

APENDICE A- Livro de receitas de remédios caseiros



As plantas do nosso quintal
Um patrimônio ao alcance
de todos



Antibiótico - Meu pai dizia pra gente que as plantas que reagem logo eram as plantas que continham o antibiótico sarante. Se você estava com uma ferida, lavava com aquela água e podia também tomar um pouco dela, que justamente ajudava. Esses são os antibióticos sarantes que os mais velhos usavam. Não tinha farmácia, a farmácia deles eram esses arrelíquios de plantas que eram feitos mesmo em casa.

Francisco Lucas da Silva

SUMÁRIO

Apresentação	04
Para acne	
06	
Para afta	
06	
Para alergia	
07	
Para anemia	
07	
Para cálculo renal	
07	
Para corrimento vaginal	
08	
Para dismenorréia	
08	
Para doenças do útero	
09	
Para dores musculares	
09	
Para gastrite	
10	
Para gripe	
10	
Para hemorroida	
11	

Para infecção de urina

12

Para tosse

14

Apresentação

A natureza também manda e-mail sempre. Mas só compreende quem sabe ler a natureza.
Porque é observando a transformação da natureza que você lê a natureza.

Francisco Lucas da Silva

Este livreto é parte da execução do projeto de intervenção cultural de título: **“O quintal da casa como instrumento de aprendizagem”**. Nesse projeto de intervenção cultural foi trabalhado as plantas com princípios curativos, plantas que podemos cultivar no quintal de nossas residências. Tem como proposta conscientizar quanto ao respeito ao nosso patrimônio natural e a visualização de nossas referências culturais. Nesse trabalho foram discutidas aquelas referências que fazem parte dos saberes popular. Como os conhecimentos sobre o quintal da casa podem ser utilizados como instrumento de visualização de memórias e de aprendizagem? E de que forma a escola pode aproveitar os conhecimentos e experiências que seus alunos trazem de suas referências culturais para construir instrumentos que possam melhorar o ensino-aprendizagem e por meio dessa troca de saberes, desenvolverem um

sentimento de pertencimento e respeito aos bens culturais de natureza imateriais e naturais que possuem?

Partindo desse questionamento nasceu a proposta de convidar os alunos do CEPI José Salviano Azevedo, escola de tempo integral, a olhar o quintal de sua casa como um local onde existe um patrimônio cultural, que carregam em si conhecimentos e memórias valiosíssimos. Perceber esses locais como espaços impregnados de saberes que às vezes não nos damos conta e ao identificar a riqueza natural nesses locais, eles realizaram junto a seus familiares uma investigação sobre os usos dessas plantas e os conhecimentos empregados para manipular esses recursos para sobreviver e curar doenças.

E por meio do diálogo com o quintal da casa e com a família, eles reviveram memórias e as trouxeram para compartilhar com a comunidade escolar. E mediante essa perspectiva, esses modos de fazer, de manipular o meio ambiente que são partes inerentes a cultura da humanidade, e que mesmo após descobertas científicas e tecnológicas, ainda fazem parte dos usos e costumes de uma grande parte da população. Essa população inúmeras vezes se valem dos saberes que lhes foram passados da geração anterior como alternativas para sanar suas necessidades de medicamentos. Populações essas que vivem isoladas como os povos tradicionais, ou mesmo as que vivem nas cidades, que na maioria das vezes cultivam em seus quintais plantas alimentícias e medicinais. Esses saberes assim como nossos recursos naturais são partes preciosas de toda uma história humana que se não aprendemos a reconhecer e valorizar, eles poderão ser esquecidos até desaparecer por completo. As plantas medicinais bem como outras espécies são fontes primordiais para a perpetuação das espécies, principalmente a humana.

Santa Helena de Goiás, 12 de junho de 2018

Maria Divina de Sousa,

Para afta

Chá de alfavaca

80 gramas de alfavaca

1 litro de água



Preparo: Deve ferver as folhas de alfavaca em 1 litro de água.

Modo de usar: bochechar de preferência frio 2 vezes ao dia.

Para acne

Suco de cenoura e pepino

1 cenoura

1/2 pepino

250 ml de água

Preparo: Corte em fatia todos os ingredientes, acrescente a água e bata tudo no liquidificador. Coe e guarde na geladeira.

Modo de usar: tomar 1 xícara por 7 dias.

Cataplasma de abacate

½ abacate maduro

Preparo: Corte o abacate ao meio e utilize ½ abacate por vez. Amasse a polpa do fruto.

Modo de usar: aplique na pele do rosto por 1 hora e depois remova enxaguando com água fria.

Compressa com chá de Bardana

20 gramas de da planta (usa-se toda a planta)

1 litro de água

Preparo: ferver a bardana em 1 litro de água.

