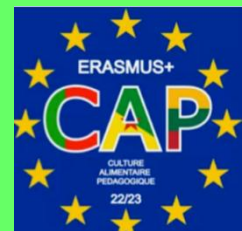


Guide interactif

GUIA INTERATIVO

Interaktyvus gidas

PROJET CAP « Culture Alimentaire Pédagogique »



2022- 2023

Basilic / Ocimum basilicum

Mal à l'estomac – Vomissement



Partie(s) à utiliser : les feuilles Si les symptômes persistent, consultez votre médecin.

Etapes

1. Faites bouillir de l'eau (1 tasse = 250 ml).
2. Ajoutez 10 à 15 feuilles fraîches dans l'eau.
3. Recouvrez la casserole et laissez infuser 5 à 10 minutes.
4. Filtrez la préparation

Recommandations :

Buvez une tasse 3 fois par jour (matin, midi, soir)

ATTENTION

Ce remède est déconseillé aux :

- Femmes enceintes
- Femmes qui allaitent
- Enfants âgés de moins de 5ans

Recommandations/informations supplémentaires :

- Si vous souffrez de vomissements, utilisez du sel de réhydratation ou le sérum fait maison.
- Les feuilles de basilic sont également utilisées en cuisine comme des épices
- Préparez cette infusion au moment de la consommer.

BASÍLICO / OCIMUM BASILICUM

Dor de estômago – Vômito

Peça(s) a utilizar: as folhas Se os sintomas persistirem, consulte o seu médico.

Passos

1. Ferver água a ferver (1 copo = 250 ml).
2. Acrescentar 10 a 15 folhas frescas à água.
3. Cobrir a panela e deixar infundir durante 5-10 minutos.
4. Esfregar a mistura.

Recomendações:

Beber uma chávena 3 vezes por dia (manhã, meio-dia, noite)

CUIDADO

Este remédio não é recomendado para :

- Mulheres grávidas
- Mulheres que estão a amamentar
- Crianças com menos de 5 anos de idade

Recomendações/informações adicionais:

- Se sofrer de vômitos, use sal reidratante ou soro caseiro.
- As folhas de manjeriço são também utilizadas na cozinha como especiarias
- Preparar esta infusão no momento do consumo

Bazilikas / Ocimum basilicum

Pilvo skausmas - vėmimas

Naudotina (-os) dalis (-ys): lapai. Jei simptomai išlieka, kreipkitės į gydytoją.

Etapai:

1. Užvirinkite vandenį (1 puodelis = 250 ml).
2. Į vandenį įdėkite 10-15 šviežių lapų.
3. Puodą uždenkite ir leiskite pastovėti 5-10 minučių.
4. Preparatą filtruokite

Rekomendacijos:

Gerti po puodelį 3 kartus per dieną (ryte, vidurdienį, vakare)

DĖMESIO

Ši priemonė nerekomenduojama:

- Nėščioms moterims
- Maitinančioms moterims
- Vaikams iki 5 metų

Rekomendacijos/papildoma informacija:

- Jei vemiate, naudokite rehidracijos druską arba naminį serumą.
- Baziliko lapeliai kulinarijoje naudojami ir kaip prieskonis
- Paruoškite šią užpilą vartojimo metu.

Menthe / Mentha sp

Gaz - Indigestion – Vomissement



Partie(s) à utiliser : les feuilles

Si les symptômes persistent, après 3 jours pour un adulte et 2 jours pour un enfant, consultez votre médecin.

Etapes :

1. Faites bouillir de l'eau (1 tasse = 250 ml).
2. Ajoutez 3 cuillères de feuilles séchées (3 grammes)
3. Recouvrez la casserole et laissez infuser 5 à 10 minutes.
4. Filtrez la préparation

Recommandations :

Buvez une tasse 3 fois par jour (matin, midi, soir)

ATTENTION

Ce remède est déconseillé aux :

- Femmes enceintes
- Femmes qui allaitent
- Enfants âgés de moins de 5ans

Recommandations/informations supplémentaires :

- Il existe plusieurs variétés de menthe que vous pouvez utiliser indifféremment pour ce traitement.
- Préparez cette infusion au moment de la consommer.

