica entre as quantidades de plantas e álcool a serem utilizadas no preparo da alcoolatura e da tintura.

5. EMPLASTO

Consiste em socar a planta fresca até que se transforme em pasta. Colocar, enrolada em pano fino, diretamente na área afetada.



6. UNGUENTO

Consiste em juntar ao sumo ou ao chá bem forte da planta, gordura animal ou vegetal. Aquecer no fogo só até derreter a gordura. Misturar até que esfrie e fique cremoso.

7. SUCO

O suco é obtido espremendo-se o fruto ou passando numa peneira ou em um liquidificador. Deve ser preparado no momento em que vai ser usado.

8. SUMO

Obtém-se o sumo, socando a planta fresca em um pilão ou pano. Se a planta não contiver quantidade de água suficiente, deixar de molho na água por uma hora e depois socar novamente. Em seguida, coar o líquido resultante.

Pode ser obtido também por escoamento espontâneo, como no caso da babosa (ver modo de usar desta planta).

9. SALADA

Algumas ervas medicinais podem ser utilizadas em forma de saladas cruas. Neste caso usam-se brotos, folhas novas, rizomas frescos (gingibre, açafrão) e bulbos (cebola e alho).

MODO DE USAR AS PLANTAS MEDICINAIS

1. USO ORAL (INTERNO)

As preparações caseiras com plantas medicinais como chá, lambedor etc., devem, como todo medicamento, obedecer a dosagens corretas. Alguns utensílios domésticos podem auxiliar nessas medidas de preparações para uso oral (através da boca) como xícaras, copos e colheres.

MEDIDAS PRÁTICAS

1 copo de vidro comum (americano)	200 mL
1 xícara de chá (grande)	150 mL
1 xícara de café (pequena).....	50 mL
1 colher de sopa.....	10 mL
1 colher de chá.....	50 gotas
1 colher de café.....	10 gotas
1 colher de sobremesa	7,5 mL

2. USO EXTERNO

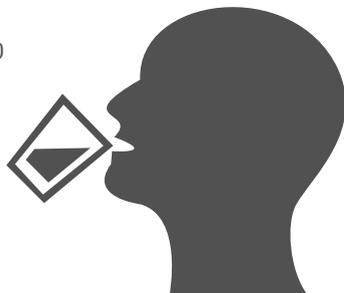
INALAÇÃO

Colocar a água fervente sobre porções de plantas aromáticas dentro de uma vasilha. Aspirar o vapor pelo nariz, através de um pequeno funil de papel.

Esta preparação exige cuidado rigoroso devido ao risco de queimaduras.

GARGAREJO E BOCHECHO

Preparar o chá por infusão ou cozimento (dependente da parte da planta que será utilizada). Tampar e deixar em repouso por 10 minutos. Coar e fazer o gargarejo ou bochecho, fazendo sua passagem entre os dentes.



BANHO

Preparar uma boa quantidade de chá por infusão ou cozimento. Depois de coado, colocar em uma bacia e fazer o banho.

CATAPLASMA

Preparar o chá por cozimento. Ainda quente, acrescentar farinha, fazendo uma papa. Colocar esta papa ainda quente sobre um pano limpo e cobri-la com outro pano, ou seja, a papa fica entre dois panos. Aplicar sobre o local a ser tratado.

COMPRESSA

Embeber um pano ou pedaço de algodão no chá ou sumo da planta. Aplicar na área afetada. Pode ser usada quente ou fria.

ESCALDA PÉS

Para fazer o escalda pés em casa, você vai precisar de bacia com uma infusão de erva aromática. Como opção pode colocar bolas de gude (bilas) para massagear. O escalda pés é ótimo para relaxar e desinchar os pés, além de proporcionar conforto para o corpo todo.

INFORMAÇÕES BÁSICAS ÚTEIS: DOENÇAS PRIMÁRIAS A SEREM TRATADAS COM PLANTAS MEDICINAIS

INFECÇÕES RESPIRATÓRIAS

As infecções respiratórias ocupam o primeiro lugar entre as doenças que afetam as crianças e adultos. Gripes, bronquites, pneumonia, asma (cansaço), infecções de garganta e, em consequência, infecções de ouvidos e sinusites, são doenças comuns e bem conhecidas das mães de nossas comunidades.

A maior parte das infecções respiratórias agudas começa de forma leve e pode ser controlada em casa, se a mãe estiver bem orientada com medicina e práticas caseiras; entretanto, é importante conhecer sinais de alarme e saber encaminhar aos serviços de saúde locais, os casos que necessitarem de atendimentos.

