# O poder das plantas medicinais...

No aparelho respiratório

# O que é fitoterapia?

- FITO = PHYTOS = PLANTAS (GREGO);
- Terapia = no dicionário médico encontra-se a seguinte definição: "parte da medicina que pesquisa e põe em prática os meios adequados para curar as doenças e atenuar as dores".

#### O que são meios adequados?

 São critérios para uma melhor utilização, para evitar a perda dos efeitos ou para evitar efeitos colaterais ou intoxicações, etc.

#### Ex. de critérios:

- Como, onde, cultivar;
- Melhor momento de colheita;
- Como secar;
- Como armazenar;
- Como e onde guardar;
- Como extrair;
- Doses e tempo para usar;
- Cuidados de uso;
- Interações, etc...

# O que é uma planta medicinal?

"É todo vegetal que possui substâncias com finalidade terapêutica."

#### Como extrair substâncias?

- Extração aquosa (água);
- Extração alcoólica (álcool e derivados);
- Extração oleosa (comestível ou massagem);
- Extração melífica (mel e açúcares);
- Extração glicólica (Propileno glicol);
- Extração glicerinada (glicerina).

# Extração aquosa:

- Maceração a frio ou a quente;
- •Infusão;
- Decocção;
- Tisana;
- Extrato aquoso.

#### Plantas e as vias respiratórias:

- Erva-doce Pinpinella anisum;
- Tomilho Thymus vulgaris;
- Cidreira-de-arbusto Lippia alba;
- Tanchagem Plantago major ou minor;
- Embaúba Cecropia hololeuca;
- Abacaxi Ananas comosus;
- Eucalipto Eucalyptus globulus, etc.

# Pimpinella anisum:



# Thymus vulgaris



# Thymus vulgaris



# Lippia alba



#### PLANTAGO MAJOR



# FOTO DA EMBAUBA



#### Detalhes das folhas

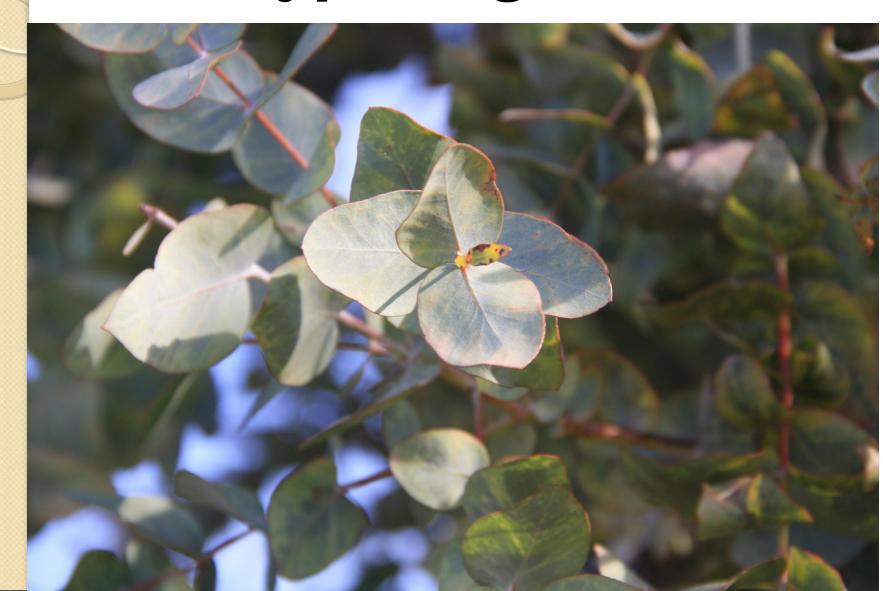




### Fonte de bromelina



# Eucalyptus globulus





### Fazer uma Inalação:

- A inalação com vapor quente e os cuidados.
- Usar plantas aromáticas como o eucalipto.
- Eucalyptus globulus é:
   expectorante, antisséptico,
   antiinflamatório, broncodilatador
   e imunoestimulante.

# Fazer um xarope:

- Abacaxi possui bromelina que é expectorante e broncodilatadora.
- Abacaxi em cubos e em especial o talo central.
- Usar própolis para ajudar a conservar e auxiliar a ação medicinal.
- Tomar em colheradas durante o dia.

#### Como fazer uma infusão:

- Usar uma garrafa térmica;
- Uma colher de erva para uma xícara de água fervente.
- Deixar em maceração por 15 minutos.
- Coar e tomar num período máximo de 6 horas.

## Sugestão de ervas:

Erva-doce com tomilho.

#### organizador

- Gilson giombeli
- Email: giombeli@gmail.com
- Pode utilizar esta apresentação desde que cite a fonte.
- Mais informações:
  - Facebook: Estudo de Plantas Medicinais

https://www.facebook.com/estudoplantasme dicinais

#### BIBLIOGRAFIA CONSULTADA

- ALONSO, Jorge; <u>Tratado de Fitofármacos y Nutracéuticos</u>; Rosário; Argentina; 2007
- ARMOND, Cintia; CASALI, Vicente Wagner Dias; JÚNIOR, Alexandre A. Almassy; LOPES, Reginalda Célia; SILVA, Franceli da; <u>Folhas de Chá:</u> <u>Plantas Medicinais na Terapêutica Humana</u>; Ed. UFV, Viçosa, MG, 2005
- Baudoux, Dominique; O Grande Manual da Aromaterapia de Dominique Baudoux; Tradução: Mayra Corrêa e Castro; Primeira Edição; Belo Horizonte; Editora Laszlo; 2018.
- CORAZZA, Sonia; <u>Aromacologia: Uma Ciência de Muitos Cheiros</u>; 4<sup>a</sup>
   Ed. Rev.; São Paulo; Editora Senac São Paulo; 2015
- Feltrow, C. W.; Avila, J. R.; <u>Manual de Medicina Alternativa para o</u> <u>Profissional</u>; Guanabara/Koogan; Rio de Janeiro; 2000.
- LÉDA, Paulo Henrique de Oliveira; SÁ, Ivone Manzali de; SAAD, Glaucia de Azevedo; SEIXLACK, Antonio Carlos de Carvalho;
   <u>Fitoterapia Contemporânea: Tradição e Ciência na Prática Clínica</u>; Guanabara Koogan; Segunda Edição; Rio de Janeiro, RJ, 2019.
- LORENZI, H.; Matos, F. J. A.; <u>Plantas Medicinais no Brasil nativas e</u> <u>exóticas</u>. Nova Odessa, SP: Instituto Plantarum, 2008, 2ª Edição.