

# Remédios naturais

Aqui estão apenas alguns exemplos das receitas explicadas no livro da Anamed, *Natural Medicine in the Tropics* (veja a página 14).

Algumas das plantas aqui descritas também são **tóxicas** (venenosas) e podem causar reações sérias, se você mudar a receita ou usar as plantas de maneira indevida. Vários sintomas e doenças mencionadas tais como a tosse e o diabetes, podem revelar problemas de saúde fundamentais sérios. Sempre que possível, as pessoas devem consultar, primeiro, um profissional da área da saúde ou um médico.

Recomendamos com grande ênfase o uso de balanças exatas. Se não for possível obtê-las, seque as folhas, remova os caules, esfregando-os sobre uma tela de arame para mosquiteiro. 5g de folhas secas é aproximadamente o equivalente ao que caberia bem apertado dentro de um tubo de plástico de filme fotográfico de 35mm. Por favor, monitore a eficácia do seu tratamento com microscópios e outros equipamentos disponíveis nos postos de saúde.

## Gengibre

**OUTROS NOMES** *Zingiber officinale*

**PARA TRATAR** Enjôo de viagem e náusea

**PREPARO** O gengibre em pó é feito lavando, secando, moendo e peneirando o rizoma (a raiz subterrânea).

**POSOLOGIA** Tome uma colher de chá rasa do pó 30 minutos antes de viajar. Para evitar a náusea, tome 1/2 colher de chá do pó 3 vezes ao dia.

**PARA TRATAR** Disenteria bacilar

**POSOLOGIA** Tome 45g de gengibre fresco em porções durante o dia.

**PARA TRATAR** Tosses, bronquite e reumatismo

**PREPARO** Faça uma tintura com 25g de gengibre recém picado e 100ml de álcool 70%. Deixe por uma semana e filtre.

**POSOLOGIA** Tome 10–20 gotas da tintura 3–4 vezes ao dia. Use, também, como anti-séptico para pequenas feridas.

**PARA TRATAR** Reumatismo

**PREPARO** Faça um óleo de gengibre, aquecendo 10g de gengibre picado em 50g de óleo vegetal por 1 hora em banho-maria. Coe e deixe esfriar.

**POSOLOGIA** Aplique nas áreas doloridas.



## Goiaba

**OUTROS NOMES** *Psidium guajava*

**PARA TRATAR** Diarréia e disenteria amebiana

**PREPARO** Use um punhado de folhas para fazer uma decocção com um litro de água. Filtre, acrescente 4 colheres de sopa de mel ou 2 colheres de sopa cheias de açúcar e 1 colher de chá rasa de sal.

**POSOLOGIA** Tome dentro de um dia.

**PARA TRATAR** Diabetes e tosse

**PREPARO** Como acima, mas não coloque o mel e o sal.

**POSOLOGIA** Tome dentro de um dia.



## Mamão

**OUTROS NOMES** Papaia, *Carica papaya*

**PARA TRATAR** Vermes intestinais

**PREPARO** Para obter o látex, lave um mamão grande verde, ainda no mamoeiro, faça vários cortes verticais de 1mm de profundidade na casca e colete as gotas da seiva branca numa colher ou xícara (chávena) limpa. A faca e a colher utilizadas devem ser de aço inoxidável, pois os vestígios de ferrugem podem destruir a substância química ativa, a papaína. Mantenha o látex longe dos olhos.

**POSOLOGIA** Para os adultos, tome 4 colheres de chá do látex fresco pela manhã, antes de comer. Repita uma semana mais tarde. Para os bebês de 6 meses a 1 ano, dê 1/2 colher de chá; de 1–3 anos, 1 colher de chá; de 4–6 anos, 2 colheres de chá e de 7–13 anos, 3 colheres de chá.

**PARA TRATAR** Feridas sujas – para limpá-las

**POSOLOGIA** Coloque algumas gotas do látex em água fervida fria.

**PARA TRATAR** Indigestão

**POSOLOGIA** Coloque 1 ou 2 gotas do látex na comida ou mastigue 3 sementes de mamão.

**PARA TRATAR** Disenteria amebiana

**POSOLOGIA** Mastigue uma colher de chá de sementes de mamão 3 vezes ao dia, durante 7 dias para os casos leves. Para os casos graves, dê uma colher de sopa de sementes moídas 3 vezes ao dia, durante 7 dias.

**PARA TRATAR** Furúnculos abertos, feridas infeccionadas e queimaduras

**POSOLOGIA** Lave e corte um mamão verde. Com uma faca de aço inoxidável limpa, corte uma fatia da espessura do dedo mindinho de uma criança. Coloque-a sobre a ferida, fixando-a com uma bandagem. Deixe por 4 horas; mas, se doer, retire antes. Repita 4 vezes ao dia até que o pús infeccionado desapareça. Entre estes tratamentos, cubra a ferida com uma mistura de mel e açúcar.