Algumas medidas são importantíssimas para a prevenção e o controle das INFECÇÕES RESPIRATÓRIAS AGUDAS (IRA), as quais se encontram escritas em outras ações básicas de saúde e educação desenvolvidas pela Secretaria Estadual de Saúde.

Uma classificação prática para orientar as famílias diante das infecções respiratórias, é a classificação adotada pelo Ministério da Saúde.

A INFECÇÃO RESPIRATÓRIA AGUDA (IRA) PODE SER CONSIDERADA:

LEVE

- Entupimento do nariz;
- Secreção nasal clara ou purulenta;
- Dor de garganta;
- Garganta vermelha;
- Rouquidão;
- Tosse.



MODERADA

- Dor de ouvido e/ou secreção purulenta (pus no ouvido);
- Garganta vermelha com placa purulenta e febre em maiores de dois anos;
- Tosse com secreção purulenta;
- Mais de 50 movimentos respiratórios por minuto, em menores de 1 ano; e 40 movimentos respiratórios por minuto, em crianças de 1 a 4 anos.

GRAVE

- Batimento da asa do nariz;
- Garganta com membrana;
- Afundamento do espaço entre as costelas;
- Gemido respiratório (piado no peito);
- Estado geral comprometido com agitação ou prostração, abatimento da criança.

ATENÇÃO!



É muito importante manter as crianças com a vacinação em dia. Recomenda-se, portanto, muito cuidado com o cartão de vacina. Uma alimentação rica em vitaminas ajuda a fortalecer a resistência natural, pois as infecções respiratórias agudas se tornam muitas vezes graves pela desnutrição da criança.

DIARREIA

Diarreia é a ocorrência de fezes amolecidas ou líquidas, várias vezes por dia, com perda de água pelo organismo. A mudança do aspecto das fezes, mais líquidas e frequentes, geralmente é brusca. As complicações mais temíveis da doença diarreica são a desidratação e a desnutrição que podem levar à morte.

As medidas preventivas mais eficazes sobre a doença diarreica são aquelas que se referem à higiene ambiental e pessoal.

O leite materno tem papel fundamental por suas propriedades antibacterianas e nutricionais, além de ser isento de contaminação. Estas medidas devem ser divulgadas por todos os meios de forma a provocarem mudanças nas atitudes e hábitos da população.

As principais medidas preventivas são:

- Incentivo ao aleitamento materno;
- Melhora nas práticas de desmame;
- Uso de água abundante e de boa qualidade;
- Higiene pessoal, principalmente, a lavagem das mãos;
- Destino adequado das fezes de lactentes com diarreia, e uso de latrinas;
- Promoção da imunização contra o sarampo.

ATENÇÃO!

A criança com diarreia sem sinais de desidratação devem ingerir líquidos preparados com ingredientes disponíveis nos domicílios: soro caseiro, chás, cozimento de cereais (arroz, milho), sopas e sucos.

Manter a alimentação habitual em especial o leite materno, aumentando a frequência das mamadas.

É importante que a família saiba reconhecer os sinais de desidratação (olhos fundos, boca seca, pouca urina, muita sede) e recomendar que, caso a diarreia piore ou apresente esses sinais, procure o Serviço de Saúde. Não compartilhar produtos de higiene pessoal como: toalhas e sabonetes.



DOENÇAS DA PELE

As doenças de pele são bastante comuns e acometem cerca de um terço da comunidade. Entre elas, as mais comuns são: pano branco, impingem e escabiose (coceira).

As medidas preventivas estão relacionadas aos cuidados de higiene:

- Tomar banho diariamente;
- Trocar roupas e toalhas com frequência.

Estas medidas fazem com que os micróbios (fungos e bactérias) responsáveis pela doença da pele sejam afastados.

INFESTAÇÃO DE PIOLHOS

Quem são os piolhos e as lêndeas?



Os piolhos são pequenos insetos do tamanho de uma semente de alpiste. Eles vivem nos cabelos e picam o couro cabeludo para sugar sangue. Eles não pulam nem voam, mas podem se locomover muito rápido. Isto dificulta encontrá-los no cabelo. Eles infectam pessoas de todas as idades e raças.

As lêndeas são os ovos do piolho. Os ovos são depositados próximos ao couro cabeludo. Procure os ovos na nuca e atrás das orelhas. Esses ovos não podem ser removidos com água nem retirados com pente. Eles devem ser catados um a um.