Modo de usar: fazer compressa na pele.

A bardana está contra indicada para grávidas, crianças e em pacientes com diarreia.

Para alergia

Chá de alecrim e camomila

15 gramas de alecrim

15 gramas de camomila em flor



Preparo: Deve ferver as folhas em 1 litro de água.

Modo de usar: tomar de preferência frio, 1 xícara 3 vezes ao dia.

Para anemia

Farinha de semente de abóbora

1 xícara de sementes de abóbora



Preparo: torrar as sementes e triturar no liquidificador ou processador. Usar a farinha na alimentação

Modo de usar: usar a farinha na alimentação ou você pode consumir as sementes sem triturar.

Para cálculos renais

Chá de quebra-pedra

40 gramas de raízes de quebra – pedra

1 litro de água



Preparo: ferver as raízes em 1 litro de água.

Modo de usar: tomar 1 xícara 3 vezes ao dia.

Chá de cavalinha

40 gramas de folhas de cavalinha

1 litro de água



Preparo: ferver as folhas em 1 litro de água.

Modo de usar: tomar 1 xícara 4 vezes ao dia.

Para corrimento vaginal

Chá de alfazema

20 gramas de folhas de alfazema

1 litro de água

Preparo: ferver as folhas em 1 litro de água.

Modo de usar: tomar 1 xícara 4 vezes ao dia.



Dismenorréia :Distúrbio que torna a fase menstrual dolorosa.

Chá de algodoeiro

25 gramas de sementes de algodão

1 litro de água

Preparo: ferver as sementes em 1 litro de água.

Modo de usar: tomar 1 xícara 3 vezes ao dia.



Para dores musculares

Tintura de arnica

90 gr de folhas secas de arnica

1 litro de álcool 70%

Preparo: Coloque as folhas de arnica e um litro de álcool tampe e deixe descansar por 15 dias.

Modo de usar: A tintura pode ser passada na região afetada pela dor diretamente ou ser diluída em água sendo para uma parte de tintura quatro de água.

Chá de salsa

20 gr de folhas de salsa picada

2 litros de agua



Preparo: Lave bem as folhas e pique. Coloque a agua para ferver quando ela começar a levantar fervura coloque as folhas. Após ferver 2 minutos desligue o fogo e tampe a panela. Quando estiver frio coloque em recipiente e tampe.

Ferva por 5 Modo de usar: o chá pode ser tomado de 3 em 3 horas.

Para doenças do útero

Menorréia (ausência do fluxo menstrual fora da gravidez e cólicas menstruais e também para gases)

Chá de louro

25 gramas de louro

1 litro de água

Preparo: ferver as folhas em 1 litro de água.

Modo de usar: tomar 1 xícara 3 vezes ao dia.



Chá de cominho

10 gramas de cominho

1 litro de água



Preparo: ferver as folhas em 1 litro de água.

Modo de usar: tomar 1 xícara 4 vezes ao dia.

Para dores musculares

Tintura de arnica

90 gr de folhas secas de arnica

1 litro de álcool 70%



Preparo: Coloque as folhas de arnica e um litro de álcool tampe e deixe descansar por 15 dias.

Modo de usar: A tintura pode ser passada na região afetada pela dor diretamente ou ser diluída em água sendo para uma parte de tintura quatro de água.

Para gastrite

Erva Santa Maria



200gr de folhas de erva Santa Maria com os talos

2 litros de água filtrada

Preparo: Lave bem as folhas e talos e bata no liquidificador juntamente com a água e deixe ferver por mais ou menos dois minutos até que as folhas e caules sejam bem triturados depois coloque em um pano limpo e coe e fazendo uma

trouxa torça o pano para aproveitar bem o sumo da planta. Coloque em uma garrafa e coloque na geladeira para conservar.

Modo de usar: O preparo deve ser tomado em média três vezes ao dia por quinze dias consecutivos. Sempre que terminar um preparo elaborar outro e conservar na geladeira.

Observação: Além de ser considerado um anti-inflamatório, antiespasmódica a erva de Santa Maria também é utilizada como vermífugo. Deve ser administrada com cautela pois também é abortiva, portanto, não deve utilizada por gestantes.

Para gripe



Chá de eucalipto

25 gramas de folhas de eucalipto

1 litro de água

Preparo: Deve ferver as folhas de eucalipto em 1 litro de água.

Modo de usar: tomar de preferência frio, 1 xícaras 4 vezes ao dia.

Chá de guaco



20 gramas de folhas de guaco

1 litro de água

Preparo: Deve ferver as folhas de guaco em 1 litro de água.

Modo de usar: tomar de preferência frio, 1 xícaras 3 vezes ao dia adoçado com mel de abelha.

