

1st September 2012

GUIA DE ERVAS ( Para iniciantes )

## GUIA DE ERVAS

Das plantas se obtém os princípios ativos nos medicamentos. Algumas plantas transportam a mente humana a regiões espiritual, alterando a consciência, levando-nos a outro mundo, conectando-nos a nossos ancestrais. As Plantas de Poder são ingeridas em rituais e proporcionam cura, autoconhecimento, expansão da consciência. É uma experiência de beleza, aumentam a percepção, a parte auditiva e transporta o praticante para outras camadas vibracionais ( ou dimensões).

Algumas pessoas tem visões, outras canalizam mensagens, fazem regressões, recebem insights, recebem soluções para seus problemas com maior clareza, percebem as causas de suas doenças, recebem cura, se conectam a arquétipos, aos mitos, aos medos, traumas, símbolos que estão no inconsciente coletivo, visualizam entidades, viajam astralmente, etc..

### Preparação e manipulação

As ervas após secas devem ser guardadas em recipientes de vidro ou de porcelana, separando-se as raízes, cascas e sementes das flores e folhas.

As quantidades de ervas devem ser sempre cuidadosamente respeitadas, veja a tabela a seguir :

1 colher de café = 2 gramas

1 colher de sopa = 5 gramas

1 xícara de café = 50 ml

1 xícara de chá = 100 ml

Chás devem ser preparados em geral em utensílios de barro, louça ou cobre. A regra geral para a proporção água-erva é para cada litro de água, acrescentar 4 colheres de sopa de erva fresca ou 2 colheres de sopa de erva seca.

### Formas de preparo de chá:

**TISANA:** Coloque a erva em água já fervendo, cozinhe por 5 minutos com panela tampada e deixe descansar por 10 minutos com panela tampada. Coe e está pronto.

**INFUSÃO:** Ferva a água e despeje sobre a erva. Tampe e deixe em infusão por 10 minutos. Coe e está pronto ( somente para folhas e flores).

**DECOCÇÃO:** Nesse processo o que se quer extrair da erva é um princípio amargo ou sal mineral. A erva fica de molho em água fria algumas horas e depois é posta para ferver. Usar geralmente cerca de 30 gramas de planta seca para 2 xícaras de chá de água. Cozinhe a erva por 15 a 30 minutos. Coe e sirva (usada para raízes, cascas e sementes).

**MACERAÇÃO:** Ponha a erva de molho em água fria, vinho, óleo ou vinagre, por 24 horas, coe e use sem levar ao fogo. Neste método as vitaminas e sais minerais são melhor preservados. A maceração de água não deve ser tomada 12 horas após seu preparo, pois existe proliferação de bactérias que podem ser prejudiciais.

**Dosagem:** A quantidade normalmente indicada é de 20 gramas de erva por litro de água ou uma colher de chá por xícara, mas esta dosagem pode variar dependendo da planta.

**Posologia:** Pode-se tomar várias xícaras do chá por dia, de preferência longe das refeições, a não ser que o uso do chá seja exatamente para estimular funções digestivas.

**Adoçantes:** Os chás geralmente não precisam ser adoçados. Em alguns casos, porém, pode-se usar o mel quando

se quiser aproveitar suas propriedades medicinais (gripes, tosse, etc), mas só devemos adoçar depois de coado, quando o chá já estiver morno, nunca antes, pois o calor destrói o poder medicinal do mel.

**Prazo de validade:** Nunca use um chá mais de 24 horas depois de preparado, pois ele entra em processo de fermentação (mesmo mantido em geladeira). Prepare a quantidade suficiente para um dia apenas.

**Tempo de uso:** Recomenda-se não usar o mesmo chá por tempo prolongado, pois o nosso organismo responde cada vez menos ao tratamento. Use por um período de 30 dias e troque por outro tipo de chá, retomando o seu uso após algum tempo.

**Utensílios:** Evite usar utensílios de metal para fazer os chás. Embora não o notemos, eles podem causar alterações no efeito e sabor do chá. O ideal é usar recipientes de vidro, barro, louça ou esmalte.

### ***Formas de aplicar as ervas externamente sobre partes do corpo que estão machucadas, inchadas ou doloridas:***

**CATAPLASMA DE ERVAS FRESCAS:** aplicadas amassadas diretamente sobre a parte afetada, sem preparação prévia.

**CATAPLASMA DE ERVAS SECAS:** Colocadas no interior de um saquinho e aplicadas frias ou quentes, de acordo com o caso. Estas cataplasmas são recomendadas para combater câimbras, nevralgias, dores de ouvido, etc.

**CATAPLASMA SOB FORMA DE PASTA:** Ervas são socadas até formarem uma papa, que podem ser aplicadas diretamente, ou sob dois panos, no local. Quando não se tem erva fresca, usa-se a seca. Aí é preciso água fervendo nas ervas, para auxiliar formação de papa.

*Outra maneira de preparar o cataplasma é mergulhar a erva em vinagre de maçã e misturar com farinha integral para dar liga. Espalha-se a mistura quente e úmida em um tecido, que se coloca sobre o local afetado. Passe óleo na pele antes de aplicar cataplasma quente. Um pedaço de plástico sobre o cataplasma conserva o calor.*

**COMPRESSA:** Cozinhar as ervas indicadas até se obter um líquido bem forte ( 3 ou 4 vezes mais que o chá comum). A seguir mergulha-se pano molhado, torcer levemente e aplicar sobre a parte afetada.

*As ervas também podem servir para INALAÇÕES, para casos de distúrbios ou doenças do aparelho respiratório, sob forma de tisanas ou infusões bem fortes.*

**Gargarejos:** São recomendados para atuar na cavidade bucal e na garganta.

Pode-se colocar sal de cozinha depois de coado, pois este é antiinflamatório e anti-séptico.

**Inalações:** Específico para as vias respiratórias. Ferver o chá e colocar um funil de papelão invertido sobre o recipiente, inalando o vapor.

**Lavagens:** Normalmente intestinais e vaginais (corrimento).

### ***Outras formas de preparo de ervas:***

**UNGUENTOS:** Pomada de ervas trituradas, em gordura vegetal, de coco ou amendoim. No momento de uso é só derreter em fogo brando. Outro preparo: Picar ervas frescas, colocar em panela de aço inoxidável ou esmaltada. Cobrir as ervas com água, levar ao fogo por 20 minutos em temperatura média. Coar e adicionar ao caldo uma quantidade igual de azeite de oliva. Volte ao fogo e ferva até a água evaporar e sobrar só o óleo. Tirar do fogo, e adicionar cera o suficiente para dar à mistura consistência de pomada. Acondicionar ainda quente em vasilhas de plástico com tampa que vede bem.

**XAROPES:** Infusão concentrada que se caracteriza como bebida concentrada padrão. Geralmente usa-se 250 gramas de ervas para 360 ml de água fervente. Podem ser obtidos também por decocção ou maceração, e misturados com mel para se saturarem.

**BANHOS:** Chás fortes para serem misturados à água do banho. A água deve estar

morna e o banho deve durar uns 20 minutos. O banho pode ser repetido três vezes por semana durante um mês. Após este período mudar a erva utilizada.

**TINTURA:** Pôr 100 gramas de erva em pó ou 225 gramas de ervas frescas picadas num recipiente com tampa hermética. Acrescentar 5,5 decilitros de álcool a 60 graus. Agitá-lo duas vezes ao dia e deixar por 2 semanas. Coar e guardar num frasco escuro.(usado para flores e folhas mais frequentemente).

### **Observações:**

\*O pote deve ser escuro. Caso não tenha você pode passar fita isolante na parte de fora e embaixo ou enrolar em papel alumínio, sem deixar passar nada de luz.

\*A quantidade que você pode usar para ter bons resultados é de 100 gramas para um litro de álcool de cereais.

Para folhas e flores o prazo é de 20 dias.

Para raízes são 30 dias.

\* Coar e guardar num frasco escuro. (usado para flores e folhas mais frequentemente).

Para coar você usará filtro de papel (de café), indico o uso de luvas porque na manipulação é bem fácil manchar as mãos e unhas.

\*O prazo de validade se for guardado em recipiente escuro em temperatura ambiente é de 2 anos a partir da data de colocação das plantas no álcool (início do processo).

Não esqueça de colocar etiquetas para não esquecer.

**ÓLEOS ESSENCIAIS:** São as essências concentradas das plantas obtidas à partir de processo de destilação.

**PÓ:** Cortar as partes grandes das plantas secas, como raízes, casca ou cules grossos, esmagá-las num almofariz ou reduzi-las a pó num moinho de café.

