

PLANTAS MEDICINAIS



Uma planta é considerada medicinal quando possui substâncias que, quando administradas ao ser humano, podem prevenir, curar ou tratar doenças.



Mestranda: Raissa Costa
Marvila

Orientadora: Elisângela Flávia
Pimentel



UNIVERSIDADE
VILA VELHA
ESPIRITO SANTO

Uma planta medicinal possui centenas ou milhares de diferentes substâncias que, se usadas corretamente, em conjunto, atuam no organismo para exercer uma função, seja na prevenção, tratamento ou cura de doenças.



Para usar a planta, é preciso conhecê-la, saber onde pode ser colhida e como prepará-las.

Atentar-se com a luz solar, optando pela coleta antes das 10:00hrs e depois das 16:00hrs, para não perder seu óleo essencial.

Escolher sempre plantas medicinais frescas e com boa procedência.

MÉTODOS MAIS UTILIZADOS

Chás: pode ser feito por infusão, decocção e maceração...

Infusão: deve-se aquecer a água e adicioná-la à planta, deixando em contato por um determinado tempo.

Decocção: normalmente utilizado para partes mais duras da planta, como sementes ou caule, a parte da planta é fervida junto com a água.

Maceração: a parte da planta indicada é colocada em contato com a água à temperatura ambiente, o tempo de contato pode variar de acordo com cada planta e com a forma e o tamanho em que esta se encontra dividida



EXEMPLOS

Camomila: Chá por infusão.

Ação: Sedativos, antidepressivo leve, melhora a qualidade do sono, anti-inflamatório, antipirético, sintomas gastrointestinais, antimicrobiano.
Contraindicação: Hipersensibilidade ou alergia, gestantes e lactantes, pessoas que utilizam anticoagulantes, podendo contribuir para um sangramento.

Canela: Chá por decocção.

Ação: antioxidantes, termogênicas, analgésica, bactericida e anti-inflamatória, ajudando no alívio das cólicas menstruais, na prevenção da cárie e no tratamento da gengivite.
Contraindicação: Gestantes, crianças, pessoas com úlceras, gastrite ou que possuem doenças graves do fígado.

Hortelã: Chá por maceração.

Ação: analgésicas, antiparasitária, digestivas, descongestionantes, anti-inflamatórias, antiespasmódicas, melhora a digestão e o cansaço, e aliviar as cólicas e a dor de cabeça.
Contraindicação: com refluxo, pedra nos rins, pedra na vesícula e inflamação da vesícula biliar.