

PLANTAS MEDICINAIS

O que tomar? O que devo saber?
Como usar? Quando tomar?

Antes de usar plantas medicinais, procure as orientações de um profissional de saúde e lembre-se de tomar os seguintes cuidados:

Use plantas frescas de sua própria horta ou de fonte segura.

Somente use planta que você realmente conhece e saiba identificar: qual a parte a ser usada (folha, raiz, semente, fruto, caule), quantidade (dose), e preparo (chá, xarope etc...).

Não vá na onda de que é natural e não faz mal, pois muitas plantas podem matar.

ex: Espirradeira, Comigo-ninguém-pode e Cabacinha.

Preparações com água (chás) não devem ser ingeridas após um período de 24h.

Não use chás em gestantes pois muitas plantas são abortivas podendo causar a morte ou alterar a formação do bebê.

Evite o uso contínuo e excessor na dosagem do chá. CHÁ NÃO É ÁGUA!

Não use plantas de local poluído!! (Fossa, lixo, esgoto, ou tratadas com agrotóxico) Avalie bem o que você vai levar para dentro do seu corpo

Se tomar remédios caseiros e não sentir melhora, não insista procure um médico ou posto de saúde.

Não ferva flores e folhas, pois pode alterar a ação medicamentosa. Coloque água fervente sobre elas.

Evite o uso interno de confrei devido ao seu poder **cancerígeno**.

Evite misturar chás com medicamentos de farmácia. Em alguns casos pode ser perigoso.

Não compre remédios chamados "naturais" que não tenha o nome da planta, indicação de seu uso (parte usada e dose), data de validade, e órgão responsável.

APOIO :



COORDENAÇÃO:

PROF^a DR. MARA ZÉLIA DE ALMEIDA

COLABORADORES:

CAROLINA C. SILVA CUNHA

NATÁLIA NUNES

DANIEL GARRIDO

IVRÊ CAMPELO

PAULO ADRIANE



A FARMÁCIA É UM ESTABELECIMENTO DE SAÚDE!

Aqui tem dicas
de saúde para
você e sua família!