## **Recomendações**

*De preferência usar plantas secas (secas na sombra) quando aplicar em alguma receita. O sol queima (princípios medicinais) a planta.*

*Evite usar ervas de beira de estradas. Principalmente em rodovias movimentadas. A erva está contaminada por chumbo provinda de escapamentos dos veículos. Chumbo é um metal pesado e o acúmulo no organismo provoca doenças e distúrbios mentais.*

*Gestantes só devem utilizar-se de ervas com orientação do médico. O uso indevido causa problemas psíquicos ou até a morte do feto e da gestante. E, fumar ou beber neste período é agressão direta ao intelecto do feto, e as dificuldades da criança serão maiores e quando adulto as doenças surgirão; pense bem.*

*Para o caso de pedras (nos rins, bexiga), é importante antes de usar qualquer coisa saber o local ou procedência dessas pedras.*

## **Cultivando Ervas**

*Temperos, perfumes, chás revigorantes e remédios calmantes são algumas das maneiras de empregar as ervas de cultivo doméstico - plantas em geral mais utilizadas pelos sabores, aromas ou propriedades medicinais. Se suas plantas estiverem dispostas de modo que você possa sentar-se perto delas, vai desfrutá-las com um prazer para todos os sentidos. O tamanho do jardim não é muito importante para o cultivo das ervas. Mas é grande o prazer de usar aquelas que foram cultivadas por você mesmo, em sua própria casa, com apenas algumas espécies reunidas numa bacia, jardineira, no peitoril da janela ou plantadas entre os canteiros de flores de seu jardim.*

### **Cuidados Básicos**

A principal necessidade da maioria das ervas é o sol, uma exposição direta, diária, de no mínimo cinco horas. Sem isso, elas crescem fracas e com pouco sabor. Se não puder oferecer-lhes a quantidade suficiente de luz solar, talvez seja melhor cultivar algumas ervas que toleram bem a sombra parcial, como a hortelã-pimenta, a erva-cidreira, a borragem e a salsa.

A maioria das ervas também precisa de um solo bem drenado. Plante-as em terrenos inclinados ou posicione os canteiros em um plano mais alto, cercando-os com tijolos, pedras ou blocos de concreto. Tais canteiros

conservam o jardim de ervas mais limpo e fácil de cuidar.

Para preparar o solo, cave bem fundo, no mínimo 30 cm. Se o solo for duro, ou tiver grande porcentagem de argila, coloque também várias pás de material orgânico, como adubo, húmus de folhas ou estrume curtido, além de um pouco de areia grossa para melhorar a drenagem. As ervas em geral preferem um solo neutro ou levemente alcalino. Depois de preparar o solo com esses materiais, verifique com um kit de teste, disponível em centros ou lojas de jardinagem, o equilíbrio ácido e alcalino. Se a acidez for superior a 7,5 na escala pH, aplique uma leve camada de cal.

### **Estocando Plantas para o Jardim de Ervas**

A forma mais econômica de cultivar ervas é a partir de sementes, mas isso exige grande paciência e, em geral, produz mais mudas que se precisa. Ervas de crescimento lento, como orégano, tomilho, salsa, hortelã e cebolinho podem ser plantadas dentro de casa, num período de um mês e meio a dois, antes de serem colocadas do lado de fora, ou, nas regiões frias, antes da última geada. Outras espécies não devem ser cultivadas em interiores além do tempo de aproximadamente um mês.

Prepare as bandejas de sementes ou vasos com terra tratada, esterilizada e já misturadas com perlita. Plante as sementes, cubra-as com plástico e ponha-as num lugar aquecido com luz fraca. Devem ser conservadas úmidas até germinar. Se a terra secar, pulverize-a com um regador, ou coloque o recipiente em água morna até que a parte de cima apresente gotas de condensação. Assim que os brotos aparecerem, remova o plástico e ponha as mudas num local claro, mas não sob sol. Só as exponha a pleno sol quando brotarem as primeiras folhas verdadeiras, isto é, o segundo par. Certifique-se de que haja boa ventilação no local escolhido, para evitar que apodreçam devido ao excesso de umidade.

Antes que as mudas se tornem finas e compridas, é preciso fortalecê-las, aclimatá-las gradualmente à exposição ao ar livre. Isso deve ser feito quando a temperatura estiver suficientemente amena para plantá-las no jardim. Você pode pôr as mudas do lado de fora num lugar abrigado ou debaixo de uma tela, protegendo-as do sol quente ou das noites frias, ou do lado de fora durante o dia e dentro de casa à noite. As mudas devem ser transplantadas para o jardim em dias frescos ou nublados.

Salsa, aneto, camomila e anis não são transplantados com facilidade. Se você os semeou dentro de casa, ponha-os em pequenos recipientes de onde possam ser transplantados sem ferir as raízes; ou então ponha as sementes na terra, no lugar em que quer que cresçam, depois de passado todo o perigo do inverno. Prepare uma sementeira para ser posta do lado de fora com terra fina e enriquecida com adubo. Espalhe as sementes com parcimônia em fileiras. Cubra-as de terra fina com cerca de duas vezes o diâmetro das sementes. Conserve-as úmidas até germinarem e fiquem firmes. Desbaste as mudas quando tiverem mais ou menos 3 cm de altura.

### **Manutenção de um Jardim de Ervas**

As ervas demandam menos cuidados, mas você deve transplantá-las e remover do jardim os espécimes doentes e as ervas daninhas. Num jardim pequeno, é possível controlar de maneira eficaz as ervas daninhas, revolvendo de vez em quando a terra em volta das plantas. Num jardim maior, a cobertura com palha é a opção mais prática. Ao redor de plantas que preferem solo rico, úmido (por exemplo, manjeriço, aneto, cerefólio, cebolinho, hortelã e segurelha), use uma camada fina de cobertura orgânica leve, como folhas mortas, mofo de folha, aparas de madeira, lascas de casca de pinheiro ou adubo. Cascalho pequeno é melhor para as ervas que requerem um solo mais seco e menos rico (alfazema, alecrim e tomilho, por exemplo).

A não ser que o clima seja muito seco, regue apenas as ervas que gostam de umidade, como o hortelã, o manjeriço, o cebolinho e qualquer outra plantada em pequenos recipientes.

Muitas ervas de uso culinário perdem o auge do sabor logo após a floração, e as anuais começam a fenecer nessa fase. Fique atento para colher botões em florescimento e hastes das ervas comestíveis antes de as sementes se desenvolverem.

Embora a maioria das ervas seja razoavelmente resistente às pragas, algumas são sensíveis a fungos, ferrugem ou ácaros, e outras "adoradas" por lagartas. Você pode aproveitar as qualidades repelentes naturais de certas ervas para produzir seu próprio borrifador não-venenoso e usá-lo nas plantas contaminadas. Colha algumas folhas de ervas que parecem nunca ser atingidas por pragas - por exemplo hortelã-verde ou arruda. Depois, despeje água fervente sobre as folhas (três partes de água para uma de ervas) e deixe em infusão durante 15 minutos. Quando esfriar, coe a mistura em pano fino e pulverize as plantas contaminadas. Repita o processo uma vez por semana e depois da chuva, usando a cada vez uma nova fervura da mistura.

Loureiro, alecrim e cidrão são ervas perenes mas que toleram apenas leves geadas. Se o inverno na sua região é muito frio, você terá de pôr as plantas em lugares cobertos durante esse período. Talvez seja melhor deixá-las

no vaso, em vez de replantá-las a cada estação.

Para preparar outras ervas perenes para um inverno mais frio, cubra-as bem com uma camada grossa de folhas, palha ou gravetos. Não remova a cobertura até passar tudo perigo de geada. Na primavera, dê uma olhada embaixo da cobertura. Se achar que as novas plantas estão ficando amareladas, descubra-as nos dias ensolarados e cubra-as nas noites mais frias. As ervas de folhas prateadas, em particular, tendem a apodrecer quando as condições atmosféricas desfavoráveis, combinadas com a cobertura, retêm excesso de umidade em volta delas. Isso pode ocorrer mesmo em regiões de inverno ameno, onde o orvalho forte da noite ou a chuva causam umidade freqüente.

### **Fazendo um Jardim de Ervas para a Cozinha**

Pense na idéia de plantar ervas de uso culinário o mais perto possível da cozinha, para poder tirar uma ou duas folhas mesmo no escuro ou na chuva. Um jardim como esse não precisa ser grande. Meio metro basta para seis ervas muito usadas: manjeriço, cebolinha, salsa, alecrim, tomilho e hortelã. Se quiser fazer um jardim maior, acrescente à lista aneto, orégano, louro, gerânio, segurelha e estragão; as duas últimas pela cor e aroma.

Uma faixa estreita de terreno ao longo de uma parede é um excelente local para o jardim de ervas culinárias; o calor refletido torna mais intenso o sabor e o aroma das ervas que gostam de sol.

Para criar um jardim definitivo, e muito fácil de cuidar, examine a possibilidade de plantar ervas entre os degraus de uma escada, entre os aros da roda de uma velha carroça, ou até mesmo entre a moldura envidraçada de uma pequena janela velha. Apóie a moldura de madeira com um ou dois tijolos sobrepostos e preencha cada espaço com a mistura de solo apropriada à erva a ser plantada ali. Para salsa, cebolinha, hortelã, segurelha e aneto, utilize terra enriquecida, cheia de húmus, e para a maioria das outras ervas, terra fofa e arenosa.

A maioria das ervas culinárias, especialmente manjeriço, cebolinha, aneto e sálvia, produzem folhas maiores e melhores quando aparadas. Se aparar demais, cave em volta e ponha um pouco de adubo ou acrescente, na próxima vez que for regar, um pouco de farinha de peixe, para estimular o novo crescimento.

### **Cultivando Ervas em Recipientes**

A maioria das ervas pode ser cultivada em recipientes menores. Se o que estiver usando for um vaso, ele deve ter de um terço a metade da altura da planta. Ervas altas, como a alfazema e o aneto, necessitam de podas regulares. Uma mistura adequada para colocar plantas em vaso é constituída de partes iguais de terra vegetal esterilizada e areia grossa. Se possível, acrescente um pouco de estrume bem curtido.

Atrás de uma vidraça ensolarada, a maioria das ervas cresce no verão quase tão bem dentro de casa quanto do lado de fora.

As condições ideais são: temperatura do ar de 10°C a 25°C, luz solar durante no mínimo cinco horas diárias e umidade de aproximadamente 50%. Um pouco de exposição ao ar fresco, sem vento, também é ótimo para as plantas.

