

Introdução a Fitoterapia

**Introdução a T.F.S. Tabela
Fitoterápica Simplificada**



Introdução a Fitoterapia



Marcos Dias – PhD em Naturopatia Bacharel em pedagogia, pós graduado em psicanálise, Naturopata formado pela Faculdade SPEI do Paraná, formado em Medicina Tradicional Chinesa pela FACEI Faculdades, professor de Iridologia no curso de pós graduação da faculdade Einstein. Acadêmico em Nutrição pela UNISINOS \ autor dos livros Iridologia Psicoemocional e Trofoterapia e a íris.

Como usar a tabela Fitoterapica

Quantas vezes você se perguntou...

Qual a dosagem de tal erva?

Como é feita a posologia dessa tintura? Se
usa o pó ou a erva triturada?

Quanto pesa um punhado?

Uma colher se sopa de uma erva pesa quanto em comparação
com a mesma medida de uma Raiz?

Qual a indicação e contra indicação de cada erva?

Para isso foi desenvolvida a Tabela
Fitoterápica Simplificada

Tabela Fitoterápica Simplificada

Veja também o princípio ativo da erva para não consorciar taninos e alcaloides



Na hora de recomendar fique atento à: Contraindicações e as que são só por prescrição médica.

TABELA FITOTERÁPICA SIMPLIFICADA

SISTEMA CIRCULATÓRIO

NOME	MODO DE TOMAR	CONTRA INDICAÇÃO
Bardana (Arctium lappa)	Infusão: 4 a 6g semente/ 1 litro de água. Decocto: 40g das raízes por litro de água. Tomar 2-3 xícaras ao dia Raiz seca: 2 a 4g 3x/dia Tintura 1:10, 8 a 12ml 3x/dia.	hipoglicemicos
Castanha da Índia (Aesculus hippocastanum)	Tintura: 1 a 4ml 3x/dia Estrato: 0,10 a 0,40 g/dia.	Hipertensão

Tabela Fitoterápica Simplificada



TABELA FITOTERÁPICA SIMPLIFICADA

SISTEMA CIRCULATÓRIO

NOME	MODO DE TOMAR	CONTRA INDICAÇÃO
Bardana (<i>Arctium lappa</i>)	Infusão: 4 a 6g semente/ 1 litro de água. Decocto: 40g das raízes por litro de água. Tomar 2-3 xícaras ao dia Raiz seca: 2 a 4g 3x/dia Tintura 1:10, 8 a 12ml 3x/dia.	hipoglicemicos
Castanha da Índia (<i>Aesculus hippocastanum</i>)	Tintura: 1 a 4ml 3x/dia Estrato: 0,10 a 0,40 g/dia.	Hipertensão



Obrigado!

