

PROJETO DE SAÚDE COMUNITÁRIA

Sínodo Vale do Taquari e Centro de Apoio e Promoção da Agroecologia



Sínodo

Vale do Taquari

Grupos de Saúde

Grupos de Produção



OS BENEFÍCIOS DO MEL E AS PROPRIEDADES MEDICINAIS DO PRÓPOLIS PARA A SAÚDE

O mel é utilizado na alimentação humana há mais de 200 mil anos. Contém mais de 180 substâncias nutritivas, sendo uma importante fonte de energia de alta qualidade. A ingestão do mel permite uma alimentação imediata e intensiva de todo o sistema muscular, especialmente dos músculos do coração, através da glicose invertida.

Além de ser um alimento rico e delicioso, o mel é conhecido pelo seu uso medicinal. Este produto tem propriedades antibacterianas, ou seja, previne e ajuda no combate a bactérias conhecidas como salmonella, aureus, responsável pelo aparecimento de furúnculos, pneumonia e outras infecções.

As formas mais conhecidas da utilidade medicinal do mel são na composição de xaropes, tinturas no tratamento de doenças respiratórias.

O mel também pode ser usado como cosmético, para aplicação nos lábios e nas mãos, bem como em receitas de máscaras faciais e tratamento para o cabelo.

Veja exemplos do uso medicinal do mel:

- Nervosismo e insônia: o mel é calmante. Recomenda-se uma colher de sopa de mel antes de deitar.
- Prisão de Ventre: o mel é um laxante suave. Dissolver uma colher de chá num copo de água e tomar a noite antes de deitar, e pela manhã, em jejum.
- Problemas com a voz: pessoas que precisam falar muito ou cantam podem proteger as cordas vocais tomando 1 colher de chá antes de iniciar a fala ou o canto.
- Escaras: aplicar mel puro, ou misturado com azeite de oliva, sobre a ferida, a cada 3 horas. Escaras são feridas profundas provocadas geralmente em pessoas idosas e doentes que ficam acamadas durante muito tempo.
- Furúnculos: amornar o mel, colocar sobre uma gaze e aplicar no furúnculo. O mel também pode ser usado como pomada em eczemas, feridas e outros problemas de pele.

Cuidados para a escolha do produto:

- O mel precisa ser protegido do calor, do sol e da claridade.
- Jamais se deve aquecer o mel acima de 40 graus. Quando aquecido, o produto perde muito do seu valor medicinal.
- O mel falsificado **não** se cristaliza devido aos aditivos que recebe. Uma das formas de ver se o mel é puro é justamente verificando se o produto fica cristalizado depois de guardado por algum tempo.
- Quem usa o mel como remédio ou na alimentação deve buscar informações quanto à sua procedência.

O PRÓPOLIS

- A palavra “própolis” vem do grego (pró polis) e significa “defesa da cidade”. Própolis define uma série de substâncias resinosas e balsâmicas com uma consistência dura que é produzida pelas abelhas a partir das plantas. Estes materiais são derivados especialmente dos botões florais e casca de certas árvores, que são transformadas pelas abelhas numa espécie de cimento, utilizado para fechar ranhuras do apiário, como também isolar o interior da caixa de insetos ou roedores que invadem o apiário.
- O própolis é solúvel no álcool. Sua composição mostra 55% de substâncias resinosas, 30% de cera, 10% de substâncias várias e 5 % de pólen. .
- Os bioflavonóides possuem várias ações no organismo, entre eles, efeito **analgésico, antiinflamatório e antiespasmódico**, o que justifica o uso popular do própolis em diversas doenças.
- **O efeito estimulante do própolis nas células imunitárias deve-se à presença de aminoácidos livres, como a arginina, que estimula a mitose (divisão celular) e aumenta a síntese protéica, e a prolina, que promove a formação de colágeno e elastecina (promovem a elasticidade, firmeza e beleza da pele).**
- Pesquisas mostram que o própolis tem efeito **antibacteriano e contra fungos**. Estudos recentes com o própolis demonstram que ele é capaz de **proteger a mucosa gástrica dos efeitos produzidos pelo stress**. Outra experiência mostrou que o própolis tem ação desoxidante, o que poderia explicar sua atividade **antiinflamatória**.

No uso popular, o própolis é utilizado na forma de pomadas para **tratar feridas** (testada pelos russos da segunda guerra), as propriedades de curar feridas deve-se à presença de bioflavonóides e ácido fenólico. Na forma de solução alcoólica (tintura) é usado em gotas para **amídalas inflamadas, bronquites e gengivites**. Para fazer efeito, a solução deve ficar na boca o maior tempo possível para depois ser engolido. E também é usado em casos de gripes, tosses, bronquite como xarope.

Tinturas

-As tinturas são concentrados extraídos das plantas, logo tem efeito mais rápido;

-Base da tintura: planta, álcool de cereais e água destilada;

-**Preparo**: lavar, secar e picar as plantas após socar;

-Misturar 100gramas da planta desejada com metade do álcool (500ml) e água destilada(170ml) deixar no vidro por 15 dias bem fechado, agitar diariamente;

-Após 15 dias filtrar o álcool e deixar em outro vidro. Acrescentar o restante do álcool (500ml) mais água destilada(170ml) e deixar por mais 15 dias;

-Após filtrar e juntar as duas.

Modo de Usar

-Uso externo: em compressas, 3 a 4 vezes ao dia, no local afetado;

-Uso interno: em gotas com um pouco de água;

-Adultos: de 10 a 20 gotas. Não ultrapassar 60 gotas diárias;

-Crianças: a metade dos adultos, diminuindo com a idade.

-Para o tratamento usa-se a tintura durante 15 dias, para de tomar 7 dias e usa mais 15 dias novamente.

Tintura de Própolis

Indicação: infecções em geral, tosse, gripes e aumenta a imunidade.

Ingredientes: 100gramas de própolis, 1/2 de álcool de cereais.

Modo de preparo: coloque o resíduo de própolis em um vidro, acrescente o álcool de cereais, a tintura de própolis é a única que não vai água destilada. Deixe macerar 15 dias, após coe e guarde o filtrado em outro vidro e acrescente o restante do álcool de cereais sobre o resíduo restante