Uma janela voltada para o norte é o ideal, mas as que dão para o leste ou oeste devem fornecer luz solar adequada. Se as folhas ficarem pálidas, murchas e fracas, significa que não estão recebendo luz suficiente.

Para contrabalançar a secura do aquecimento no inverno, ponha os vasos sobre seixos, dispostos numa bandeja de metal ou plástico cheia de água junto ao fundo dos vasos; ou então borrife as plantas pelo menos uma ou duas vezes por dia. É melhor regá-las com água morna durante o inverno.

Verifique se há pragas; as plantas dentro de casa são mais suscetíveis. Se encontrar alguma, lave as plantas com delicadeza: as menores de cabeça pra baixo, na pia da cozinha, e as maiores no chuveiro. Você também pode lavá-las ou pulverizá-las com uma mistura de água e detergente (use uma colher de chá para cada xícara de água), enxagüando em seguida. Outra pulverização eficaz é uma mistura de oito a dez dentes de alho cortados em lascas finas com uma colher de chá de pimenta seca, deixada numa infusão em duas xícaras de água fervente. Coe a solução com um pano e misture a ela duas colheres de sopa de detergente líquido. Aplique durante alguns dias até a praga desaparecer.

### **Colheita e Preservação**

Durante os meses de verão, colha as ervas frescas de acordo com suas necessidades. Mas, para obter o máximo de um jardim de ervas e conservá-lo com bom aspecto, uma boa idéia é também colher algumas folhas, flores e sementes e armazená-las. A melhor época para cortar as ervas para preservação é quando as plantas começam a dar flores; nesta fase, a essência das folhas atingiu o auge. Colha as folhas no meio da manhã, assim que o orvalho tenha se evaporado, e antes que chegue o calor do dia. Pode as ervas anuais até a metade de seu tamanho, e as perenes até um terço. As ervas de crescimento lento, como o louro e o alecrim, demandam uma

poda mais leve.

Corte os galhos com podadeiras ou uma faca e arrume-os em camadas numa cesta. Colha somente a quantidade de folhas que for usar em seguida e nunca as deixe empilhadas.

Sementes como as do coentro, aneto, cominho, funcho e a alcaravia devem ser retiradas logo que se tornem escuras, e os talos comecem a murchar.

As raízes podem ser colhidas em qualquer época, mas a melhor estação é o outono. Desenterre um tufo de raiz, separando a quantidade de torrões de que vai precisar. Replante com cuidado os que sobrarem.

A secagem é a maneira consagrada pelo tempo de se preservarem ervas. Funciona bem para segurelha, hortelã, tomilho, manjerona, levistico, louro, alecrim, orégano e erva-cidreira. A sálvia também se adequa à secagem, embora às vezes fique bolorenta. O aneto, o cebolinho, a salsa, o cerefólio, o funcho e o louro perdem muito de seu sabor, sendo preferível congelá-los.

Uma maneira de secar ervas é amarrá-las em ramos e pendurá-las de cabeça para baixo em local quente, seco e bem arejado. Um sótão ou galpão é ideal, ou se desejar, você pode pô-las do lado de fora da casa, à sombra, e trazê-las para dentro à noite - a secagem à luz do sol destrói o sabor e a cor. Para conservar os ramos livres de poeira, é aconselhável pô-los dentro de sacos de papel furados. Se costuma secar ervas no forno da cozinha, certifique-se de que a temperatura não ultrapasse os 65°C, caso contrário, todo o sabor será destruído.

Quando suficientemente secas, as ervas se desfazem se você as esmigalhar. Para chegar a esse estágio levam até duas semanas, dependendo do tipo de erva, da temperatura do ar e do processo de secagem. O próximo passo é retirar as folhas dos caules e sacudir as sementes. Conserve-as em recipientes de louça ou de vidro fechados. Ponha etiquetas com o nome da erva e a data. Durante a primeira semana de estocagem, verifique se há sinais de condensação. Se houver, retire as ervas do recipiente e seque-as durante um ou dois dias.

As ervas secas se conservam melhor em locais frescos e escuros, como despensas ou armários. Embora fiquem bonitas dentro de jarras de vidro expostas na cozinha, logo perdem a cor e o sabor. Ervas estocadas duram um ano ou mais.

A maioria das ervas conserva cores vivas e grande parte do sabor quando congeladas. Podem ser usadas em sopas, ensopados, guisados, molhos e tempero para saladas, mas ficam excessivamente moles para decorar pratos.

Lave as ervas e corte todas as partes sem cor. O aneto, o manjericão e o tomilho conservam melhor o sabor e as cores quando alvejados antes de congelar (Para alvejar o manjericão, ferva uma panela cheia de água, e com pinças, mergulhe de uma só vez alguns ramos de ervas na água. Após alguns segundos, retire-os, sacuda-os para eliminar o excesso de água e seque as ervas entre duas toalhas limpas.)

Ponha-as em sacos plásticos; vede, etiquete e date. Se for congelar somente as folhas, ponha-as bem abertas numa assadeira, congele-as e só depois coloque-as em sacos plásticos. Caso contrário, elas irão colar umas nas outras.

Outro método de congelamento consiste em moer as ervas, pô-las em fôrmãs de gelo e enchê-las de água. Ou então, pique as ervas no liquidificador ou processador de alimentos com um pouco de água e depois coloque o líquido nas fôrmãs. Assim que as fôrmãs de gelo estiverem congeladas, ponha as pedras de ervas em sacos plásticos etiquetados.

Ervas congeladas se conservam durante mais de seis meses. Se for usá-las em pratos quentes, não há necessidade de descongelar antes de usar.

Manjericão, alecrim, azedinha-da-horta e estragão podem ser conservados em óleo e guardados por até nove meses. Utilize óleo vegetal ou azeite, ou ainda uma mistura dos dois. Ponha uma camada de folhas lavadas e secas numa jarra de vidro e por cima uma camada de óleo. Alterne as camadas, sendo a última de óleo. Mantenha na geladeira. Ao usar as folhas, raspe o excesso de óleo, devolvendo-o à jarra. Use seu óleo de ervas preferido em escabeches, refogados, churrascos ou molho de saladas.

Adaptado do livro 'Segredos e Virtudes das Plantas Medicinais', Reader's Digest

## Ervas de A a Z - E seus usos mágicos

*Os gregos usavam ervas e óleos aromáticos nos rituais religiosos. Estavam convencidos de que somente os deuses poderiam ter criado aromas tão profundos e pensavam que os aromas naturais podiam ser uma ponte para alcançar o Olimpo e receber as forças dos deuses, proteção, cura e beleza.*

*Abaixo você encontra uma lista de ervas, suas correspondências (planetas e elementos) e as propriedades*

mágicas. O uso mágico das ervas é muito simples, você pode preparar um banho mágico, pode usá-la como um amuleto colocando-a e um saquinho de tecido, em magia das velas, e muito mais.

Secá-las e deixá-las penduradas em algum lugar de sua casa também é uma forma poderosa de atrair as forças mágicas destas ervas.

Todas as ervas que são citadas não têm nenhuma contra-indicação, mas antes de usá-las, aconselhamos procurar seu médico.

## A

**Alecrim** (*Rosmarinus officinalis*)

Planeta: Sol

Elemento: Fogo

Usado em encantamentos de proteção, para ajudar nos estudos. Lavar as mãos com uma infusão de alecrim substitui um banho de purificação. Beba um chá de alecrim antes de fazer um exame ou uma entrevista para ter a mente alerta. O chá de alecrim é ótimo para trazer o ânimo de volta. Está ligado a fidelidade, amor, lembranças felizes. O cheiro de alecrim mantém a pessoa alegre, é um símbolo de amizade.

**Açafrão** (*Crocus sativus*)

Planeta: Sol

Elemento: Fogo

Usado em rituais de prosperidade e cura.

**Alho** (*Allium sativum*)

Planeta: Marte

Elemento: Fogo

Erva extremamente protetora. Pode ser pendurado em casa para proteger. Também utilizado para fazer exorcismos. Os antigos gregos colocavam o bulbo do alho em um monte de pedras em um cruzamento como uma oferenda à Hécate.

**Amêndoas** (*Prunus amygdalus [doce]* *Amygdalus communis* - amarga)

Antigamente as amêndoas eram conhecidas por prevenir a intoxicação, no tempo medieval as amêndoas eram adicionadas as refeições por esse mesmo propósito. Além disso, a amêndoa é consumida para dar inteligência.

**Angélica** (*Angelica archangelica*)

Planeta: Sol

Elemento: Fogo

A raiz dessa erva guardada em um saquinho de tecido azul, funciona como um poderoso talismã protetor. A raiz também pode ser colocada em um saquinho de tecido branco ou azul, e pendurado na janela para proteger a casa e as pessoas que moram nela de todo o mal.

**Anis** (*Pimpinella anisum*)

Planeta: Júpiter

Elemento: Ar

Usado para proteção. Um travesseiro feito com anis, proporciona um sono tranquilo e sem pesadelos. É considerado um ótimo protetor contra olho gordo.

**Avelã** (*Corylus spp.*)

Planeta: Sol

Elemento: Ar

A madeira é apropriada para fazer qualquer tipo de bastão. Um ótimo encantamento para lhe trazer sorte consiste em fazer uma cruz solar amarrando dois galhos juntos com um cordão vermelho ou dourado.

