

Plantas medicinais

As plantas são utilizadas como remédio para cura e tratamento de diversos tipos de problemas de saúde desde o início de nossa civilização. Nossas avós e bisavós bem sabiam fazer um bom preparado de ervas para gripes, tosse, dores de cabeça e também para hematomas e machucados por quedas ou contusões.

AS PLANTAS



MASTRUZ, ERVA DE SANTA MARIA
(Diosphania ambrosioides)

Usada como vermífugo. Boa para indigestão e para tratar fraturas dos ossos.



BÁLSAMO
(Crassula argentea)

Usada para dores, inflamações no estômago e dor de ouvido.



ERVA BALEEIRA
(Cordia verbenacea)

Usada como anti-inflamatório para tratar dores musculares e cicatrizante em ferimentos. Também utilizada para tratar hemorroidas.

RECEITAS



XAROPE DE AGRIÃO PARA GRIPE

Adriana Del Papa Moreira (Receita de família).

Ingredientes

Um punhado de folhas e talos de agrião (Nasturtium officinale);

1 xícara de chá de água;
1 xícara de chá de açúcar;
1 colher de sopa de mel.

Modo de preparo

Colocar a água para ferver, desligar o fogo quando levantar fervura e adicionar o agrião. Deixe a mistura descansar por 15 minutos.

Em seguida, coar e adicionar o açúcar ao líquido coado, levando a cozinhar em fogo baixo até formar uma calda espessa. Desligue o fogo e deixe descansar por 2 horas. Adicione o mel em seguida e guarde o xarope em um frasco de vidro limpo e higienizado.

Indicação da dose adequada

Adulto: 1 colher de sopa por 3 vezes ao dia.
Criança: 1 colher de chá por 3 vezes ao dia.



XAROPE EXPECTORANTE

Maria Izabel - Conceição do Mato Dentro.

Ingredientes

1 beterraba (Beta vulgaris) média;
1 limão (Citrus x limin) grande, cortado em cruz;
5 dentes de alho (Allium sativum) grande;
1 cenoura (Daucus carota);
1 cebola, de preferência roxa (Allium cepa);
5 folhas de louro (Lourus nobolis);
5 cravos da Índia (Syzygium aromaticum);
1 pedaço de canela (Cinnamomum varum);
1 pedaço (do tamanho do polegar direito) de gengibre (Zingiber officinale).

Modo de preparo

Corte todos os ingredientes, deixando-os com casca, e coloque na panela de pressão com 1 litro de água.

Ligue o fogo e após dar pressão conte 20 minutos e desligue a panela;

Deixe a pressão sair;

Ao abrir a panela, retire o limão;

Separe os ingredientes da água e bata no liquidificador até obter uma pasta (parecida com uma sopa);

Em uma outra panela, coloque 500 gramas de açúcar e faça um caramelo;

Acrescente a água do cozimento dos ingredientes; Coloque a pasta batida anteriormente e deixe cozinhar por 30 minutos em fogo baixo; Envasar em potes de vidro e guardar na geladeira.

Observações: não ingerir o xarope quente, pois contém alho. Para beber, retirar da geladeira 30 minutos antes e guardar novamente na geladeira. Caso queira um xarope mais encorpado, acrescente mel e deixe cozinhar por mais tempo. Indicação da dose adequada Adultos: 1 colher de sopa por 3 vezes ao dia.

Valorizar os conhecimentos que vêm da terra traz benefícios para a saúde da família e da comunidade!

