

SEMANA DA FITOTERAPIA

AULA 01

A saúde verdadeira com
plantas medicinais





SEMANA DA
FITOTERAPIA

O poder das plantas medicinais

UNIVERSO
DA FLORESTA

AULA
01

**O que fazer para
cuidar da saúde de
maneira eficaz, segura
e econômica?**



SEMANA DA
FITOTERAPIA

O poder das plantas medicinais

UNIVERSO
DA FLORESTA

AULA
01

Aprender a usar as plantas medicinais corretamente



SEMANA DA
FITOTERAPIA

O poder das plantas medicinais

UNIVERSO
DA FLORESTA

AULA
01

**Você já usou um chá
que não funcionou?**

A fitoterapia é altamente eficaz se for feita da maneira correta

Para isso, é preciso:

- Interpretar corretamente os **sinais do corpo (sintomas)**
- **Conhecer as ervas medicinais**, como fazer os remédios naturais a partir delas e suas dosagens e contraindicações.
- Entender as **causas da doença que levaram ao desequilíbrio**



SEMANA DA FITOTERAPIA

O poder das plantas medicinais

UNIVERSO
DA FLORESTA

AULA
01

**Ao final da
SEMANA DA FITOTERAPIA você vai
conhecer o método para que a
fitoterapia funcione sempre e de
forma eficaz.**



SEMANA DA
FITOTERAPIA

O poder das plantas medicinais

UNIVERSO
DA FLORESTA

AULA
01

Vamos mostrar o **método**
através de 2 exemplos
de **problemas digestivos**

Aula 1

Como autoavaliar o corpo
identificando os sintomas em relação
à digestão

Aula 2, quarta, 20h

- **Selecionar as plantas medicinais** da maneira correta (incluindo o preparo das plantas para os problemas de digestão, suas dosagens e tempo de uso).
- **Tratar 2 tipos de problemas digestivos** em sua base e evitar que se desenvolvam doenças crônicas (como diabetes e hipertensão) caso esses não fossem tratados.

Aula 3, sexta, 20h

- Compreender as **causas desses problemas digestivos** e os hábitos nocivos a serem mudados
- Entendimento do que causa as **doenças crônicas** como **hipertensão e diabetes**

Aula 4, domingo, 20h

- Panorama completo do **tratamento natural com as ervas**
- Novo olhar para a saúde: o que é a **saúde verdadeira do sistema digestivo**
 - Caminho de resgatar a **autonomia na saúde.**
- Apresentação do curso **SOS Plantas Medicinais**

A sabedoria das medicinas ancestrais aliada ao conhecimento científico

A **fitoterapia** é uma ciência milenar e foi utilizada por todas as culturas.

A matéria prima principal sempre foi **planta medicinal**.

O **conhecimento da fitoterapia se perdeu** aos poucos, sobretudo no último século, com o advento da indústria farmacêutica alopática.

Países como a Inglaterra, França, Alemanha e Japão têm **Institutos renomados de Fitoterapia**. No Brasil existem poucos Institutos, mas os estudos de resgate dessa ciência milenar estão crescendo.

SEMANA DA FITOTERAPIA

O poder das plantas medicinais

UNIVERSO
DA FLORESTA

AULA
01

As **medicinas ancestrais** têm as técnicas de **diagnóstico**, maneiras de fazer os **remédios**, **indicações**, **posologias** e **contra-indicações** experimentadas e refinadas há milênios.

O resgate da fitoterapia que fazemos atualmente é baseado nessas culturas ancestrais cujas técnicas vêm sendo reexperimentadas pela ciência comprovando sua eficácia.



SEMANA DA
FITOTERAPIA

O poder das plantas medicinais

UNIVERSO
DA FLORESTA

AULA
01

**Vamos começar a caminhada
para a saúde verdadeira
com 2 exemplos de
problemas digestivos**

Todos nós temos problemas digestivos, sejam eles eventuais, crônicos ou graves.

Para esses problemas comuns, fazemos muitas vezes, a **automedicação**, seja com alopáticos, seja com fitoterápicos.

Ao usar os **alopáticos**, estaremos apenas **mascarando o real desequilíbrio do corpo** e ainda **intoxicando o organismo**.

Quando usamos os **fitoterápicos** sem a correta indicação, sem o método, às vezes temos resultados positivos, outras vezes não. (Mas nesse caso, não há a intoxicação adicional do organismo)

São apenas 3 passos para aplicar o método

1. Leitura do corpo

Saber que tipo de problema está acontecendo no seu corpo

2. Como usar as plantas medicinais

Identificar as plantas corretas, saber como fazer os remédios caseiros, indicação e contra-indicação

3. Fazer mudanças para uma vida mais saudável

Conhecer as causas que levaram ao desequilíbrio e mudar alguns hábitos nocivos.

DESAFIO 1 - Leitura do corpo

DIGESTÃO ESTAGNADA - Marque os sintomas que você tem

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Distensão abdominal | <input type="checkbox"/> Regurgitação ácida |
| <input type="checkbox"/> Distensão abaixo das costelas | <input type="checkbox"/> Arrotos frequentes |
| <input type="checkbox"/> Dor abaixo das costelas | <input type="checkbox"/> Queimação do estômago |
| <input type="checkbox"/> Melancolia | <input type="checkbox"/> Borborigmos |
| <input type="checkbox"/> Depressão | <input type="checkbox"/> Gases |
| <input type="checkbox"/> Irritabilidade | <input type="checkbox"/> Diarreia escura |
| <input type="checkbox"/> Náusea | <input type="checkbox"/> Muita sede |

Se você marcou 3 ou mais sintomas, você tem um quadro de digestão estagnada, com desequilíbrio na função do fígado.

DIGESTÃO FRIA - Marque os sintomas que você tem

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Distensão abdominal | <input type="checkbox"/> Calafrios |
| <input type="checkbox"/> Face pálida | <input type="checkbox"/> Membros frios |
| <input type="checkbox"/> Debilidade dos membros | <input type="checkbox"/> Sensação de peso na cabeça |
| <input type="checkbox"/> Fezes pastosas | <input type="checkbox"/> Não sente sede |
| <input type="checkbox"/> Fezes claras | <input type="checkbox"/> Sensação de peso no corpo |
| <input type="checkbox"/> Diarreia crônica | <input type="checkbox"/> Cansaço |
| <input type="checkbox"/> Inchaço | <input type="checkbox"/> Secreção vaginal branca recorrente |

Se você marcou 3 ou mais sintomas, você tem um quadro de digestão fria, com desequilíbrio na função do baço e pâncreas.







Sou a naturóloga Jimile de Assis e já atendi milhares de pessoas no consultório e, desde 2014 realizo cursos e mentorias para quem busca maior autonomia em relação à saúde natural.

Sou formada em naturologia pela Unisul, com especialização em Medicina Tradicional Chinesa, acupuntura japonesa e ginecológica. Fiz 3 anos de pesquisa no sertão da Bahia com raizeiras que me ensinaram os segredos na medicina ancestral. Meus 3 filhos nunca foram ao médico alopático, sempre cuidados com as plantas medicinais. É todo este conhecimento que quero compartilhar com vocês.

Próximas aulas:

20/10



22/10



24/10



**UNIVERSO
DA FLORESTA**

Cursos que te conectam à Natureza

SIGA-NOS:



[youtube.com/
universodafloresta](https://www.youtube.com/universodafloresta)



[@universodafloresta](https://www.instagram.com/universodafloresta)



[facebook.com/
universodafloresta](https://www.facebook.com/universodafloresta)



[https://t.me/
universodafloresta](https://t.me/universodafloresta)