



DESCUBRA O QUE A
NATUREZA TEM DE
MELHOR



Plantas Medicinais

FizioPlant apresenta

**FAÇA SEU PRÓPRIO
FITOTERÁPICO**

FALE CONOSCO

UFSM - Santa Maria - Prédio 16 - Salas 3110, 3107, 3132
Instagram: @Fisioplantufsm
E-mail: ufsmfisioplant@gmail.com



Explore um estilo de vida sustentável, saudável
e divertido!



COMO PREPARAR?

O QUE SÃO PLANTAS MEDICINAIS?

As plantas medicinais são plantas que possuem na sua composição substâncias utilizadas para fins terapêuticos, a fitoterapia.

EXEMPLOS DE PLANTAS MEDICINAIS

Alecrim (*Rosmarinus officinalis* L.)

- **Indicado no uso:**

Anti-inflamatório e distúrbios digestivos, dores de cabeça, gripe, febre, cólica menstrual, entre outros.

Capim-Cidreira (*Cymbopogon citratus*)

- **Indicado no uso:**

Analgésico, cólicas, calmante, insônia, auxiliar em dor de cabeça, auxilia em TPM, síndrome do intestino irritável e diarreias, entre outros.

Hortelã (*Mentha x villosa* Huds)

- **Indicado no uso:**

Auxilia na digestão, tratamento de parasitoses intestinais e diarreias, entre outros.

Melissa (*Melissa officinalis* L.)

- **Indicado no uso:**

Antiespasmódico, digestivo, ansiolítico e sedativo leve, entre outros.

CHÁ POR INFUSÃO QUENTE

É indicado para folhas, flores, inflorescências e alguns frutos.

- **Processo de preparação:**

1. Ferver a água e, em seguida, desligar o fogo;
2. Adicionar esta água sobre a planta fresca ou seca;
3. Tampar e deixar por 10 a 20 minutos em repouso;
4. Coar em seguida.

- **Conservação e validade:**

Os infusos devem ser usados no dia em que forem preparados, ou seja, no máximo em 24 horas.

CHÁ POR COZIMENTO

É indicado para as partes de plantas com consistência rígida, como cascas, raízes, caules, sementes e folhas coriáceas (rígidas).

- **Processo de preparação:**

1. Colocar a planta medicinal fresca ou seca em uma vasilha junto com água fria;
2. Ferver a mistura em fogo baixo por cerca 5 a 20 minutos, dependendo da planta utilizada;
3. Retirar do fogo e deixar em repouso por 20 a 30 minutos;
4. Coar em seguida.

- **Conservação e validade:**

Devem ser usados no máximo 24 horas após o preparo.

XAROPE CASEIRO

Apresenta no mínimo, 45% de açúcar. É bastante popular devido ao gosto agradável e à facilidade de administração, usado normalmente para tratamento de problemas das vias respiratórias, como tosse e bronquite.

- **Processo de preparação:**

O xarope pode ser preparado em fogo baixo (60 °C a 80 °C), preferencialmente em banho-maria, de 2 partes de açúcar cristal para 1 parte de chá previamente preparado por infusão ou cozimento, aquecendo a mistura até desmanchar o açúcar, deixar esfriar e filtrar.

- **Conservação e validade:**

Guardar em frasco limpo e bem fechado, protegido da luz, em geladeira ou em local fresco. Usar no máximo por 7 dias, e verificar ao tomar se ele azedou (fermentou).

Atenção: A administração de xaropes a pacientes portadores de diabetes é contraindicada (proibida).