Causas

Os piolhos podem se espalhar rapidamente de uma pessoa para outra:

- Compartilhar chapéus, bonés, cachecóis, pentes, escovas, prendedores de cabelo ou tiaras, faixas, capacetes e roupas;
- Deitar na mesma cama, sofá ou tapete;
- Participar de jogos de contato;
- Usar peças de roupa que foram guardadas em armários e gavetas com piolhos ou lêndeas.

Sintomas

- Coceira ou picadas em partes diferentes da cabeça;
- Movimentação no couro cabeludo;
- Marcas vermelhas ou feridas na cabeça, às vezes com secreção e crostas.

OBSERVAÇÃO!

Essas feridas normalmente são encontradas atrás das orelhas ou na nuca. Se ao coçar as feridas, elas abrirem, poderão infeccionar e deverão ser tratadas por um médico. Às vezes demora algumas semanas até a criança começar a coçar.

PARASITOSES INTESTINAIS: AMEBA E GIARDIA

A ameba e giardia são micróbios (parasitas) que vivem no nosso organismo podendo trazer grandes problemas para a saúde, além de diarreias. Entram quando bebemos água e comemos alimentos sujos e contaminados.

As seguintes medidas preventivas são importantes:

- Só beber água filtrada, clorada ou fervida;
- Lavar bem as frutas e verduras antes de comê-las;
- Lavar sempre as mãos, principalmente, antes das refeições;
- Após ir ao banheiro, deve sempre lavar as mãos;
- Nunca defecar direto no solo;
- Ter frequente higiene pessoal.

ATENÇÃO!

Além da giardia e ameba, existem os vermes que causam também muito mal à saúde (verminoses). Além dos cuidados preventivos, também existem medicamentos específicos, que só devem ser tomados sob orientação médica.

PARTE 2

PREPARAÇÃO DE REMÉDIOS CASEIROS COM PLANTAS MEDICINAIS

PREPARAÇÃO DE REMÉDIOS CASEIROS: PLANTAS MEDICINAIS PARA INFECÇÕES RESPIRATÓRIAS (IRAs)

LAMBEDOR CASEIRO

1. COMPONENTES:

- 1 frasco de açúcar;
- Meio frasco de água fervida e filtrada;
- Meio frasco de folhas de chambá ou guaco bem lavadas e cortadas em pequenos pedaços;
- 12 folhas de malvariço;
- 12 folhas de hortelã-japonesa.

2. MODO DE FAZER:

Coloque o açúcar e a água numa panela e aqueça até formar um mel. Depois coloque as folhas de chambá ou guaco, e aqueça durante 3 minutos. Coloque em seguida as folhas de malvariço e hortelã e aqueça por mais 3 minutos, agitando bem. Deixe esfria; depois coe e guarde em vidro escaldado com água quente. O lambedor contendo apenas folhas de malvariço pode ser preparado com 12 folhas de malvariço aquecidas diretamente com o meio frasco de açúcar até formar o mel. Coe e guarde em frasco escaldado.

3. INDICAÇÃO:

Em estados gripais.

4. MODO DE USAR:

Crianças: 2 a 6 anos – 1 colher de café, 3 vezes ao dia.

7 a 12 anos – 1 colher das de sobremesa, 3 vezes ao dia

Adultos: 1 colher das de sopa, 3 vezes ao dia. Validade: 7 dias.

INALAÇÃO COM EUCALIPTO PARA ADULTO

1. COMPONENTES E MODO DE FAZER:

Colocar 1 litro de água fervente sobre uma porção de folhas (10 a 15 folhas) de eucalipto medicinal dentro de uma vasilha.

Aspirar o vapor pelo nariz e pela boca alternadamente através de um pequeno funil de papel.

Uma alternativa é sentar-se, e colocar essa vasilha contendo a preparação, próxima aos pés, e envolver-se com um lençol, de modo que os vapores passem por baixo do lençol e possam ser inalados. Validade: 24 horas.

2. INDICAÇÃO:

Indicado em estados gripais como antisséptico das vias respiratórias.

3. OBSERVAÇÃO:

Essa preparação exige cuidado rigoroso devido ao risco de queimaduras.

Validade: 24 horas.



ATENÇÃO!

Não confunda o eucalipto medicinal com o eucalipto-limão. O eucalipto medicinal tem cheiro que lembra os unguentos de farmácia, enquanto o eucalipto-limão tem cheiro de desinfetante de banheiro.