MENTA / MENTHA SP

Gás - Indigestão – Vômito

Parte(s) a utilizar: folhas

Se os sintomas persistirem, após 3 dias para um adulto e 2 dias para uma criança, consulte o seu médico.

Passos :

1. Ferver água a ferver (1 copo = 250 ml).
2. Adicionar 3 colheres de folhas secas (3 gramas).
3. Cobrir a panela e deixá-la subir durante 5-10 minutos.
4. Esfregar a mistura.

Recomendações:

Beber uma chávena 3 vezes por dia (manhã, meio-dia, noite)

CUIDADO

Este remédio não é recomendado para :

- Mulheres grávidas
- Mulheres que estão a amamentar
- Crianças com menos de 5 anos de idade

Recomendações/informações adicionais:

- Existem várias variedades de menta que podem ser utilizadas de forma intercambiável para este tratamento.
- Preparar esta infusão antes da sua utilização.

Dujos – Nevirškinimas – Vėmimas

Mėta / Mentha sp

Naudojama (-os) dalis (-ys): lapai

Jei simptomai išlieka po 3 dienų suaugusiam ir 2 dienų vaikui, kreipkitės į gydytoją.

Žingsniai:

1. Užvirinkite vandenį (1 puodelis = 250 ml).
2. Įdėkite 3 šaukštus džiovintų lapų (3 gramus)
3. Puodą uždenkite ir leiskite pastovėti 5-10 minučių.
4. Preparatą filtruokite

Rekomendacijos:

Gerti po puodelį 3 kartus per dieną (ryte, vidurdienį, vakare)

DĖMESIO

Ši priemonė nerekomenduojama:

- Nėščioms moterims
- Maitinančioms moterims
- Vaikams iki 5 metų

Rekomendacijos/papildoma informacija:

- Yra keletas mėtų veislių, kurias galite naudoti pakaitomis šiam gydymui.
- Paruoškite šį užpilą vartojimo metu.

Aloès / Aloe vera

Brûlure superficielle, cloque, calvitie, coupure, ecchymose



Partie(s) à utiliser : le gel interne de la feuille

Si les symptômes persistent, après 3 jours pour un adulte et 2 jours pour un enfant, consultez votre médecin.

Etapes :

1. Coupez une feuille d'aloès.
2. Lavez abondamment la feuille avec de l'eau.
3. Coupez les bords dentelés de la feuille avec un couteau.
4. Récupérez le gel situé au milieu de la feuille.
5. Lavez la partie de la peau affectée avec de l'eau et du savon.
6. Prenez 1 à 2 cuillères de gel (15 à 30 grammes) que vous appliquez sur la partie affectée ou sur le crâne chauve.

Recommandation :

Appliquez le gel le matin et le soir

ATTENTION

- Utiliser seulement sur des brûlures superficielles et ne pas appliquer sur le visage, les mains, les pieds et les parties génitales;
- Lavez la partie de la peau affectée malade avec de l'eau bouillie préalablement refroidie et du savon avant d'appliquer le gel afin d'éviter toute surinfection.
- le contact avec le liquide jaune du gel qui peut entraîner des réactions d'hypersensibilité de la peau.

Recommandations/informations supplémentaires:

- Si vous souffrez de vomissements, utilisez du sel de réhydratation ou le sérum fait maison.

ALOE / ALOE VERA

Queimadura superficial, bolha, calvície, corte, nódoas negras

Parte(s) a utilizar: o gel interior da folha

Se os sintomas persistirem, após 3 dias para um adulto e 2 dias para uma criança, consulte o seu médico.

