

## CUIDADOS NECESSÁRIOS

Os remédios caseiros são uma alternativa viável para suprir as necessidades de pessoas que muitas vezes não conseguem dispor de remédios alopáticos.

É importante lembrar que estas preparações, não substituem a orientação médica e nem o uso de medicamentos prescritos por eles. É bom ressaltar também, que produtos feitos a base de ervas, podem causar efeitos desagradáveis, pois as plantas possuem princípios ativos e princípios tóxicos também. Outro detalhe importante é o uso de plantas conhecidas, para fazer as preparações.

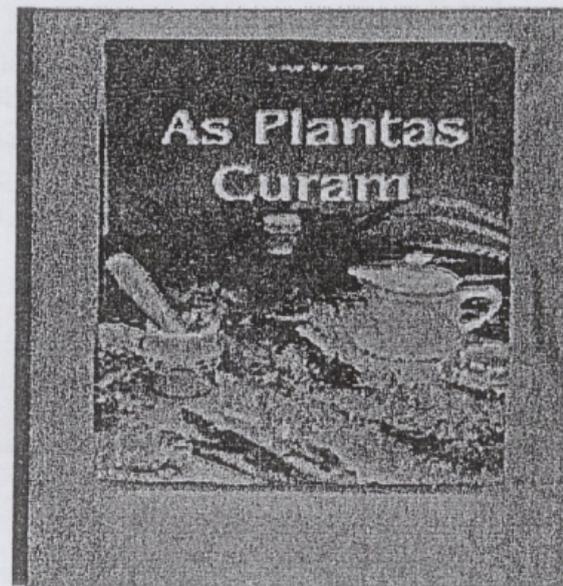
MARIA DO ROSÁRIO FÁTIMA LAMOUNIER  
Agente de Saúde do Centro de Medicina Alternativa  
DO HOSPITAL REGIONAL DE PLANALTINA

SECRETARIA DE ESTADO DE SAÚDE DO DF  
HOSPITAL REGIONAL DE TRABALHO  
CENTRO DE MEDICINA PLANALTINA

# PRODUÇÕES

## CASEIRAS

### XAROPE E GELÉIA



## XAROPE DE ABACAXI

(Gripe, resfriado, tosse e bronquite)

### Ingredientes:

1 abacaxi médio maduro, cortado em rodela, com casca;  
Açúcar mascavo, rapadura, ou açúcar branco se preferir;  
1 cebola média cortada em rodela, com casca;  
cravo da Índia;  
canela em pau;  
1 pedacinho de casca de angico (opcional);  
1 beterraba média cortada em rodela, também com a casca, (conservante opcional);  
1 ou 2 colheres de álcool de cereais, (opcional).

### Modo de Fazer:

Colocar numa panela em camadas, o abacaxi e o açúcar ou rapadura raspada, até finalizar um dos dois. Acrescentar entre as camadas, alguns cravos, rodela de cebola, canela, rodela de beterraba e pedaços de casca de angico. Levar ao fogo brando até fervura. Depois da fervura apague o fogo. Coar e guardar em frasco escuro, previamente limpo e seco. Rotular.

### Modo de usar:

**Adulto:** uma colher (sopa) de 3 em 3 horas.

**Criança:** uma colher (chá) de 3 em 3 horas.

**OBS.:** Não deve ser usado em crise de asma ou bronquite.

## GELÉIA CONTRA VERMINOSE

### Ingredientes:

4 bananas maduras e com cascas;  
1 maço de mastruz;  
1 maço de hortelã;  
1 ½ copo (americano) de açúcar, rapadura raspada ou açúcar mascavo;  
1 ½ ou duas xícaras (chá) de água filtrada.

### Modo de Fazer:

Bata no liquidificador as bananas picadas com a casca, o mastruz, o hortelã e a água até que todos os ingredientes estejam bem triturados. Leve ao fogo juntamente com o açúcar, os ingredientes triturados, mexendo sempre para não no fundo da panela. Quando o doce soltar do fundo da panela, a geléia esta pronta.

### Modo de Usar:

**Adulto e Criança:** 1 colher (sopa) da geléia espalhada no pão, durante 3 dias, em jejum, Repetir após 21 dias (3 semanas).

**OBS.:** Conservar na geladeira.