

ORIENTAÇÃO ESCOTEIRA





1. Apresentar para sua seção o que são plantas medicinais.

Podemos chamar de plantas medicinais aquelas que possuem características que ajudam no tratamento de doenças ou que melhorem as condições de saúde das pessoas.

Ex: gengibre, erva cidreira.

2. Explicar se as plantas medicinais podem ser usadas de maneira indiscriminada e quais seus efeitos nesse caso.

O uso indiscriminado de medicamentos fitoterápicos pode ser nocivo à saúde, como qualquer outro produto, se usado incorretamente. É importante considerar que as plantas podem sim trazer benefícios, sendo inclusive base de uma grande gama de medicamentos, mas também podem conter substâncias que podem provocar reações alérgicas, interações medicamentosas, abortos e até mesmo a morte.

Ex: a carqueja pode causar abortos e o mastruz, que possui ação hepatóxica em crianças.

3. Conhecer e apresentar para sua seção o nome do medicamento feito exclusivamente de derivados vegetais; de que forma ele é obtido e como deve ser produzido.

São chamados de medicamentos fitoterápicos. É fabricado a partir de uma planta medicinal que foi industrializada. Assim como os medicamentos convencionais, também devem possuir seu registro na Anvisa. Esses medicamentos passam por rigorosos testes que avaliam sua eficácia e riscos antes de sua comercialização. Além disso, para comprovação de sua eficácia, são feitos levantamentos de pesquisas que relatam sua utilização pela população (uso tradicional) e de trabalhos que descrevem as substâncias químicas presentes nessas plantas e sua ação.

4. Conhecer e citar duas plantas medicinais de sua região e uma planta medicinal que pode ser encontrada em diversas regiões do Brasil, descrevendo seu uso e benefícios.

Agrião: Pode ser usado como anti-inflamatório, tratar aftas, eczemas, gengivite, acne, ajuda a melhorar digestão e tratar a tosse.



Babosa: Pode ser usada para o tratamento de caspas, piolhos e lêndeas. Há testes no efeito sobre o tratamento de queimaduras e inflamações.

Folhas de abacateiro: Pode ser usado como um remédio natural para a infecção urinária e para curar a dor de cabeça.

5. Preparar um chá natural feito com uma ou mais plantas medicinais para seu examinador, relatando a receita e seus benefícios.

Receita de chá de hortelã:

- 1 xícara (chá) de folhas frescas de hortelã;
- 500 ml de água.

Aqueça a água e, após levantar a fervura, adicione as folhas de hortelã. Desligue o fogo, tampe o recipiente e deixe em repouso por 5 até 10 minutos. Coe e sirva. Ao selecionar as folhas, escolha sempre as mais verdes e vibrantes, deixando de lado as amareladas; Os talos das folhas podem ser adicionados à infusão sem problemas. É uma planta de rápido crescimento, o que significa que é um bom investimento comprar um pequeno vaso de hortelã para uso doméstico. Assim é garantido que as folhas estarão sempre fresquinhas para consumo; É importante não deixá-lo em infusão por mais tempo do que o indicado. Além de comprometer os efeitos do chá, isto pode deteriorar o sabor da bebida; Se o interesse é perder peso, mas ainda assim deseja adoçar o chá, pode-se fazê-lo com mel; O chá pode ser conservado em geladeira, mas deve-se fazê-lo na quantidade em que se espera tomar naquele dia.

Benefícios:

- Propriedades tranquilizantes
- Ajuda a melhorar a digestão



- Auxilia em distensões abdominais, náuseas, indigestões, cólicas e, inclusive, alivia os sintomas da síndrome do intestino irritável.

- Aliviar dores de cabeça

- Auxiliar no tratamento de tosses, resfriados e bronquites.

- É fonte de minerais (especialmente o cálcio, o potássio, o ferro e o fósforo), e das vitaminas A e C, além de vitaminas do complexo B.

- Antisséptico, antifúngico, estimulante e antiemético (ou seja, ajuda a prevenir o vômito)

- Ação diurética, que é sem dúvida a propriedade mais responsável por ajudar no emagrecimento de quem o consome.

6. Cultivar uma planta para fins medicinais, relatando seu uso e benefícios. Fazer registro através de fotografia.

1 - Faça o corte em uma planta pré-existente.

Corte um galho de um centímetro acima de uma junção para permitir que novos ramos cresçam em seu lugar. Coloque o ramo em um copo de água. Dentro de uma semana, as pequenas raízes brancas devem aparecer debaixo da água. Espere mais alguns dias para permitir que as raízes de se transformem e tenham um bom comprimento. Adicione a água no copo quando for necessário.

2 - Transplante as mudas ou raminhos enraizados em um recipiente.

A hortelã se espalha rapidamente, e suas raízes têm uma tendência a sufocar as raízes de outras plantas. Assim, muitas vezes é melhor plantar hortelã em um vaso sem outras plantas. Use um vaso de 30 a 40 cm de largura para um pé de hortelã. Plante a muda ou o ramo enraizado com cinco centímetros de profundidade. Escolha um local com luz solar adequada. Precisa escolher uma área que receba sol da manhã e sombra parcial à tarde. A hortelã cresce melhor em solo profundo e úmido, então você deve mantê-la assim.





3 - Regue a hortelã com frequência.

Teste a terra com o dedo para verificar o quão seca ela é. Mantenha o solo úmido, mas não encharque. Se a sua hortelã fica na luz solar diretamente, regue-a com mais frequência. Verifique a planta frequentemente, para ter certeza de que ela recebe água suficiente, mas não excessivamente.

IMPORTANTE:

Nunca colha mais do que 1/3 das folhas de uma só vez e permita que a planta volte a se desenvolver antes de remover mais. Você pode colher a quantidade de hortelã que você precisa no momento.



Enviado por:

Isabella Sadini - G.E Tuidara - 30/SP