Chá de folhas de assa-peixe

6 folhas de assa-peixe

1 litro de água



Modo de Preparo: Em uma panela adicione água e deixe ferver, em seguida adicione as folhas picadas da planta Assa-Peixe, deixe ferver por 10 minutos.

Modo de usar: Tome 50 ml do chá de preferência frio três vezes ao dia.

Suco de acerola

250 gramas de acerola

500 ml de água



Preparo: Para cada xícara (de chá) cheia de acerola, coloque meia xícara de água filtrada. Bata bem. Passe em uma peneira. Depois acrescente a essa pasta 500 ml de água e bata no liquidificador.

Modo de usar: tomar de preferência natural, 1 copo 2 vezes ao dia por três dias consecutivos.

Para hemorroidas

Babosa ou Aloe vera pode ser utilizada para fazer supositórios, comprimidos ou apenas seu gel para alívio das hemorroidas, problemas de prisão de ventre e intestino preso.



Preparo como supositório: Lave bem a babosa e corte as pontinhas espinhentas das folhas. Corte em forma de palitos não muito grossos em uma espessura de supositório. Você deve congelar esse supositórios e colocar em um saco plástico ou recipiente com tampa. E retirar somente no instante em que for usar.

Modo de usar: Enquanto estiver congelado retire rapidamente a casca e introduza o supositório no anus. Nesse caso ele servirá também como laxante, por isso, deve ser administrado com cautela.

Preparo dos comprimidos

4 folhas de babosa

Farinha de trigo

Lave bem as folhas de babosa e corte ao meio. Retire o gel da planta e vá colocando farinha de trigo até dar ponto de enrolar. Enrole os comprimidos bem pequenos sobre um papel toalha ou pano polvilhado com farinha de trigo. Deixar seca por três dias e guardar em um recipiente limpo, seco e com tampa. Modo de usar: Tomar um comprimido por cinco dias.

Para infecção de urina

Chá de pega pinto

1 1/2 litro de água

50 gr de raiz de pega pinto



Preparo: Lave bem as raízes ferva por 5 minutos em 1 1/2 de água e quando esfriar tomar 4 vezes ao dia.

Para tosse

Xarope de agrião (expectorante)

500 gramas de folhas de agrião

300 gramas de mel de abelha

300 ml de água

Colocar todos os ingredientes em uma panela e levar ao fogo mexendo enquanto ferve.

Modo de usar: tomar 1 colher de sopa, 4 vezes ao dia.

Xarope de mamão

1 mamão grande

200 gramas de mel de abelha

Bater o mamão sem casca no liquidificador, depois adiciona em uma panela o suco do mamão e o mel e aquece misturando bem. Guarda em recipiente.

Modo de usar: tomar 250 ml 2 vezes ao dia.

Xarope de assa-peixe

3 folhas picadas

2 xícara de chá de água



Preparo: Deixe água ferver, adicione as folhas picadas e deixe ferver por 5 minutos com a panela tampada. Coe, em seguida adicione duas xícaras de café de mel

Modo de usar: beba três vezes ao dia uma colher de sopa.

Xarope caseiro multiervas 1



Assa-peixe
Alfavaca
Levante
Folhas e flores de sabugueiro
Hortelã baiano
Alfavaca
Gengibre
Guaco
Casca de cebola
Vick

Hortelã baiano

Preparo: Lave bem as folhas e coloque em uma panela depois coloque 2 xícaras de açúcar deixe cozinhar abafado por 5 minutos quando estiver quase em ponto de calda coloque 1 copo de água e ferva até dar o ponto de xarope.

Modo de usar: tomar uma colher de sopa três vezes ao dia.

Xarope Caseiro 2

Hortelã baiano
Hortelã pimenta
Alho
Gengibre
Erva cidreira (capim santo)
Flor de sabugueiro
Levante
Erva Santa Maria
Abacaxi



Preparo: Lave bem o abacaxi e corte $\frac{1}{4}$ com casca e bata no liquidificador com 300 ml de água, coe e reserve. Lave bem as folhas e coloque em uma panela depois coloque 2 xícaras de açúcar deixe cozinhar abafado por 5 minutos quando estiver quase em ponto de calda coloque o líquido do abacaxi e ferva até dar o ponto de xarope.

Modo de usar: tomar uma colher de sopa três vezes ao dia.

Para sinusite

Inalação com eucalipto

30 gramas de eucalipto

1 litro de água

Preparo:

Ferver as folhas de eucalipto em um litro de água.

Modo de usar: coloque a vasilha com a fervura em uma mesa, o paciente deve colocar uma toalha sobre a cabeça de forma que ele possa inalar o vapor que sobe da fervura por 20 minutos. Pessoa com pressão baixa ou sofre de doenças cardíacas não devem fazer a inalação.