## B

**Bálsamo de Gilead** (*Populus candicans*)

**Planeta:** Saturno

*O botão pode ser usado para curar um coração partido. Também é usado em feitiços de amor e proteção.*

**Basílico** (*Ocimum basilicum*)

**Planeta:** Marte

**Elemento:** Fogo

*Usado em rituais de riqueza e prosperidade. Pode ser carregada no bolso para atrair dinheiro. Há tempos atrás acreditava-se que a mulher acabaria com a infidelidade do marido salpicando basil no corpo dele.*

**Baunilha** (*Vanilla aromatica* ou *Vanilla planifolia*)

**Planeta:** Júpiter

**Elemento:** Fogo

*Usado para encantamentos de amor, e o óleo de baunilha tem função afrodisíaca.*

**Benjoim** (*Styrax benzoin*)

**Planeta:** Sol Topo

**Elemento:** Ar

*Usado como incenso para purificação.*

## C

**Camomila** (*Anthemis noblis*)

**Planeta:** Sol

**Elemento:** Água

*Usado em encantamentos e em rituais de prosperidades. Estimula o sono. O chá acalma e tranqüiliza, pode ser muito útil quando você precisar fazer um ritual e estiver sentindo raiva ou agonia. Lavar o rosto e as mãos com camomila atrai amor.*

**Canela** (*Cinnamomum zeylanicum*)

**Planeta:** Sol

**Elemento:** Fogo

*Usado como incenso para cura, clarividência, vibrações espirituais. Conhecida como um poderoso afrodisíaco. Usado em feitiços de prosperidade. Muito usada também em feitiços de amor.*

**Carvalho** (*Quercus alba*)

**Planeta:** Sol

**Elemento:** Fogo

*Árvore sagrada em muitas culturas. Queimar folhas de carvalho purifica. A madeira é usada para fazer bastões de todos os tipos. O fruto de carvalho pode ser usado para fazer encantamentos de fertilidade, preservar a juventude, evitar doenças. O homem pode usar o fruto de carvalho para aumentar seu poder sexual.*

**Cebola** (*Allium cepa*)

**Planeta:** Marte

**Elemento:** Fogo Topo

*Usado para proteger e curar.*

**Cipestre** (*Cupressus spp.*)

**Planeta:** Saturno

**Elemento:** Terra

*A fumaça do cipestre pode ser usada para consagrar instrumentos mágicos.*

**Coentro** (*Coriandrum sativum*)

**Planeta:** Marte

**Elemento:** Fogo

*Usado em feitiços de amor.*

**Cominho** (*Carum carvi*)

Planeta: Mercúrio

Elemento: Ar

Usado em encantamentos de amor para atrair a pessoa amada.

**Cravo** (*Dianthus caryophyllus*)

Planeta: Sol

Elemento: Fogo

Na época da inquisição as bruxas carregavam o cravo consigo para prevenir-se da captura ou enforcamento. Gera energia no ritual quando usado como incenso.

**Cânfora**

Usada como perfume, óleo e bálsamo.

**Chicória**

Usada como sache, talismã, amuleto e óleo. Fortifica as amizades e traz dinheiro.

**D****Dill** (*Anethum graveolens*)

Planeta: Mercúrio

Elemento: Fogo

Usado em feitiços de amor. Pendurado em quarto de crianças para protegê-las. Em tempos antigos o dill era usado para se proteger contra bruxarias. Colocam-se seus ramos pendurados atrás de portas e janelas para proteção da casa.

**Dente-de-Leão**

Usado como sache e poção. Sonhar com esta erva traz má sorte.

**E****Espinheiro** (*Crataegus oxyacantha*)

Planeta: Marte

Elemento: Fogo

Usado em "saquinhos" de proteção. Na antiga Grécia e Roma, era associado a felicidade no casamento. Pode ser queimado como incenso quando você precisar de energia e dinamismo em sua vida, e quando precisar refletir sobre sua vida.

**Eucalipto** (*Eucalyptus globulus*)

Planeta: Lua

Elemento: Ar

Usado em rituais de cura, e em feitiços de todos os tipos. Pode ser utilizado para cura colocando as folhas em volta de uma vela azul e em seguida queimá-la. Também pode ser pendurada em volta do pescoço para curar resfriados e dores de garganta.

**Ênula-Campana**

Usam-se suas folhas secas como filtro amoroso. Faça-o na noite de São João, à meia-noite. Este filtro deve ser colocado em um saquinho de cetim verde. Leve-o junto ao coração e faça o pedido. Esfregue depois este filtro na pele do ser amado sem que este veja.

**Erva-moura**

O chá feito com suas folhas é um excelente remédio para os órgãos genitais femininos. Suas sementes são usadas com a mirta, como poderoso incenso contra miasmas astrais.

**Espinheiro cervical (Coroa de Cristo)**

*Colocada atrás das portas e janelas da casa é uma poderosa proteção.*

**Erva-doce**

*Usada com sache, óleo, incenso, perfume e culinária. Traz coragem e vida longa. O incenso, quando queimado perto de alguém que não gosta de nossa pessoa, faz com que esta se aborreça com seu aroma.*

**F****Freixo (Fraxinus excelsior)**

*Planeta: Sol*

*Elemento: Água*

*Usado para fazer vassouras, e bastões de cura. As folhas deixadas embaixo do travesseiro induz a sonhos psíquicos. A folha pode ser trazida no bolso pra atrair boa fortuna.*

**G****Gardênia (Gardenia spp.)**

*Planeta: Lua*

*Elemento: Água*

*Use as flores para atrair amor.*

**Girassol (Helianthus annus)**

*Planeta: Sol Topo*

*Elemento: Fogo*

*Traz bênçãos do Sol em qualquer jardim no qual ele cresce.*

**Gerânio**

*Usado como óleo. Ajuda na concretização de desejos.*

**Gengibre**

*Usado como óleo, perfume, incenso e culinária. Poderoso filtro protetor.*

**Ginseng**

*Elixir da longa vida. Usado como sache, óleo, incenso, bálsamo e chá.*

**H****Hera (Hedera spp)**

*Planeta: Saturno*

*Elemento: Água*

*Guarda e protege a casa, de quem possui essa planta.*

**Hortelã (Mentha piperata)**

*Planeta: Vênus*

*Elemento: Ar*

*Usado em encantamentos de cura, tomar banho com hortelã também é ótimo para curar, e também pode ser usado como incenso.*

**I****Iris (Iris florentina ou Íris germânica)**

*Planeta: Vênus*

*Elemento: Água*

*Usado em feitiços de amor, banhos e incensos. Planta consagrada a Osiris. Estimula a clarividência.*

**J**

**Jasmim** (*Jasminum officinale* ou *Jasminum odoratissimum*)

Planeta: Júpiter

Elemento: Terra.

Usado em feitiços de amor.

**Junípero** (*Juniperus communis*)

Planeta: Sol

Elemento: Fogo

O ramo de junípero é usado para evitar acidentes. O grão seco tem a propriedade de atrair amor. Essa planta protege a casa contra roubo.

**L****Laranja** (*Citrus sinensis*)

Planeta: Sol

Elemento: Água

A casca seca de laranja é usada em feitiços de amor e fertilidade, e como incenso solar. É um símbolo tradicionalmente chinês de sorte e prosperidade.

**Lavanda** (*Lavendula vera* ou *Lavendula officinale*)

Planeta: Mercúrio

Elemento: Ar

Usado em banhos ou como incenso para purificação. Jogar lavanda no fogo no solstício de verão é um tributo aos Deuses e também nos dá visão e inspiração. Usado também em banhos para curar, e para atrair homem. O perfume da Lavanda induz ao sono. Excelente para dar clareza e coerência em trabalhos mágicos e concentrar a visualização.

**Louro** (*Lauris nobilis*)

Planeta: Sol

Elemento: Fogo

Na Antiga Grécia as folhas de louro eram usadas para fazer coroas para os vitoriosos no atletismo ou nos concursos de poesia. As folhas podem ser queimadas ou mastigadas para induzir visões. Usado como amuleto para evitar as negatividades. As folhas deixadas embaixo do travesseiro induz a sonhos proféticos. Pode ser usado em rituais de proteção e purificação. Manter um pé de louro em casa protege todos os que moram nela de doenças.

**M****Mandrágora** (*Mandragora officinarum*)

Planeta: Mercúrio

Elemento: Terra

Uma erva muito poderosa para proteger o Lar. A raiz pode ser usada para curar a impotência masculina. Para carregar a mandrágora com seu poder pessoal, deixe-a em sua cama durante três dias durante a lua cheia. Usada para dar coragem.

**Manjerona** (*Origanum majorana*)

Planeta: Mercúrio

Elemento: Ar.

Usado em feitiços de amor. Coloque um pedaço dessa erva em todos os cômodos da casa para ter proteção.

**Margarida** (*Bellis perennis*)

As margaridas estão associadas as celebrações da primavera e do verão: decorar a casa na noite do verão, traz felicidade para o lar e atrai as fadas.

**Maçã (Pyrus malus)**

Planeta: Vênus

Elemento: Água

Muito usada em feitiços de amor há milhares de anos. O suco da maçã pode substituir o vinho, quando for realizar um feitiço ou algum ritual. A madeira da macieira pode ser usada para fazer bastões, e utilizá-lo para realizar feitiços de amor.

**Meimendo (Hyoscyamus niger)**

Planeta: Saturno

Elemento: Água

Venenosos! Usado para atrair o amor de uma mulher. Também usado em adivinhação salpicando meimendo na água (srying).

**Mirra (Commiphora myrrha)**

Planeta: Sol

Elemento: Água

Usado como incenso protetor e purificador. Também pode ser usado para consagrar instrumentos mágicos.

