

Como
preparar

CHÁ MEDICINAL

Jímile de Assis



Parabéns por sua
inscrição na **Semana
da Fitoterapia,**
curso gratuito que
acontece de 24 a 29
de janeiro de 2023.



Oi, eu sou a Jímile

Eu sou naturóloga, com especializações nas medicinas tradicionais chinesa, indiana e japonesa.

Fiz uma pesquisa de 3 anos com as raizeiras e benzedeiros do Cerrado da Bahia que me revelaram seus conhecimentos ancestrais.

Sou professora do curso SOS Plantas Medicinais que ensina o método da Fitoterapia Ancestral.

Acredito que qualquer pessoa, mesmo sem experiência, pode aprender a cuidar da saúde de maneira natural. É isso que vou compartilhar na Semana da Fitoterapia.

Chá medicinal que funciona

O chá medicinal é um dos remédios naturais mais antigos, fáceis e eficientes que existem.

Porém, não se deve confundir um “chazinho” usado como refresco com um chá medicinal.

Para que o chá seja medicinal, é preciso seguir um passo a passo para extrair o máximo de princípios ativos da planta.

A partir de agora você nunca mais vai preparar um chá medicinal errado.



Conheça a planta medicinal

Na correria do dia a dia, fica difícil conhecer a planta medicinal nos detalhes.

Afinal, a maioria simplesmente acaba comprando o pacote de chá nas lojas de produtos naturais ou em lojas online.

O grande risco é que nem sempre as plantas estão em condições para uso medicinal.

Por isso é fundamental conhecer as propriedades organolépticas (cor, aroma, textura) das plantas que serão usadas. Uma erva em boas condições tem preservadas a cor, o cheiro e a textura apesar de desidratadas.



Saiba que partes das plantas utilizar

Este é um conhecimento essencial porque cada parte da planta tem propriedades medicinais diferentes e em quantidades diferentes que podem, inclusive, trazer efeitos diferentes conforme a parte a ser utilizada.

Partes moles: flores e folhas

Partes semiduras: sementes, bulbos e tubérculos

Partes duras: raízes, cascas de árvore e algumas sementes





Como fazer o chá

Proporção:

Para 1 litro de água filtrada ou mineral utilizar duas colheres de sopa da planta fresca ou 1 colher de sopa da planta seca.

Você pode também usar um punhado que é igual a 2 colheres de sopa da planta fresca. Para planta seca, use meio punhado.

Um punhado pode parecer uma medida pouco convencional. Por outro lado, acaba sendo uma medida mais personalizada, conforme a necessidade de quem vai tomar o chá.

É uma medida utilizada em várias medicinas ancestrais e a que a Jímile costuma adotar nos cursos.

Mas se você quer uma medida padrão, pode usar a colher de sopa.

É importante que as partes das plantas a serem utilizadas sejam minimizadas.

As folhas e flores devem ser picadas.

As sementes podem ser piladas.

Os bulbos e tubérculos podem ser picados.

As raízes e cascas de árvores podem ser rasuradas.



3 técnicas para extrair os princípios ativos das plantas

Infusão (partes moles)

Adicionar água fervente sobre as partes moles, abafar a panela por 15 min, coar e consumir o chá dentro de 24 horas.

Decocção rápida (partes semi duras)

Cozinhar as plantas por 3 a 5 min, abafar a panela por 15 min, coar e consumir o chá dentro de 24 horas.

Decocção (partes duras)

Cozinhar as plantas por 10 a 15 min, abafar a panela por 15 min, coar e consumir o chá dentro de 24 horas.

POSOLOGIA

De maneira geral, usa-se 1 xícara de chá 3 x ao dia por até 7 dias.



Dicas gerais

- Você pode utilizar mais de uma planta para fazer o chá, desde que respeitando o tempo e as partes das plantas utilizadas.

Exemplo: se for fazer uma raiz e uma folha juntas, você deve cozinhar a raiz por 15 minutos, desligar o fogo e só depois adicionar as partes moles, abafando a panela por 15 minutos.

- Você pode fazer um chá medicinal com várias plantas (até 7). Neste caso, use a medida de cada uma para o mesmo 1 litro de água.
- Tome o chá em temperatura ambiente. Se colocar na geladeira, amorne antes de usar. Nunca ferva.
- É importante coar o chá para que não comece o processo de oxidação da planta no remédio.
- O chá dura 24 horas. Depois deste período, é preciso fazer um novo porque ele oxida.

Agora você já consegue dar os primeiros passos para fazer a alquimia das plantas medicinais!

Vou ensinar um chá medicinal para insônia
Afim de ter uma boa noite de sono é um dos segredos da longevidade e da saúde em dia!

Chá medicinal para insônia



Ingredientes



Parte mole
folhas ou flores
maracujá
(*Passiflora Edulis*)



Parte dura
casca mulungu
(*Erythrina mulungu*)



Parte semidura
fruto da maçã

Modo de preparo

Faça 1/2 litro de chá seguindo as recomendações ensinadas anteriormente para as partes das plantas.

Posologia

Tomar 1 xícara às 18h e outra antes de se deitar

É importante lembrar que este é um tratamento genérico e paliativo para ser usado em situações esporádicas.

Segundo a Fitoterapia Ancestral existem 3 tipos de insônia e cada uma delas exige um tratamento específico.



Criei o método da **Fitoterapia Ancestral**, que utiliza uma linguagem acessível para mostrar como remover os sintomas e as causas das doenças.

Este método de tratamento natural da tem 4 pilares:

1. Fazer a leitura correta do corpo (diagnóstico)
2. Remover as causas das doenças
3. Fortalecer os órgãos envolvidos
4. Preparar e utilizar as plantas indicadas corretas para os desequilíbrios específicos

Seguindo o método de tratamento da **Fitoterapia Ancestral** você remove os sintomas e as causas das doenças, evitando ter recaídas e ainda vai recuperar sua vitalidade.

Durante a Semana da Fitoterapia você vai aprender cada um destes pilares em 4 aulas online e gratuitas.

Programação da Semana da Fitoterapia

Aula 1

Dia 24 de janeiro - terça, às 20h

Fitoterapia Ancestral: caminho de cura começa na cozinha

Aula 2

Dia 25 de janeiro - quarta, às 20h

Fitoterapia na prática: indicação correta das plantas medicinais.

Aula 3

Dia 26 de janeiro - quinta, às 20h

O tratamento segundo as medicinas ancestrais

Aula 4

Dia 29 de janeiro - domingo, às 20h

Tratamento natural dos 5 sistemas do corpo