INALAÇÃO COM EUCALIPTO PARA CRIANÇAS

1. COMPONENTES E MODO DE FAZER:

Colocar 1 litro de água fervente sobre uma porção de folhas (10 a 15 folhas) de eucalipto medicinal dentro de uma vasilha.

Deixar a preparação ao lado do local onde a criança estiver dormindo para aspirar o vapor.

2. INDICAÇÃO:

Indicado em estados gripais como antisséptico das vias respiratórias.

3. OBSERVAÇÃO:

Essa preparação exige cuidado rigoroso devido ao risco de queimaduras. Preparar somente quando a criança estiver dormindo.

Coloque uma panela de água fervente no quarto fechado. Acrescentando folhas de eucalipto, a água torna a vaporização mais agradável.

BANHO COM EUCALIPTO

1. COMPONENTES E MODO DE FAZER:

Colocar em uma vasilha 1 litro de água fervente sobre uma boa porção de folhas de eucalipto medicinal bem cortadas. Tampe a panela e deixe esfriar. Coar o chá em uma bacia; completar com água e fazer o banho morno.

2. INDICAÇÃO:

Indicado em estados gripais como antisséptico das vias respiratórias e como expectorante.

3. OBSERVAÇÕES:

Esta preparação exige cuidado rigoroso. Verifique se a água do banho não está muito quente antes de usar.

ATENÇÃO:

Não confundir o eucalipto medicinal com o eucalipto- limão. O eucalipto medicinal possui cheiro característico de medicamento, enquanto o eucalipto-limão possui cheiro de desinfetante.

BANHO DE ALFAVACA

1. COMPONENTES E MODO DE FAZER:

Colocar 1 litro de água fervente sobre uma porção de folhas de alfavaca (20 folhas) dentro de uma vasilha. Tampe a panela e deixe esfriar. Coar o chá em uma bacia, completar com água e fazer o banho.

2. INDICAÇÃO:

Indicado em estados gripais como antisséptico das vias respiratórias.

3. OBSERVAÇÃO:

Essa preparação exige um cuidado rigoroso. Verifique a temperatura antes de usar, para evitar queimaduras.

Para essa forma de uso, ou seja, para banho, as folhas de alfavacas devem ser coletadas no começo da manhã ou no final da tarde. Se for para preparação de chá para lavagem bucal, coletar ao meio dia.

COZIMENTO DE ROMÃ

1. COMPONENTES:

1 colher das de sopa de cascas trituradas de fruto de romã.

1 copo de água.

2. MODO DE FAZER

Coloque em uma panela, 1 colher de sopa de cascas trituradas (secas ou frescas) do fruto da romã, 1 copo de água e deixe ferver durante 5 a 10 minutos.

3. INDICAÇÃO:

Tratamento de dores de garganta e rouquidão.

4. MODO DE USAR:

Utilizar como gargarejo, 3 vezes ao dia.

5. INFORMAÇÃO ADICIONAL

A casca do fruto também pode ser usada em pequenos pedaços que são chupados lentamente, principalmente nos primeiros dias da irritação da garganta.

Pode ser usado também em lavagens vaginais ou compressas “nas partes” para tratamento de herpes genital.

SUCO DE ACEROLA

10 acerolas maduras (vermelhas).

1 copo d'água.

1. MODO DE FAZER:

Liquidifique os frutos com a água, ou utilize outra maneira caseira de espremer as frutas junto com a água, coe e adicione açúcar a gosto.

2. INDICAÇÃO:

Fonte de vitamina C. Aumenta a resistência às infecções e favorece a recuperação da saúde.

3. MODO DE USAR:

Toma-se diariamente um copo de suco recentemente preparado.

4. INFORMAÇÃO ADICIONAL:

É bom misturar meio a meio este suco com o de outras plantas, como maracujá, pitanga, cajá etc, pois ficam mais saborosos. O suco de caju, laranja e limão são também ricos em vitamina C.

PREPARAÇÃO DE REMÉDIOS CASEIROS: PLANTAS MEDICINAIS ANTIDIARREICAS

CHÁ DO OLHO DA GOIABEIRA

1. COMPONENTES:

4 olhos (gomos foliares) da goiabeira vermelha.
1 xícara com água fervente

2. MODO DE FAZER:

Ferva uma xícara de água em uma panela bem limpa. Após fervura, apague o fogo e acrescente 4 olhos da goiabeira lavados e cortados. Deixe esfriar.

3. INDICAÇÃO:

Útil no tratamento das diarreias.