Passos :

1. Cortar uma folha de aloé vera.
2. Lavar bem a folha com água.
3. Cortar as margens serrilhadas da folha com uma faca.
4. Recolher o gel no meio da folha.
5. Lavar a zona afectada da pele com água e sabão.
6. Tomar 1 a 2 colheres de gel (15 a 30 gramas) e aplicar sobre a área afectada ou cabeça calva.

Recomendação:

Aplicar o gel de manhã e à noite.

CUIDADO

- Utilizar apenas em queimaduras superficiais e não se aplicar ao rosto, mãos, pés e genitais;
- Lavar a zona afectada da pele com água fervida e sabão antes de aplicar o gel para evitar a superinfecção.
- O contacto com o líquido amarelo no gel pode causar reacções cutâneas hipersensíveis.

Recomendações/informações adicionais:

- Se sofrer de vômitos, usar sal re-hidratante ou soro caseiro.

Paviršinis nudegimas, pūslē, nuplikimas, pjūvis, mēlynēs

Alavijas / Aloe vera

Naudojama (-os) dalis (-ys): vidinis lapo gelis

Jei simptomai išlieka po 3 dienų suaugusiam ir po 2 dienų vaikui, kreipkitės į gydytoją.

Etapai:

1. Nupjaukite alavijo lapą.
2. Kruopščiai nuplaukite lapą vandeniu.
3. Peiliu nupjaukite dantytus lapo kraštus.
4. Surinkite gelį, esantį lapo viduryje.
5. Nuplaukite pažeistą odos vietą muilu ir vandeniu.
6. Paimkite 1–2 kaušelius gelio (15–30 gramų), užtepkite juo pažeistą vietą arba nuplikusią galvą.

Rekomendacija:

Tepkite gelį ryte ir vakare

DĖMESIO

- Naudokite tik ant paviršinių nudegimų ir netepkite veido, rankų, pėdų ir lytinių organų;
- Prieš tepdami gelį, nuplaukite pažeistą pažeistos odos dalį iš anksto atvėsintu virintu vandeniu ir muilu, kad išvengtumėte superinfekcijos.
- sąlytis su geltonu gelio skysčiu, kuris gali sukelti padidėjusio odos jautrumo reakcijas.

Rekomendacijos/papildoma informacija:

- Jei vemiate, naudokite rehidracijos druską arba naminį serumą.

Gros thym / *Plectranthus amboinicus*

Toux/grippe



Partie(s) à utiliser : Les feuilles

Si les symptômes persistent après 3 jours, consultez votre médecin

Faites bouillir de l'eau (1 tasse = 250 ml).

Eteignez le feu et ajoutez 2 feuilles fraîchement cueillies que vous avez passées sur la flamme.

Recouvrez la casserole et laissez infuser 5 à 10 minutes.

Filtrez la préparation.

Buvez une tasse 3 fois par jour

ATTENTION

- Utiliser seulement sur des brûlures superficielles et ne pas appliquer sur le visage, les mains, les pieds et les parties génitales;
- Lavez la partie de la peau affectée malade avec de l'eau bouillie préalablement refroidie et du savon avant d'appliquer le gel afin d'éviter toute surinfection.
- le contact avec le liquide jaune du gel qui peut entraîner des réactions d'hypersensibilité de la peau.

Recommandations/informations supplémentaires:

- Préparez le traitement au moment de le consommer

TOMILHO GRANDE / PLECTRANTHUS AMBOINICUS

Tosse Gripe

Parte(s) a utilizar : Folhas

Se os sintomas persistirem após 3 dias, consulte o seu médico

Ferver água a ferver (1 copo = 250 ml).

Apagar o calor e adicionar 2 folhas recém-colhidas que tenham passado por cima da chama.

Cobrir a panela e deixar infundir durante 5 a 10 minutos.

Esfregar a mistura.

Beba uma chávena 3 vezes por dia.

