



## FORMAS DE USO DAS PLANTAS MEDICINAIS



## Formas de uso das plantas medicinais

As formas mais comumente usadas nos tratamentos caseiros com plantas medicinais são aluá, cataplasma, chá, inalação, xarope, maceração, pó, sinapismo, tintura e tisana.

Para saber mais sobre cada uma das técnicas de preparo de plantas medicinais, consulte a bibliografia indicada nas referências, ao final do texto.

Entre todas as formas de preparo, a mais conhecida é o chá por infusão. No processo de infusão, junta-se água fervente sobre os pedacinhos de erva na proporção de 150 ml (uma xícara de chá) para 8 a 10 gramas da planta fresca ou 4 a 5 gramas da planta seca. Mistura-se tudo por um instante, cobre-se e deixa-se em repouso por 10 a 15 minutos (abafamento) até chegar à temperatura apropriada para ser bebido.

O abafamento é muito importante, pois permite que os óleos que evaporam da planta condensem e retornem ao chá.





O chá deve ser preparado em doses individuais para uso imediato, preferencialmente. No caso de doses maiores, mantenha-o em recipiente fechado e guardado na geladeira para ser tomado ao longo do dia. Não tome o chá mais de 24 horas após o preparo.

Outra dica é preferir a planta fresca em relação à planta seca. No caso de planta seca, é bom garantir que não esteja mofada ou misturada.

Os chás usados para o tratamento de resfriado, gripe, bronquite e febre podem ser tomados ainda quentes. Os indicados para males do aparelho digestivo, do estômago, indigestão, diarreia, etc., podem ser tomados frios.





## Fonte:

- Formas de uso das plantas medicinais

LORENZI, Harri; MATOS, Francisco José de Abreu. Plantas medicinais no Brasil: nativas e exóticas. 2. ed. Nova Odessa, SP: Instituto Plantarum, 2008.



PODER JUDICIÁRIO

TRIBUNAL DE JUSTIÇA

de Santa Catarina

---

Diretoria-Geral Administrativa  
Secretaria de Gestão Socioambiental