

Aula5: Plantas ocidentais segundo patologias e sintomas - Casos práticos e exercícios

Por favor, sugira uma ou mais plantas que poderão ser eficazes nos casos apresentados.

Caso1- A D. Maria apanhou frio na rua e constipou-se. Tem frio, espirros e corrimento nasal branco.

Plantas: Gengibre fresco, canela e tomilho.

Caso2- Se a D. Maria também estivesse com febre o que acrescentaríamos?

Plantas: Sabugueiro, madressilva, milefólio, hortelã ou nepeta

Caso3- A D. Ana está com tosse seca e cansaço. A voz é fraca e custa a tossir.

Plantas: Alteia, Alcaçuz, Tussilagem

Caso4 - Bronquite recorrente com tosse espessa e amarela

Plantas: Tomilho, Marroio, Equinacea, Hidrastes, Helénio, Tussilagem

Caso5 – O Sr. José está sempre constipado e quer reforçar o sistema imunitário

Plantas: Equinácea, Sabugueiro, Tomilho, Alcaçuz (Tuia, Astragalus)

Caso6- Constipação com dor garganta

Plantas: Eufrásia, equinácea, hortelã, gengibre fresco, (propólis)

Caso7- Gastrite com dor abdominal e calor

Plantas: Calendula, Filipendula, Erva príncipe, Hortela-pimenta, camomila, lúcia-lima, hidrastes

Caso8- Dor abdominal por tensão nervosa

Plantas: Cidreira, Erva-príncipe, lúcia-lima, camomila e tilia

Caso9- Náuseas e refluxo

Plantas: Casca de tangerina, hortelã, gengibre, cidreira, erva príncipe

Caso10- Dificuldade em adormecer

Plantas: Lavanda, tilia, cidreira, passiflora

Caso11- Cansaço e estado depressivo

Plantas: Alecrim, oregão, anis estrelado, astragalus, ginseng (se a pessoa tiver calor – hortelã pimenta)

Caso12-Ansiedade e aperto no peito

Plantas: Cidreira, tilia, passiflora, hipericão, crataegus,(alecrim)