**Murta (Myrica cerifera)**

Planeta: Vênus

Elemento: Água

Sagrado para Vênus, é usado em feitiços de amor e de todos os tipos. Ter murta em casa atrai sorte. Use as folhas de murta para atrair o amor, e a madeira para preservar a juventude. Use a madeira para fazer encantamentos.

## N

**Noz (Juglans regia)**

Planeta: Sol

Elemento: Fogo

Use a noz em encantamentos para promover a fertilidade e fortalecer o coração.

**Noz-moscada (Myristica fragrans)**

Planeta: Júpiter

Elemento: Ar

Usado para reforçar a clarividência e prevenir reumatismo. Sonhar com nóz-moscada significa mudanças na vida do sonhador.

## O

**Olíbano (Boswellia carterii)**

Planeta: Sol

Elemento: Fogo

Seu perfume é muito poderoso para ajudar em meditações. Use como incenso para proteger.

Oliva (Olea europaea)

Sagrado para Atenas. É um símbolo de paz e prosperidade.

## P

**Patchouli (Pogostemon cablin ou Pogostemon patchouli)**

Planeta: Sol Topo

Elemento: Terra

Erva afrodisíaca, também atrai amor.

**Pimenta (Capsicum spp.)**

Planeta: Marte

Elemento: Fogo

*Usado em feitiços de proteção*

## R

**Rosa** (*Rosa spp.*)

Planeta: Vênus

Elemento: Água

*Beba um chá de rosas para ter sonhos adivinhatórios, ou para melhorar a beleza. Usados como incenso ou em encantamentos, para dormir, atrair amor e curar. Sonhar com rosas significa, sucesso no amor, fortuna.*

## S

**Sabugueiro** (*Sambucus canadensis*)

Planeta: Vênus

Elemento: Ar

*Os galhos podem ser usados para fazer varinhas mágicas.*

**Salgueiro** (*Salix alba*)

Planeta: Lua

Elemento: Terra

*Os bastões feitos com a madeira do salgueiro têm a propriedade de cura. O salgueiro traz bênçãos da Lua para aqueles que o tem em sua propriedade. O salgueiro pode ser usado para fazer a vassoura mágica.*

**Salsa** (*Carum petroselinum*)

Planeta: Mercúrio

Elemento: Ar

*Na antiga Grécia e Roma era um símbolo de morte, e era usada nas coroas de flores em túmulos. Era sagrado para Perséfone e usado em ritos funerários.*

**Sálvia** (*Salvia officinalis*)

Planeta: Júpiter

Elemento: Terra

*Usado em encantamentos de cura e prosperidade. Promove a longevidade e saúde.*

**Samambaia**

Planeta: Saturno

Elemento: Terra

*É uma planta extremamente poderosa para a proteção da casa.*

**Sândalo** (*Santalum album*)

Planeta: Lua

Elemento: Ar

*Usado como incenso para purificar, curar e proteger.*

**Sangue de Dragão** (*Daemonorops draco* ou *Dracaena draco*)

Planeta: Marte

Elemento: Fogo

*Usado em feitiços de amor e proteção. Um pedaço colocado debaixo da cama ajuda a curar a impotência. Carregue um pedaço com você para sempre ter sorte. Pode ser dissolvido e usado no banho para uma poderosa purificação. O sangue de dragão também é usado para fazer tinta mágica.*

## T

**Tília** (*Tilia europaea*)

Planeta: Júpiter

*Associado ao amor conjugal e a longevidade.*

**Tomilho** (*Thymus vulgaris*)

Planeta: Vênus

Elemento: Ar

Usado como incenso purificador, banhos mágicos de limpeza. Pode ser inalado para refrescar e renovar energia. Use para se defender contra negatividade. Traz inspiração e coragem.

**Trevo** (*Trifolium spp.*)

Planeta: Mercúrio

Associada a Deusa Tríplice. Usado em rituais de beleza e juventude. O trevo de quatro folhas, pode ser usado para ver fadas, curar doenças, e em feitiços de boa sorte. Sonhar com trevo significa fortuna principalmente para pessoas jovens.

**U****Urtiga** (*Urtica dioica*)

Planeta: Marte

Elemento: Fogo

Encha um pote com urtiga para mandar má vibrações e maldições de volta para quem te mandou. Usado em feitiços de proteção. Usado para dar coragem. Foi considerado como antídoto contra vários venenos.

**V****Valeriana** (*Valeriana officinalis*)

Planeta: Mercúrio

Elemento: Água

Esta erva é usada em feitiços de amor, e em banhos de purificação. Também pode ser usada como calmante.

**Violeta** (*Viola tricolour*)

Planeta: Vênus

Elemento: Ar

Misture com lavanda para um poderoso encantamento de amor. A compressa feita com violeta ajuda a curar a dor de cabeça. Sonhar com violetas significa mudanças para melhor. Violetas absorvem feitiços do mal. A fragrância acalma e limpa a mente.

**Visco** (*Viscum album*)

Planeta: Sol

Elemento: Ar

Usado com um amuleto protetor. O visco era muito estimado pelos druidas, que o usavam para se proteger do mal.

## ERVAS EM GERAL

**ABACATEIRO** *Persea gratissima*, *Persea americana mill*, *laurus persea*

Família: laureáceas.

O abacateiro originário do México adaptou-se no Brasil. Árvore alta que pode atingir até 20 metros.

Indicações: A fruta é afrodisíaca produzindo efeitos benéficos ao couro cabeludo e a pele humana. As folhas e o caroço combatem a diarreia, disenteria, doenças das vias urinárias e da respiração.

O chá também combate a artrite, o mal da gota, cálculos renais, dores e problemas de reumatismos, bem como gases intestinais. Comer o fruto adoçado com mel é ótimo para rejuvenescimento da pele e elimina manchas brancas. O abacate também é ótimo para inflamação dos dedos, doenças dos rins, debilidade do estômago e afecções da garganta.

Contra-indicação: relatos médicos indicam problemas arteriais se consumir muito abacate devido ao alto teor em gordura. Usar com moderação o fruto.

**ABÓBORA** *Curcubhita pepo* - *Curcubitáceas*

Planta rasteira de haste flexível, coberto de pelos eriçados, possui folhas grandes palmadas e pecioladas, também coberta de pelos, flores grandes axilares. O fruto é amarelo ou verde, polposo de grandes dimensões, contendo numerosas sementes brancas, planas e ovais, contidas em invólucros claros.

**INTESTINO:** cozinhar 100 gr. De polpa de abóbora madura e 1 litro de água, aguarde atingir metade da quantidade inicial, então passe através de uma peneira e tempere, use durante o dia.

**QUEIMADURAS:** fazer cataplasmas com as folhas bem limpas e aplicá-las sobre a região afetada.

**TENÍASE:** fazer uma pasta com 50 gr. De sementes frescas de abóbora, 20 gr. De mel, e 150 gr. De água que tenha sofrido prévia infusão por algumas horas em casca de limão ou laranja, após 12 horas de jejum ingerir a pasta e tomar um purgante à base de óleo de rícino. Se não obtiver resultado, repetir a operação

**AÇAFRÃO** *Crocus sativas* - *Iridáceas*

Planta Serbácea, com o bulbo maciço, aplanada, de escamas secas, possuindo próximo ao topo algumas folhas rudimentares. Esbranquiçadas e outras verdes um pouco acanaladas; flores com pedúnculo curto, com o tubo perigonal muito prolongado, arroxeadas, com estrias longitudinais. Os estigmas são vermelhos denticulados no ápice tubulosos e com formato de trompa.

**SEDATIVAS E ANTIESPASMÓDICAS**

Aconselhamos o leitor não o empregar na medicina caseira, nem utilizar a planta ou parte dela.

**AÇOITA-CAVALO** *Luehea divaricata* Mart, *Luhea grandiflora* Martius

Açoita-cavalo é uma espécie nativa do Rio Grande do Norte ao Rio Grande do Sul no Brasil, no Paraguai, Argentina e Uruguai. Árvore alta, de até 25m de altura.

Indicação: as cascas são referidas como antidiarréico e adstringente, antipirético, estomacal, além de indicadas nas afecções gastrointestinais e hepáticas.

As folhas são citadas como antiinflamatórias e empregadas em afecções do aparelho respiratório e bronquites. Cascas e folhas também são utilizadas como antiartríticas, antidiarréicas.

As flores são referidas como calmantes, antiespasmódicas e em casos de bronquite. Folhas, flores e cascas tem emprego como tônico amargo, adstringente e em afecções do aparelho respiratório, tais como laringite, bronquite e tosse.

**AGRIÃO** *Nasturtium officinale*, *Sisymbrium nasturium* Thunb

Constituintes químicos: Nasturtósida (gliconasturtina), glicósida que sob a ação da mirosina, em presença da água, fornece glicose e feniletilsenevol (isotiocianato de feniletila). Iodo, ferro, vitaminas, etc.

Indicações: Antiescorbútico, estimulante. Indicado no raquitismo, linfatismo, nas bronquites crônicas, como modificador das secreções. O suco tem sido indicado em injeções hipodérmicas como antídoto da nicotina. Empregado nas dermatoses (seg. L. Binet, o extrato injetado em ratos retardaria o crescimento do câncer experimental). Ação hipoglicemiante (Constantin).

Formas de uso: Infusão, decocto, suco, extrato fluido, tintura, vinho, elixir, xarope, etc.

**ALCACHOFRA** *Cynara scolymus* - *Compostas*

Planta de caule alto e reto: As folhas lombadas e espinhosas possuem ápice de cor verde escura e a base esbranquiçada. Os ramos terminam em grandes capítulos carnosos por brácteas que constituem a parte comestível.

