

# SEMANA DA FITOTERAPIA

# AULA 02



Fitoterapia na prática

# SEMANA DA FITOTERAPIA

O poder das plantas medicinais

UNIVERSO  
DA FLORESTA

## AULA 02

### AULA 01

- O lugar de honra da fitoterapia
- Como autoavaliar o corpo em relação a 2 problemas digestivos

### AULA 02

- Como escolher a planta medicinal correta para os 2 problemas de digestão, preparo e posologia.
- 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 03

- Compreender as causas desses problemas digestivos e os hábitos nocivos a serem mudados.
- O que causa as doenças crônicas (como hipertensão e diabetes)

### AULA 04

- Panorama completo do tratamento natural com as ervas.
- Novo olhar para a saúde: o que é a saúde verdadeira do sistema digestivo.
- Apresentação do curso SOS Plantas Medicinais (matrículas abrem na segunda).



# SEMANA DA FITOTERAPIA

O poder das plantas medicinais

UNIVERSO  
DA FLORESTA

## AULA 02

**A proposta da nossa jornada é resgatar o conhecimento das plantas medicinais assim como seu uso, de maneira eficaz, segura e econômica através de um método com linguagem fácil e acessível**



**SEMANA DA  
FITOTERAPIA**

O poder das plantas medicinais

UNIVERSO  
DA FLORESTA

**AULA  
02**

# **Tratamento para os dois tipos de problemas digestivos**

## 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 ESTAGNADA

## Tratamento

Ervas digestivas que promovam a circulação (principalmente da função do fígado).

- **Casca da tangerina** (*Citrus reticulata*)
- **Raiz de tiririca** (*Cyperus rotundus*)

## Tangerina (*Citrus reticulata*)

**Parte utilizada:** casca seca da tangerina

**Propriedade medicinal:** digestiva

**Propriedades medicinais ancestrais:**  
promove a circulação digestiva e  
direciona o fluxo digestivo para baixo

**Contraindicação:** gravidez e pessoas com  
quadro de ressecamento geral





## Tiririca (*Cyperus rotundus*)

**Parte utilizada:** tubérculos

**Propriedades medicinais:** digestiva, analgésica e antidisspéptica

**Propriedades medicinais ancestrais:** promove a circulação digestiva, desobstrui o fígado e alivia a dor

**Contraindicação:** gravidez e pessoas com quadro de sangramentos hemorrágicos.





### **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.**

# DIGESTÃO FRIA

## Tratamento

Ervas digestivas que aqueçam e reforcem a função do baço e pâncreas.

- **Raiz de gengibre** (*Zingiber officinale*)
- **Açafrão** (*Curcuma longa*)



## **Gengibre (*Zingiber officinale*)**

**Parte utilizada:** raiz

**Propriedades medicinais:** digestiva

**Propriedades medicinais ancestrais:**

aquece o aparelho digestivo e reforça a função do baço

**Contraindicação:** gravidez e pessoas que usam anticoagulantes



## **Açafrão (*Curcuma longa*)**

**Parte utilizada:** raiz

**Propriedades medicinais:** tônico digestivo

**Propriedades medicinais ancestrais:**

aquece o aparelho digestivo e reforça a função do baço, drena a umidade e promove a transformação dos alimentos

**Contraindicação:** gravidez, lactantes e pessoas com problemas de coagulação

**Se o tratamento não for feito visando  
à causa e ao reequilíbrio do corpo,  
a doença vai se manter camuflada  
e pode virar crônica, evoluindo para  
diabetes ou hipertensão**



**SEMANA DA  
FITOTERAPIA**

O poder das plantas medicinais

UNIVERSO  
DA FLORESTA

**AULA  
02**

# Como fazer os remédios caseiros

## Chá de casca de tangerina seca com raiz de tiririca

- 1 colher de sopa de casca de tangerina seca e 2 colheres de sopa de raiz de tiririca fresca (ou 1 colher da erva seca)
- 1 litro de água.

**Fazer a decocção rápida:** ferver por 3 minutos, desligar o fogo e deixar a chaleira tampada por 15 minutos. Coar. O chá dura 24 horas. Fazer novo chá todos os dias.

**Posologia:** 1 xícara de chá 3 x ao dia por 7 dias. Descansa por 7 dias e retoma o uso por mais 7 dias. Fazer o tratamento por 2 meses.

## Chá de gengibre com açafrão

- 2 colheres de sopa de cada erva fresca (ou 1 colher de cada erva seca)
- 1 litro de água.

**Fazer a decocção rápida:** ferver por 3 minutos, desligar o fogo e deixar a chaleira tampada por 15 minutos. Coar. O chá dura 24 horas. Fazer novo chá todos os dias.

**Posologia:** 1 xícara de chá 3 x ao dia por 7 dias. Descansa 7 dias e retoma o uso por mais 7 dias. Fazer o tratamento por 2 meses.



# SEMANA DA FITOTERAPIA

O poder das plantas medicinais

UNIVERSO  
DA FLORESTA

## AULA 02

A planta medicinal é quem vai **regular o desequilíbrio**, atuando tanto no sintoma quanto no reequilíbrio dos órgãos envolvidos.

Porém, para **evitar a recorrência da doença**, é necessário saber as **causas (emocionais e alimentares)** que levaram ao desequilíbrio dos órgãos.

Conhecendo essas causas, podemos evitá-las e assim, promover a **saúde verdadeira** juntamente com a ação das plantas medicinais.

Quando fazemos esse tipo de **leitura do corpo**, tratamos realmente o problema, levando assim à **saúde verdadeira**.

# Desafio 1

**Colocar em prática o uso do chá medicinal indicado para o seu problema digestivo.**

# Desafio 2

**Com qual destes dois padrões de emoção  
você se identifica mais:**

- a. Preocupações**
- b. Raiva e ressentimento**

**Postar no Instagram do @universodafloresta ou mandar  
por email para cursos@universodafloresta.com, um  
dos padrões de emoção acima e o problema digestivo  
encontrado na aula 1.**



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:

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)