## Nim

**OUTROS NOMES** *Azadirachta indica*



**PARA TRATAR** Malária

**PREPARO** Faça um litro de chá com 5g de folhas secas ou 40 folhas pequenas individuais frescas (não o galho todo).

**POSOLOGIA** Beba 1 litro de chá durante o dia.

**PARA TRATAR** Doença do sono

**POSOLOGIA** Além dos remédios médicos recomendados, beba 1 litro de chá por dia.

**PARA TRATAR** Piolho

**PREPARO** Faça uma tintura com 10g de folhas de nim secas e 100ml de álcool e deixe por 7 dias.

**POSOLOGIA** Use a tintura como loção capilar 3 vezes ao dia, por 5 dias. Ou triture algumas sementes de nim até formar uma pasta. Lave o cabelo todas as noites e, depois, esfregue 1 colher de chá da pasta no cabelo e deixe até a próxima noite. Repita, se necessário.

**PARA TRATAR** Problemas de pele, como a acne, infecções fúngicas, psoríase, sarna e eczema.

**PREPARO** Faça um unguento com 10 g de óleo de nim e 100g de unguento (receita na página 7) ou faça uma tintura com 20g de folhas secas e 100g de álcool 70% e deixe de molho por uma semana.

**POSOLOGIA** Aplique o unguento ou misture 1 colher de chá de tintura com uma colher de chá de óleo vegetal e esfregue nas áreas afetadas.

**PARA TRATAR** Queimaduras infeccionadas

**PREPARO** Faça uma decocção com um punhado de folhas frescas em um litro de água. Filtre, enquanto ainda estiver bem quente, para evitar contaminação e deixe esfriar.

**POSOLOGIA** Use para lavar a queimadura infeccionada. Mantenha o paciente embaixo de um mosquito, para evitar outra infecção.

## Áloe

**OUTROS NOMES** *Babosa, Aloe vera, Aloe ferox, Aloe arborensiens*



**PARA TRATAR** Queimaduras

**PREPARO** Corte e lave uma folha. Esterilize uma faca em água fervendo e corte as extremidades e as laterais da folha. Depois, corte ao meio, deixando uma grande superfície da parte interna da folha.

**POSOLOGIA** Esfregue o lado suculento por toda a queimadura. Repita 4 vezes ao dia.

**PARA TRATAR** Feridas e úlceras

**POSOLOGIA** Mais uma vez, esfregue o lado suculento na úlcera 4 vezes ao dia, mas também use o tratamento com mamão descrito acima.

## Maracujá

**OUTROS NOMES** *Passiflora edulis*



**PARA TRATAR** Falta de sono, ansiedade e espasmos (câimbras)

**PREPARO** Faça uma tintura com 10g de folhas novas secas em 100ml de álcool.

**POSOLOGIA** Use 30 gotas 1–3 vezes ao dia.

**PARA TRATAR** Asma e como sedativo (também para os problemas anteriores)

**PREPARO** Faça uma decocção fervendo 1 punhado grande de folhas novas em 1 litro de água.

**POSOLOGIA** Beba 1 litro da decocção durante o dia.

**PARA TRATAR** Falta de sono

**PREPARO** Faça uma decocção fervendo 1 punhado de folhas novas em apenas 1 xícara (chávena) de água por 10 minutos.

**POSOLOGIA** Beba todas as noites.

## Artemísia

**OUTROS NOMES** *Artemisia annua*



**PARA TRATAR** Malária

**PREPARO** Coloque 1 litro de água fervendo em cima de 5g de folhas secas ou 25g de folhas frescas.

**POSOLOGIA** Divida o chá em 4 partes iguais e beba a cada 6 horas. Pode ser necessário um pouco de açúcar ou mel para adoçar o chá. Faça-o todos os dias, durante 7 dias. Nunca dê o chá para mulheres grávidas e somente sob supervisão médica, para crianças pequenas.

**PARA TRATAR** Tosse, resfriados (constipações, em Portugal) e problemas de sinusite

**PREPARO** Inale o vapor do chá de artemisia quente por 10 minutos, 3 vezes ao dia.

Fotos: Anamed

### Por favor, note:

As receitas da Anamed visam incentivar o bom relacionamento entre pacientes e funcionários médicos. Elas podem ajudar a aumentar a variedade de tratamentos disponíveis nos hospitais, centros de saúde ou em casa. Mas, por favor, tenha cuidado.

**Sempre** procure ajuda médica qualificada para os problemas de saúde sérios. Os tratamentos com ervas também **nunca** podem substituir os benefícios da vacinação.

Anamed, Schafweide 77, 71364 Winnenden, Alemanha.  
Fax: +49 719565367 E-mail: [anamed@t-online.de](mailto:anamed@t-online.de)