**CAUCULOS BILIARES** Decocção: ferver 80 gr., de alcachofra em 1 litro de água por 10 minutos. Tomar 3 xícaras ao dia.

**DIURÉTICO** Decocção: ferver durante 5 minutos 20 gr., de alcachofra em 1 litro de água, deixe o líquido amornar, filtrar e adoçar. Tomar 3 xícaras ao dia.

**VINHO MEDICINAL:** Colocar num recipiente 1 litro de bom vinho e 20 gr de folha de alcachofra. Deixar macerar por 5 dias. Filtrar e tomar 2 cálices ao dia.

Ação: redutora da taxa de uréia e do colesterol do sangue, diurética, laxativa, depurativa, regulador de funções

hepáticas na formação de bÍlis (colerético) e as funções antitóxicas. Também regula e facilita a saída de bÍlis (colagogo); regula sua formação. Ajuda nas alterações originadas por estases hepáticas, como pressões e dor no ventre, vômitos, enjôos, flatulência, vertigens, alterações intestinais (diarréia, prisão de ventre, atonia) e prurido retal. Exerce uma ação reguladora sobre os rins, devido a maior eliminação da água e das substâncias de refugo. Exerce um efeito protetor contra a arteriosclerose.

Indicação: para aliviar os males gástricos e renais, diminuir o colesterol; grande auxiliar nos regimes de emagrecimento e no tratamento de hipertensão.

Considerada afrodisíaca e tônica.

Raiz e semente: combatem os corrimentos vaginais e os sangramentos em geral.

A alcachofra é um forte diurético e eliminador do ácido úrico. Atuando contra as perturbações digestivas e na má assimilação ocorridas em função de distúrbios hepáticos provocados pelo álcool e pelo impaludismo. Os resultados são muito bons em nefrites (inflamação dos rins. A casca da babosa em uso interno e em excesso provoca nefrite), e nos casos que necessitam de aumento da secreção biliar.

A água destilada de suas folhas, aplicadas nos cabelos, fortalece-os.

Emprego: recomendado nas doenças do fígado, vesícula biliar, colédoco e em todas as doenças dos órgãos do aparelho digestivo. Também são de grande utilidade nas alterações do metabolismo originadas por enfraquecimento ou insuficiência das funções renais. O alto teor de manganês apresenta utilizações dietéticas. Por isso é útil quando for necessária uma ativação dos fermentos, nas alterações do metabolismo celular e nos sintomas de deficiência da vitamina B (para quem é alcoólatra, ou bebe demasiadamente bebidas alcoólicas).

O preparo: suco fresco, infusão ou como saladas e legumes.

Contra-indicação: gestantes e em fase de amamentação e pessoas que possuam fermentação intestinal. Consulte um Fitoterapeuta.

#### **ALÇAÇUZ** glycyrrhisa glabra L

Planta arbustiva de 1 a 2 metros de altura, raízes fortes e volumosas, estolhos subterrâneos horizontais. Folhas compostas com visgo na parte inferior. Flores azuis ou lilazes, em pequenos cachos em forma de espiga. O fruto é uma cápsula alongada, contendo várias sementes.

Propriedades antiespasmódicas, diuréticas, antiinflamatórias, anti-sépticas e expectorantes. Auxiliar no tratamento de úlceras de estômago, bronquites e tosses catarrais, rouquidão, feridas e furúnculos. Bochecho para inflamações bucais com infuso. Compressas de infusão da raiz acalmam conjuntivite aguda.

Como regulador intestinal: Colocar 100 gs de alçaçuz em pó em um pouco de água e misturar mais 20 gs de erva doce moída. Tomar uma colher de sobremesa à noite.

Infuso : Chá por decocção com 2 colheres de sopa de raiz moída para 1 litro de água, fervendo por 10 minutos. Tomar 3 vezes ao dia sem açúcar. Para crianças reduzir a quantidade de erva para 1/3.

Compressas (uso externo) : Chá por decocção como anterior, aumentando a quantidade de erva para 6 colheres de sopa para 1 litro de água.

Uso caseiro: Muito apreciado para mascar por aqueles que pretendem abandonar o cigarro.

Uso culinário: Edulcorante ( corretivo de sabor) em preparados farmacêuticos e de confeitaria.

Efeitos colaterais: Altas doses por longos períodos de tempo apresentam hipertensão arterial. Em pequenas doses não tem problema. É inadequado para água do chimarrão. Contra-indicada para diabéticos.

#### **ALECRIM** Rosmarinus Officinalis - família Labiadas

Arbusto rústico e persistente, atinge até 2 metros de altura, com folhas resinosas, coriáceas, lineares e verde-escuras. O caule, quadrado, torna-se lenhoso à partir do segundo ano. Locais ensolarados, companheira da sálvia, brócoli e couve, atrai abelhas e repele moscas da cenoura.

Alecrim, rosmarino, erva da recordação.

Planeta - Sol

Origem -Sua origem remonta às praias do Mediterrâneo ( o nome rosmarinus vem do latino que significa "o orvalho que vem do mar", devido ao cheiro das flores vegetando à beira mar). . Carlos Magno obrigava os camponeses a cultivá-lo. Foi companheiro dos portugueses nas Entradas e Bandeiras. Antigamente queimava-se caules de alecrim para purificar o ar do quarto de doentes em hospitais.

Partes usadas - Folhas e flores

Bom para os rins e vesícula e equilíbrio da pressão arterial, auxiliando a boa circulação; auxilia nos estados de depressão, dores reumáticas, digestão, facilita menstruação, combate gota, icterícia é anti-séptico, sedativo, fortalece a memória. Bochechos de infusão são recomendados para aliviar aftas, estomatites e gengivites.

Para asma: fumo de alecrim ( reduzir a pedaços pequenos as folhas secas. Fazer cigarro e fumar quando ameaçar ataque de asma).

Para reumatismo, eczemas e contusões: folhas cozidas no vinho usadas externamente.

Anti-séptico bucal: infusão comum.

Para sarna: infusão bem forte aplicada externamente.

Cicatrizante de feridas e tumores: folhas secas reduzidas a pó ou suco.

Cosmética: Vinagre de alecrim ou chá bem forte no cabelo depois de lavado estimula a saúde dos folículos capilares e evita a calvície; xampú para fortificar. Na pele, restabelece o ph natural (é ligeiramente adstringente). Óleo de alecrim é bom para passar no corpo pós banho. Creme para lábios sensíveis: 1 col café de manteiga de cacau, 1/3 de col de café de glicerina, essência de alecrim. Derreta a manteiga, misture a glicerina e o alecrim. Impede rachadura dos lábios ou irritação. Tônico facial de alecrim: 1,5 xíc de água, 1 maço de alecrim, 1/2 dose de conhaque. Ferver o alecrim na mistura de água e conhaque por 15 minutos. Filtre e conserve em vidro escuro. Para pele precocemente envelhecida: 50 gs de alecrim em infuso em 1 litro de água por 10 minutos. Coe e faça compressa no rosto após a limpeza.

Utilização: Uso caseiro: Inseticida natural, plantado na horta protege as outras plantas. Ramos de alecrim frescos, colocados entre as roupas defendem-nas de ataque de traças. Desinfetante de alecrim: ferver folhas e pequenos caules de alecrim por meia hora. Quanto menos água mais concentrado. Espremer e usar para limpar louças e casas de banho. Para desengordurar melhor, misturar um pouco de detergente. Guardar na geladeira, dura uma semana. Galhos floridos secando num vaso na casa estimula a memória.

Uso culinário: Aves e carnes brancas, carneiros, peixes, batatas, omeletes e molhos. Carnes de caça, frutos do mar, pães. o famoso "néctar dos deuses" parece que é o mel de alecrim

Uso mágico: Afasta olho gordo, erva da juventude eterna, do amor, amizade e alegria de viver. Erva colocada debaixo do travesseiro afasta maus sonhos. Tocar com alecrim na pessoa amada faz ter seu amor para sempre. Poção de amizade leva alecrim.

Aromaterapia: O óleo essencial de alecrim é utilizado para dores musculares, reumatismo, artrite, prisão de ventre, tosse, sinusite, resfriado, bronquite, enxaqueca, deficiência de memória, cansaço.

Efeitos colaterais: Não é indicado durante a gravidez e nem para epiléticos; em caso de overdose pode causar gastroenterites e/ou nefrites.

## **ALEVANTE**

Indicações: Usa-se o chá de alevante para tratamento dos intestinos, disenterias e acalma os nervos. Auxiliar do fígado e previne afecções diversas, bem como hemorragia nasal e sangramento das gengivas. Ótimo no tratamento de cólicas de crianças e elimina o colesterol. O seu chá é ótimo para quem quer deixar de beber ou fumar.

Uso: Colher e secar na sombra. Tomar um copo de chá em jejum, durante 4 dias por semana, intercalar e repetir a dose alternadamente.

## **ALFAVACA** *Ocinum basilicum*

Herbácea anual de até 60 cm de altura, caule pubescente, finamente estriado, ramoso, verde claro a avermelhado na base, folhas grandes, serradas, ovada e verde-clara, com cheiro forte e ardente, mas fresco. As flores se reúnem num fascículo circular em número de seis, e são pequenas, aromáticas e esbranquiçadas, desabrochando no final do verão. A espécie *Citriodorum* tem aroma de limão e a *Purpurascens* tem folhas enrugadas e púrpuras, com flores rosa pálido. Gosta de solos leves e ricos em matéria orgânica, em terrenos ensolarados e bem drenados, bem irrigados quando seco. Propagação por sementeira ou estaquia de galhos. Deixar 30 cms entre as plantas. Funciona bem a auto-semeadura em locais que não são muito frios.