4. MODO DE USAR:

Como antidiarreico, o chá deve ser bebido em doses pequenas, com intervalos bem frequentes, “desde uma colher” até “meia xícara” de cada vez. Nos casos de diarreia persistente, preparar o soro caseiro juntando açúcar e sal ao chá, para ser bebido às colheradas de dez em dez minutos ou ainda menos, até passar a diarreia. Inserir a quantidade de açúcar e sal para 1 xícara de chá ou litro de chá.

CHÁ DE MACELA DA TERRA

1. COMPONENTE

4 flores de macela
1 xícara com água fervente

2. MODO DE FAZER:

Ferva uma xícara de água em uma panela bem limpa. Após fervura, apague o fogo e acrescente 6 cabecinhas de macela. Coloque a tampa da panela e deixe abafado até esfriar.

3. INDICAÇÃO:

No tratamento de problemas digestivos e diarreias.

4. MODO DE USAR:

Adulto: Tomar uma a três xícaras do chá por dia.

PREPARAÇÃO DO SORO CASEIRO

Preparo do soro caseiro com a colher medida

- 1 - Lave bem as mãos antes de começar.
- 2 - Encha bem um copo grande (200 mL) com água limpa, fervida ou tratada.
- 3 - Coloque uma medida pequena e rasa de sal.
- 4 - Coloque duas medidas grandes e rasas de açúcar.
- 5 - Mexa bem e dê à criança, em colheradas ou com o próprio copo.

Sal - 1 medida rasa de sal

Açúcar - 2 medidas rasas de açúcar

Água - 1 copo de água

INFORMAÇÃO ADICIONAL:

Em vez de utilizar 1 copo de água para a preparação do soro, pode ser utilizado 1 copo do chá do olho da goiabeira.

PREPARAÇÃO DE REMÉDIOS CASEIROS: PLANTAS MEDICINAIS USADAS EM DOENÇAS DA PELE

ALCOOLATURA CASEIRA DE ALECRIM- PIMENTA

1. COMPONENTES:

Meio frasco de folhas de alecrim-pimenta lavadas e cortadas em 200g pedaços

Meio frasco de álcool.

Meio frasco de água fervida e filtrada

2. MODO DE FAZER:

Adicionar em um frasco, as folhas frescas de alecrim-pimenta até a metade, cobrir com álcool e completar o volume com água filtrada. Deixar em maceração por 5 dias. Coar e guardar em frasco escaldado. Validade: 30 dias.

3. INDICAÇÃO:

Antisséptico de uso externo.

4. MODO DE USAR:

Fazer limpeza da área afetada com água e sabão. Aplicar a tintura 3 vezes ao dia, com auxílio de algodão.

SABÃO LÍQUIDO CASEIRO DE ALECRIM-PIMENTA

1. COMPONENTES:

1 frasco de tintura de alecrim-pimenta

1 barra de sabão de coco, pequena (200g)

1 xícara de água

2 colheres de vinagre branco

2. MODO DE FAZER:

Corte em pequenos pedaços uma barra de sabão de coco, e coloque numa panela juntamente com um copo de água. Aqueça até derreter, retire do fogo, e junte rapidamente a tintura de alecrim-pimenta, agitando com uma colher. Acrescente 2 colheres de sopa de vinagre branco

3. INDICAÇÃO:

Antisséptico de uso externo.

4. MODO DE USAR:

Lavar a parte afetada 3 vezes ao dia.

ALCOOLATURA CASEIRA DE CONFREI

1. COMPONENTES

Meio frasco de água fervida e filtrada.
5 folhas de confrei lavadas e cortadas;
Meio frasco de álcool

2. MODO DE FAZER:

Adicionar em um frasco, as folhas confrei cortadas e colocar água e álcool. Deixar em maceração por 5 dias. Coar e guardar em frasco escaldado.

3. INDICAÇÃO:

Cicatrizante de uso externo.

4. MODO DE USAR:

Fazer a limpeza da área afetada com água e sabão. Aplicar a tintura 3 vezes ao dia, com auxílio de algodão. Validade: 30 dias.

SUMO DA BABOSA (GEL)

1. MODO DE FAZER:

Usa-se o sumo mucilaginoso (gel) após retirada da parte externa da folha. Pode-se também retirar a parte externa da folha de modo a ficar como um pincel para passar em cima da queimadura ou tirar um pedaço para usar como supositório no tratamento de hemorroidas. Validade: uso imediato.

Demonstração da preparação do pincel de babosa (Aloe vera).



2. INDICAÇÃO:

Tem uso tópico em ferimentos e queimaduras de pele, e em hemorroidas.

