

Como cuidar do Meio Ambiente nas cidades?

Bettina Monika Ruppelt
Universidade Federal Fluminense
Paróquia RJ-Norte





A terra produziu todo tipo de vegetais, plantas que dão sementes e árvores que dão frutas. E Deus viu que o que havia feito era bom. (Gênesis 1.12)





Deus criou todas os animais, as plantas, os seres humanos e tudo o que há na terra.

Deu-nos tudo de graça. Cabendo a nós cuidar.

Mas, como podemos cuidar do meio ambiente morando nas cidades?



.As plantas medicinais, aromáticas e condimentares são há muito tempo utilizadas pelos humanos para tratar e prevenir doenças. Algumas estão citadas na Bíblia.



Açafrão

Cantares 4.14



Aloés

Provérbios 7.17



Canela

Êxodo 30.23



Mirra

Mateus 2.11



Zimbro

1 Reis 19.5



*Todos nós conhecemos ou ouvimos falar de uma planta medicinal.
Quem, já não tomou um chá calmante?*



Camomila



Capim-limão



Maracujá



Erva-cidreira



Melissa



Ou um xarope de guaco, malva ou chambá para acalmar a tosse?



Guaco



Malva



Chambá



As plantas medicinais são usadas na prevenção e no tratamento de várias enfermidades. Estão no dia a dia do nosso cuidado, do cuidado com os animais e com as plantas que temos em casa.



Aroeira-da-praia

Cicatrizante
ginecológico



Alho

Reduz colesterol
Antioxidante



Erva-baleeira

Dor muscular
Contusão



Espinheira-santa

Gastrite
Azia



Podemos usar as plantas medicinais em diversas formas como ...



**Infuso
folhas e flores**

Ferva 1 xícara
de água e verta
sobre 1 colher
de sopa de
planta picada



**Decocto
cascas e raízes**

Ferva 1 xícara
de água com 1
colher de sopa
de planta
picada por 5
minutos

Suco
Gele o infuso
ou decocto



Suco
Folhas de
capim-limão
Suco de limão
batido no
liquidificador



Além do chá como podemos preparar as plantas medicinais na forma de ...



Xarope

Misture 80 g de açúcar com 100 mL de infuso ou decocto quente



Emplasto

Macere a planta. Coloque sobre a área afetada. Cubra com uma gazes



Manipulado ou industrializado

Comprimidos, xaropes, drágeas, saches



Como cuidar do meio ambiente?



Recicle

Armazene as plantas
medicinais, aromáticas e
condimentares em potes
de vidro de geleias ou
conservas.

Não esqueça de rotular!



*Como cuidar do meio ambiente?
Você pode cultivar as plantas medicinais, condimentares e
aromáticas em pequenos espaços usando materiais reciclados.*



Caixa longa vida
Pinte, decore e
plante



Caixa de madeira
Coloque diversos
vasos e use na
decoração



Pneus
Coloque terra e
plante temperos



Vasos e baldes
Coloque terra e
plante temperos



*O que mais podemos fazer com as plantas medicinais?
Aromatize ambientes, evite traças e insetos.*





*O que mais podemos fazer com as plantas medicinais?
Use como produto de limpeza e aromatizador.*



Aromatizador

100g de planta seca
1L de álcool
Agite 1 x /dia durante 15 dias

Limpeza

100 mL de aromatizador
2 gotas de detergente
1 colher de chá de vinagre

Quer saber mais?



https://cabsin.org.br/membro/s/wp-content/uploads/2020/08/CABSIn_ficha-das-plantas-medicinais-coronavirus.pdf



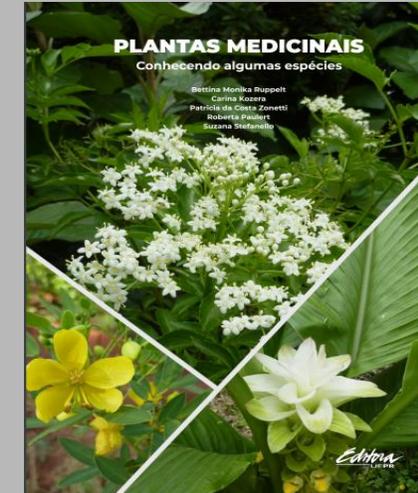
<http://www.palotina.ufpr.br/portal/plantas-medicinais/>



<https://www.instagram.com/projetoplantar.uff/>



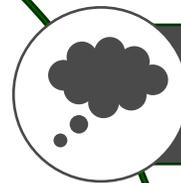
<https://www.facebook.com/LTPNUFF>



<https://acervodigital.ufpr.br/bitstream/handle/1884/68024/Plantas%20medicinais%2c%20conhecendo%20algumas%20especies.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

bettinaruppelt@gmail.com

Agora chegou a sua vez ...



Reflita



Recicle



Seja criativo



Faça a sua parte