Nomes Populares - Alfavaca cheirosa, manjerição grande-erva real, manjerição dos cozinheiros

Planeta - Marte

Origem - O nome deriva do grego *basileus* que significa rei. Originário da Índia.

Partes usadas - Folhas e flores

Lendas e Mitos: É a erva das fábulas Na Idade Média acreditava-se que um ramo de alfavaca num recipiente espantava escorpões. Oriundo da Índia, o manjerição grande é venerado como planta imbuída de essência divina (consagrada a Krishna e Vishnu), por isso os indianos o escolheram para fazerem sobre a erva os juramentos em tribunal; além disso ela é colocada no peito dos mortos para servir de passaporte para o paraíso. Encontrou-se manjerição grande em volta do túmulo de Cristo depois da ressurreição, por isso algumas igrejas ortodoxas o usam para preparar a água benta e têm vasos embaixo dos altares. Em Creta, o manjerição simbolizava o amor

banhado com lágrimas e na Itália é usado como prova de amor.

Plantadas nos túmulos, os hindus acreditavam ser o passaporte para o paraíso. Em Minas gerais era usado nos velórios por causa do seu cheiro. Na Itália oferece-se o manjerição como prova de fidelidade à pessoa amada. No Haiti acompanha a deusa pagã do amor, Erzulie, como uma poderosa proteção e as camponesas mexicanas muitas vezes trazem-no no bolso para atraírem o olhar de algum eventual apaixonado.

Outras espécies - Manjerição de folha miúda ou de santa cruz : o. minimum

Manjerição de folha crespa: o. crispum

Manjerição de folha roxa: o. purpureum

Alfavacão : o. graissimun.

Propriedades: As folhas são ricas em vitamina A e C, além de ter vitaminas B (1,2 e 3) e são uma fonte de minerais (cálcio, fósforo e ferro); são sudoríferas e diuréticas, indicadas para os casos de ardor ao urinar. Bom para compressas nos bicos doloridos das lactantes. Auxilia na boa circulação, pele, dores reumáticas, tosse e resfriados. Ajuda fazer a digestão. Afasta fadiga. Bom para aftas. Dá excelente pomada antibacteriana.

Para Insônia: f1 col de chá de folha em 1/4 de litro de água fervente, faça um infuso por 5 minutos. Coa e beba à noite antes de deitar.

Para dor no mamilo de lactantes: Infuso de 2 xíc de água fervente com 2 col de sopa de folha por 10 minutos. Coe e aplique compressas.

Cosmética: Vinagre de manjerição é excelente hidratante para cabelo e pele. O unguento da erva exerce mesmo efeito sobre a pele, mais suavemente.

Utilização:

Uso caseiro: Afasta mosquitos e embaixo do travesseiro faz ter uma boa noite de sono

Uso culinário: As folhas são usadas para o cozimento de legumes e recheio de aves. Peixes ficam deliciosos se deixados descansando em molho de limão, alfavaca, cebolas e salsa. Tempera bem carnes assadas. Usa-se no molho pesto e para aromatizar vinagres. Adicionar no último minuto a pratos cozinhados. No caldo de verduras, dá mais sabor e força às sopas e carnes.

Uso mágico: Simboliza a prosperidade e acredita-se que só cresce viçoso o pé de manjerição quando é semeado sob ofensas. Poção afrodisíaca tem como um dos ingredientes o manjerição.

Efeitos colaterais: Contra indicado para mulheres grávidas.

### **ALFAZEMA** *Lavandula angustifolia*

Subarbusto perene, de 30 a 60 cms de altura, muito ramificado. Folhas opostas, estreitas, verde acinzentadas, com 2 a 5 cms de comprimento. Flores em espigas, que vão do branco, azuis, brancas ou róseas. O caule é quadrado, tornando-se lenhoso a partir do segundo ano, quando deve ser replantada. Cresce bem em solos arenosos e calcáreos. Prefere locais ensolarados e bem drenados, protegidos do vento.

Nomes Populares - Alfazema, lavanda, lavândula, nardo, espicanardo

Planeta - Mercúrio

Partes usadas - Folhas e flores

Lendas e Mitos Bastante utilizada em banhos de purificação.

Outras espécies - *Lavandula officinalis*, *L. spica*, *L. lanata*, *L.a. Vera*, *L.dentata*, *L. stoechas* Rosmaninho, *L. a. Nana alba*

Propriedades: Diurética, expectorante, sedativa, antiinflamatória, sudorífica, antiespasmódica, anti-séptica, cicatrizante e colagoga.

Infusão para dores de cabeça e acalma os nervos. Alivia falta de urina, doenças de baço, câimbras, gota, inapetência, insolação, fraqueza, vômitos, hipocondria, falta de regras, insolação, vômitos. Bom para digestão, dores reumáticas, tosses e resfriados, cistites e inflamações das vias urinárias, facilita a produção e eliminação da bile, combate enxaqueca. Gargarejo com decoção das flores alivia a dor de dente.

Infuso- 5 gs de flores em 100 ml de água fervente por 10 minutos. Tomar 3 vezes ao dia, entre refeições.

Macerado- 10 gs em 100 ml de azeite, por 4 semanas ou em banho maria por uma hora e deixe macerar no mínimo 7 dias. Tomar 5 gotas como no infuso.

Cosmética: Fazer uma água tônica para acelerar a substituição das células nas peles sensíveis e como anti-séptica contra acne. Agente de limpeza e tônico para todos os tipos de pele. Recomendável para peles com acne.

Uma decoção de sumo de pepino com lavanda dá uma boa loção de pele.

Utilização:

Uso caseiro: Fazer com a flor saquinhos para gavetas (espanta traças), almofadas e poutporris. O infuso das

flores esfregado no couro cabeludo livra-o de parasitas; alguns veterinários também utilizam para destruir piolhos e outros parasitas. Moscas e mosquitos também não gostam do seu cheiro, poutpourris com lavanda afastam os insetos.

Uso culinário: Flor para aromatizar compotas

Uso mágico: Na África as flores e folhas são usadas contra maus-tratos maritais. Significa universalmente pureza, castidade, longevidade, felicidade. Dormir sobre ramos de lavanda abranda a depressão.

Aromaterapia: O óleo essencial é usado para cortes, queimaduras, reumatismo, alergias de pele, queimaduras de sol, dor de cabeça, insônia, problemas inflamatórios, brotoeja, artrite, pelas propriedades bactericidas e anti-viróticas. Também é eficaz para restaurar a circulação dos pés. O banho perfumado com óleo essencial de alfazema é excelente tratamento contra a insônia.

Efeitos colaterais: Evitar uso prolongado. Torna-se excitante se usada em dose tóxica. É planta inadequada à água de chimarrão pelo gosto canforado da infusão.

### **ALFACE** Lactuca sativa - Compostas

Folhas radiais moles, oblongas reunidas em céspedes e flores amarelas.

Indicação: auxiliar no tratamento contra insônia, vertigens, perturbações gerais do sistema nervoso, hipocondria, falta de tranquilidade, inchaços e contusões.

**CONTUSÕES, INCHAÇOS, PELE** (Irritação, Rubores): Cataplasma - ferver algumas folhas de alface em pouca água por 5 minutos, depois de mornas, untar com azeite e aplicar sobre a região afetada.

**INSÔNIA:** Decocção - ferver meia alface em um quarto de litro de água. Deixe amornar, filtrar e adoçar, beber meia hora antes de dormir.

**INTESTINO:** Decocção - cozinhar 60 gr de alface em meio litro de água, deixar amornar antes de filtrar, beber 3 cálices ao dia.

Máscaras e compressas de alface reduzem o inchaço e a irritação da área dos olhos e servem como calmante e purificante da pele.

Na alface encontra-se um elemento ativo semelhante ao ópio que lhe confere o poder de sedativo, sonífero e redutor da tosse.

O chá: das folhas da alface fervidas funcionam como calmante, assim como regulador do intestino.

Purificar e acalmar a pele: picar a alface, adicionar algumas gotas de óleo de oliva, duas colheres de sopa de iogurte. Usar como máscara facial, que deve ser espalhada sobre uma gaze (não espalhada diretamente sobre o rosto), e então colocar no rosto por um período de 30 minutos.

Irritação nos olhos: amassar as folhas de alface até virar uma papa, e usar como compressa.

Não há contra-indicação.

### **ALFAFA** Medicago sativa L.

A alfafa é cultivada na região sul do Brasil. Usa-se as folhas. Pode ser consumida em saladas.

Composição: vitaminas A1, B2 e C, além de minerais contém também potássio, magnésio, fósforo e cálcio.

Indicação: age no tratamento de anemias, ausência de ferro (veja também feijão), hemorragias. Auxilia na circulação sanguínea protegendo as hemorragias. O seu chá tomado em jejum recalifica os ossos e combate o raquitismo facilitando a digestão.

É recomendada na alimentação para combater escorbuto, falta de apetite, má digestão, úlceras nervosas, cistite, reumatismo e artrite.

Uso: Tomar o chá sempre da folha seca. Secar na sombra. Tomar um copo de chá durante 4 dias por semana. Intercalar e repetir a dose outras vezes.

Outros: Fortificante, contra o raquitismo. Contém várias vitaminas, abre o apetite, calmante. Tônico geral. Levanta as forças na debilidade. Combate o excesso de uréia.