PREPARAÇÃO DE REMÉDIOS CASEIROS: PLANTAS MEDICINAIS USADAS PARA O TRATAMENTO CONTRA INFESTAÇÃO DE PIOLHOS

COZIMENTO DE MELÃO-DE-SÃO-CAETANO

1. COMPONENTES:

Meio frasco de folhas de melão-de-são-caetano cortadas

Meio frasco de água fervida e filtrada

2. MODO DE FAZER:

Coloque a água e as folhas de melão-de-são-caetano em uma panela e ferva durante três minutos. Deixe esfriar e coe para um frasco limpo.

3. INDICAÇÃO:

Tratamento contra piolhos.

4. MODO DE USAR:

1. Lave os cabelos e seque-os com uma toalha;
2. Aplique o cozimento de melão-de-são-caetano nos cabelos e assegure-se de molhar a nuca e atrás das orelhas;
3. Deixe o produto atuar nos cabelos por 10 minutos;
4. Passe um pente fino nos cabelos para retirar os piolhos e as lêndeas. Pode ser útil dividir o cabelo em seções. Todos os ovos devem ser removidos e se necessário, catar os ovos com a mão;
5. Coloque os ovos em saco plástico, feche-o bem e jogue fora;
6. Lave bem as mãos e esfregue a parte de baixo das unhas;
7. Vista roupas limpas.

OBSERVAÇÃO:

O cozimento de melão-de-são-caetano pode ser usado misturado ao xampu em quantidades iguais. Nesse caso, ao lavar os cabelos deixe o produto também atuar por 10 minutos e enxágue. Passe o pente fino conforme o modo de usar acima explicado.

PREPARAÇÃO DE REMÉDIOS CASEIROS: PLANTAS MEDICINAIS USADAS PARA O TRATAMENTO DE AMEBA E GIARDIA

PÓ DA HORTELÃ- RASTEIRA

1. COMPONENTES

Folhas de hortelã-rasteira secas a sombra
Pano de prato limpo
Mão de pilão pequena
1 frasco bem lavado

2. MODO DE FAZER:

Coloque as folhas secas de hortelã-rasteira dentro de um pano limpo e torça o pano para prender as folhas. Logo após, soque o pano com a mão de pilão até que as folhas virem pó. Guarde este pó em frasco escaldado.

3. INDICAÇÃO:

Antiparasitário contra ameba, giardia e tricomonas.

4. MODO DE USAR:

Usa-se o pó na dose de meia colherinha das de café três vezes ao dia, durante cinco dias. O pó deve ser misturado com mel de abelha ou frutas machucadas no momento do uso.

5. INFORMAÇÃO ADICIONAL

Esta planta serve também para tratar corrimento provocado por tricomonas. Neste caso fazer o tratamento por via oral e também o uso de compressas nas partes e lavagens vaginais.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Matos, F. J. A. Farmácias Vivas. 311 ed. Fortaleza, EUFC, 1998.

Evans, C. W. Trease and Evans Pharmacognosy. 13 ed. London: Balliere Trindal, 1984.

Oliveira, F., Adisue, G., Akisue, M. B. Farmacognosia. São Paulo: A t h e n e u , 1991.

Goodman and Gilman (Eds). As bases farmacológicas da terapêutica. 711 ed. trad. Penildon Silva. Rio de Janeiro: Guanabara-Koogan, 1987.

Handa, S. S., Chawi, A S. and Sharma, A. K. Plants with antiinflammatory activity. Fitoterapia Milano, v. 63 n. 1, p. 3-32, 1992.

şousa, M. P., Matos, M. E., O, Matos, F. J. A., Machado, M. I. L. e Craveiro, A. A. Constituintes químicos de plantas medicinais brasi-leiras. Fortaleza, EUFC, 1991.

Viana, S. B. G., Matos, F. J. A, Bandeira, M. A M. e Rao, V. S. N. Aroeira-do-sertão (Myracrodil7.Jon ul7.Jndeuva Fr. Ali.) estudo botâni-co, farmacognóstico, químico e farmacológico. 21' 00. Fortaleza, EUFC, 1995.

Garrido et alli. Assistência e Controle das Doenças Diarréicas, Ministé-rio da Saúde, Brasília, 1993.

Portela, R., Rey, L. C. Diarréia Aguda. Secretaria de Saúde do Estado do Ceará. Imprensa Oficial do Ceará.

Controle Caseiro das Infecções Respiratórias, 21' 00. CNBB – Pastoral da Criança, Editora Redentorista, 1989.