CUIDADO

- Utilizar apenas em queimaduras superficiais e não se aplicar ao rosto, mãos, pés e genitais;
- Lavar a zona afectada da pele com água fervida e sabão antes de aplicar o gel para evitar a superinfecção.
- O contacto com o líquido amarelo no gel pode causar reacções cutâneas hipersensíveis.

Recomendações/informações adicionais:

- Preparar o tratamento no momento da utilização.

Didysis čiobrelis / Plectranthus amboinicus

Kosulys/gripas

Naudojama (-os) dalis (-ys): lapai

Jei simptomai išlieka po 3 dienų, kreipkitės į gydytoją

Užvirinkite vandenį (1 puodelis = 250 ml).

Išjunkite ugnį ir įdėkite 2 šviežiai nuskintus lapus.

Uždenkite puodą ir palikite pastovėti 5–10 minučių.

Filtruokite preparatą.

Gerti po puodelį 3 kartus per dieną

DĖMESIO

- Paruoškite prieš vartojimą

CITRONNELLE – CYMBOPOGON CITRATUS



Rhumes, grippe, fièvre, toux et ballonnements

Partie à utilisée : feuilles ainsi que les bulbes à la base des tiges

L'infusion des feuilles est efficace comme digestif, fébrifuge et expectorant.

Fièvre et états grippaux

Boire trois fois par jour une infusion de 15g de feuilles fraîches (une dizaine de brins) pour un litre d'eau.

Ballonnements

Boire une tasse après les repas de l'infusion de 15 g de feuilles fraîches par litre d'eau

Insectifuge

Pour éloigner les insectes, laisser se consumer des feuilles séchées.

Recommandations / informations :

Facile à cultiver, la citronnelle est peu exigeante pourvu qu'elle soit bien exposée au soleil en pleine terre ou en pot. Sa culture est possible en pays tempéré. Son goût citronné est apprécié en tisane et en cuisine.

CITRATO DE ERVA-LIMÃO -- CYMBOPOGON CITRATUS

Constipações, gripe, febre, tosse e inchaço

Parte a utilizar: folhas, bem como os bolbos na base dos caules

A infusão das folhas é eficaz como digestivo, febrifugo e expectorante.

Febre e gripe

Beba uma infusão de 15g de folhas frescas (cerca de dez ramos) por litro de água três vezes por dia.

Inchaço

Beber uma chávena após as refeições da infusão de 15g de folhas frescas por litro de água.

Repelente de insectos

Para manter os insectos afastados, deixar arder as folhas secas.

Recomendações / informações:

Fácil de cultivar, a citronela não é muito exigente desde que esteja bem exposta ao sol no solo ou numa panela. Pode ser cultivada em países temperados. O seu sabor a limão é apreciado no chá de ervas e na cozinha.

CITRONELLA -- CYMBOPOGON CITRATUS

Peršalimas, gripas, karščiavimas, kosulys ir pilvo pūtimas

Naudotina dalis: lapai ir svogūnėliai prie stiebų pagrindo

Lapų antpilas veiksmingas kaip virškinimą skatinanti, karščiavimą mažinanti ir atsikosėjimą skatinanti priemonė.

Karščiavimo ir gripo simptomai

Gerkite tris kartus per dieną po 15 g šviežių lapų (apie dešimt šakelių) užpilą vienam litrui vandens.

Pilvo pūtimas

Išgerkite puodelį po valgio 15 g šviežių lapų užpilo litrui vandens

priemonė atbaidanti vabzdžius

Norėdami apsisaugoti nuo vabzdžių, leiskite džiovintiems lapams aprūkti.

Rekomendacijos / informacija:

Lengva auginti, citrinžolė nėra labai reikli, kol gerai veikia saulė žemėje ar vazonėlyje. Jį galima auginti vidutinio klimato šalyse. Jo citrininis skonis vertinamas žolelių arbatoje ir gaminant maistą.