

BENEFÍCIOS DAS PLANTAS MEDICINAIS:

+ SAÚDE



- Prevenção de doenças: As plantas medicinais ajudam a fortalecer o sistema imunológico e a prevenir doenças.
- Tratamento natural: Chás, compressas, pomadas e xaropes feitos com plantas medicinais são alternativas naturais para o tratamento de diversas enfermidades.
- Custos reduzidos: Cultivar e utilizar plantas medicinais em casa reduz os gastos com medicamentos farmacêuticos.

Dicas de Uso:

Chás: Para problemas digestivos, respiratórios e de circulação.

Pomadas e compressas: Para dores musculares, feridas e queimaduras.

Xaropes: Para tosse, gripe e problemas respiratórios.



ERVAS MEDICINAIS

- **Camomila**: Calmante natural, auxilia na digestão e no alívio de dores.
- **Hortelã (Menta)**: Melhora a respiração, alivia náuseas e pode ajudar a acalmar soluços.
- **Aloe Vera (Babosa)**: Hidrata a pele e auxilia na cicatrização.
- **Erva-doce (Funcho)**: Ajuda na digestão, reduz cólicas e pode diminuir o mau hálito e o odor corporal.
- **Manjerição**: Pode aliviar gases e problemas estomacais.
- **Alecrim**: Potente antioxidante, auxilia na saúde geral do corpo.
- **Sálvia**: Antisséptico e antibacteriana, ajuda a combater infecções.
- **Tomilho**: Relaxa a musculatura respiratória, auxiliando em problemas respiratórios.

Telefone: 61 9 684-6455

E-mail: mpabrasil@mpabrasil.org.br

mpaparana2013@gmail.com

Site: www.mpabrasil.org.br



SAÚDE

QUE VEM DA TERRA

PROJETO AGROECOLOGIA É SAÚDE

PRODUÇÃO DE ALIMENTOS SAUDÁVEIS E
ABASTECIMENTO ALIMENTAR POPULAR
PARA PROMOÇÃO DA SAÚDE

A agroecologia é uma prática que une o cuidado com a terra, a produção de alimentos saudáveis e a promoção da saúde. Este projeto busca resgatar o conhecimento tradicional sobre plantas medicinais, promover a saúde comunitária e fortalecer a agricultura camponesa, tanto no campo quanto na cidade.





Especiarias Medicinais

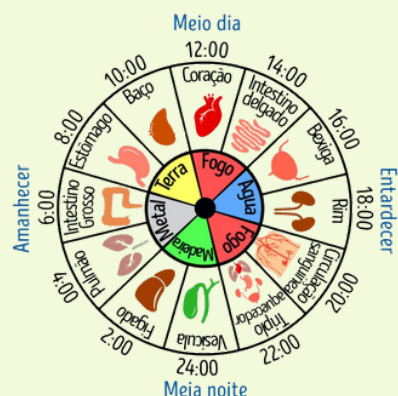
- **Gengibre:** Remédio natural contra náuseas e enjoos.
- **Alho:** Antisséptico natural, fortalece o sistema imunológico.
- **Curcuma:** Anti-inflamatória e com propriedades anticancerígenas.
- **Canela:** Ajuda a baixar a pressão arterial e regula os níveis de açúcar no sangue.
- **Cravo:** Anti-microbiano, auxilia no combate a infecções.
- **Pimenta Preta:** Ajuda a aliviar a indigestão e melhora a absorção de nutrientes.
- **Pimenta Caiena:** Pode ajudar em casos de emergência, como parar um ataque cardíaco, além de melhorar a circulação sanguínea.
- **Endro:** Tratamento natural para azia, cólicas e gases.
- **Fenacho:** Ajuda a eliminar toxinas prejudiciais ao organismo.



O HORTO MEDICINAL: RELÓGIO DO CORPO HUMANO



O Horto Medicinal é uma metodologia que une o conhecimento das plantas medicinais com os principais órgãos do corpo humano, seguindo a teoria do Relógio do Corpo Humano da medicina tradicional chinesa.



Exemplos de Plantas e Órgãos:

- Fígado (1h às 3h): Alcachofra, Cardo Mariano.
- Pulmão (3h às 5h): Pulmonária, Violeta de Jardim.
- Intestino Grosso (5h às 7h): Linhaça, Tansagem.
- Estômago (7h às 9h): Hortelã, Manjerição.
- Coração (11h às 13h): Alecrim, Pfáfia.

CADA ÓRGÃO TEM UM HORÁRIO DE MAIOR ATIVIDADE E PLANTAS ESPECÍFICAS QUE AUXILIAM NO SEU FUNCIONAMENTO.