### **ALGA-MARINHA**

Indicação: bronquite, artrose, reumatismo, diabete, leucemia, infecções do fígado, problemas do sistema nervoso, limpa e purifica o sangue, elimina o cansaço físico e mental, cura insônia, qualquer problema do sistema respiratório, infecções na garganta (fazer gargarejos), feridas difíceis de cicatrizar, ou até mesmo o que não tem cura (fazer compressas), queimaduras, cura anemia, regula pressão sanguínea, alta e baixa, cura impotência.

Chá para emagrecer: um litro de água, uma alga, duas colheres de açúcar e uma colher de chá preto da Índia. Emagrece e não deixa a pele flácida, queima as gorduras e células deixando a pele firme e sadia.

O preparo do chá: preparar o chá da índia, e deixa-o esfriar. Coloque-o num recipiente de vidro ou de plástico, em seguida coloque a alga e deixe em infusão (em descanso) por 15 dias. Tapar o recipiente de vidro ou plástico com um pano para evitar sujeiras externas, não tape com tampa ou outro; pois a alga é planta viva e necessita de ar para sobreviver. Passado os 15 dias, o chá pronto deve ser tomado, um cálice antes das principais refeições. O chá deverá ficar com o sabor idêntico ao vinho branco seco. Usando o brotinho da alga o sabor ficará um pouco azedo. Você demora algum tempo para emagrecer, mas quando começa não para mais. Após ter emagrecido não jogue fora a sua alga, pois tomando o chá todos os dias você fica livre de qualquer infecção, ou seja, até de um simples resfriado.

Após ter emagrecido pode eliminar o açúcar do chá, pois não é você que se alimenta do açúcar e sim a alga que nutrindo-se do açúcar solta uma substância que faz emagrecer, não precisa os 15 dias de infusão, basta apenas seis ou sete dias pois assim a alga não tem tempo de comer o açúcar e quem come é você por isso pode substituir o açúcar por mel ou adoçante; porém para emagrecer é necessário o uso do açúcar.

Você deve aprender a jogar com a sua alga. Após ter emagrecido tome um cálice, 3 vezes ao dia após as principais refeições, pode-se trocar um dia sim outro não, adoce com mel ou como preferir, use sempre as algas mais velhas pois os brotinhos demoram mais para fazer efeito, o importante é que a alga só lhe proporciona o bem.

Celulites: passe o chá nos lugares onde a celulite se localiza. Passe coma as mãos fazendo com que o chá penetre bem na pele e deixe secar normalmente.

A alga dificilmente morre e se cortada em pedacinhos, cada um se transformará em uma nova alga. Quando você notar que uma alga (pedaço) se soltou livremente separe porque nasceu um brotinho, neste caso coloque em outro recipiente, tratado como nova alga. Não deixar o brotinho com a alga em infusão e nem trocá-la dia sim dia não.

A alga pode ser dada às crianças, principalmente se adoçada com mel, pois todos sabem que o açúcar é prejudicial e não recomendado para a saúde. Sendo assim a criança ficará livre de qualquer doença (não observa-se talvez para doenças genéticas). Se trocar o seu chá a alga deve ser lavada com bastante água e muito cuidado. A alga gosta muito do sol, deixe-a um pouco no sol, mas coberta com tampa de vidro, ou na claridade da janela a favor do sol. Cuidado com insetos tipo mosca varejeira ou outros.

Curar sem emagrecer: se você quiser se curar de qualquer doença e não quer emagrecer, faça o seu chá e deixe de 9 a 10 dias. Tome um cálice três vezes ao dia antes das principais refeições durante três meses. Mesmo assim perde-se alguns quilos pois o chá elimina as impurezas e toxinas do organismo. Se ocorrer depois de alguns dias um corrimento escuro ou coisa parecida, não se assuste, provavelmente você (mulher) estava com alguma inflamação no útero e não sabia.

Ao tomar seu chá pode ser que você sinta uma reação, mas não é preciso se preocupar pois isso é só o início, nunca deixe de tomar o chá, pois coma ela você se sentirá como uma pessoa de 20 anos, sempre bem disposta, inclusive a mulher prevenida deve tomar chá de alga, pois o mesmo evita o acúmulo de toxinas e celulites.

Rugas e manchas na pele: para rugas você deve usar o creme de algas. O creme é simples, basta bater a alga, o chá e o açúcar no liquidificador (tem que ser alga bem grande) obtendo-se o creme, guardar em uma vasilha na geladeira sem tampar, pois não esqueça que a alga é composta de células vivas; espalhe o creme por todo o rosto como se fosse uma máscara, deite-se e descanse por uma hora, olhos fechados, sem sorrir para a máscara não partir. O creme trabalha a pele, repuxando-a, eliminando as rugas, os conhecidos pés de galinha saem em um mês. Para quem têm problemas mais sérios é necessário aplicar o creme todos os dias, após uma hora retirar o creme, lavando o rosto com água fria, passando em seguida um algodão embebido em chá de alga marinha para melhor resultado. Você pode se quiser usar um creme hidratante, além de eliminar as rugas elimina também as manchas da pele.

Para os cabelos: lavar os cabelos normalmente enxaguando-os depois de limpos, você deve fazer um novo enxágüe com chá de algas. Os cabelos ficam macios e sedosos, inclusive para quem tem problemas de calvície a alga faz crescer os cabelos em pouco tempo.

Não tenha medo de tomar o chá de sua alga, pois ela é medicinal natural e não emagrece se trocar o sabor do chá por hortelã, camomila, mate, confrei ou qualquer outro chá.

Contra indicações: Não foi citado no material nenhuma contra indicação ou efeito colateral; de qualquer forma sempre há possibilidade de incompatibilidade com alguma patologia ou debilidade ou alergia,.. por isso orientação médica antes do uso. Lembre que no mundo das ervas você é o responsável. Tranquilizando um pouco você, muitos já me relataram ter usado a alga para alguma doença e não relataram problemas maiores. Se descobrir algo anormal este será publicado.

**ALHO** *Allium sativum*

**Medicinal:** na prevenção de gripes e resfriados, regula a gordura do sangue, equilibra a flora intestinal e a glicose do sangue, asma, bronquite, pneumonia, desinfeta o organismo e combate toxinas intestinais, expulsa vermes, tônico superestimulante revitalizador de pessoas esgotadas e enfraquecidas, reduz pressão alta, desintoxica os fumantes.

Utilizado também em picadas de insetos, calos e sarna, estimula o apetite, excita as glândulas digestivas, extermina as bactérias malignas do intestino ao mesmo tempo que fomenta a reprodução de colibactérias - os agentes intestinais normais, calmante intestinal, adstringente e bactericida, diminui a tensão arterial e torna o pulso mais lento e tranqüilo, dilata os vasos coronários - os músculos cardíacos são melhor alimentados e portanto tornando-se mais fortes. Depurativo do sangue. Baixa as taxas de colesterol.

Bom em dietas para diabéticos - muito eficaz no combate à diabetes. Aumenta a resistência contra as infecções. Aplicação contra nematóides e ascarídeos, em forma de irrigação.

Nas doenças da circulação: hipertensão, arteriosclerose de vasos coronários, debilidade dos músculos cardíacos. Gastrintestinais: catarros do estômago e intestino com diarreia e prisão de ventre, tuberculose intestinal, flatulência, catarros intestinais crônicos, infecciosos e agudos, cólicas, inflamações do intestino grosso e do reto, diarreia, doenças hepáticas e biliares, disenteria amebiana, cólera, tifo e paratifo. Como auxiliar em tumores cancerosos recomenda-se em todo o tempo. Câncer no estômago.

Nas doenças das vias respiratórias: catarros das vias respiratórias, enfisema pulmonar, tuberculose, gangrena pulmonar, asma pulmonar e bronquiectasias.

Nas doenças da circulação: hipertensão, arteriosclerose de vasos coronários, debilidade dos músculos cardíacos, intoxicação de nicotina. Em casos de lombrigas - oxiúricos e ascarídeos.

Reduz o colesterol ruim, a pressão sangüínea, diminuir o risco da formação de coágulos, prevenir o câncer e fortalecer o sistema imunológico. Outras substâncias, como o sulfito alílico e a alicisteína, ajudam a deter os processos inflamatórios, estimulam enzimas anticancerígenas e bloqueiam a formação de nitrito no estômago.

O componente alicina: é responsável pelo odor característico do alho e, inibe o desenvolvimento de bactérias, destrói fungos, estimula o fluxo das enzimas digestivas e elimina toxinas através da pele.

Vitamina: E (na ruptura das células vermelhas do sangue, fraqueza muscular e depósito excessivo de gordura nos músculos).

Mineral: potássio (arritmia, rins intoxicados, nervosismo, pressão alta e fraqueza geral).

Uso: a melhor forma de uso é o consumo cru. Diariamente de meio dente a um dente.

Propriedades: rico em iodo, flúor, cálcio, ferro (combate anemia), fósforo e as vitaminas A, B e C.

Contra-indicação: pessoas com pressão baixa podem ter seu quadro clínico agravado. Não indicado a pessoas que tenham hipersensibilidade ao óleo de alho.

Algumas pessoas apresentam reação alérgica da pele ao contato com o alho. Os que sofrem de hipotensão devem ser cautelosos no uso do alho, um vez que este provoca queda de pressão. As lactentes devem evitar o uso liberal do alho, de vez que pode provocar cólicas no ventre do lactente.

Às crianças muito pequenas e às mães que amamentam, os médicos também recomendam que consumam alho cozido e, mesmo assim, em quantidades pequenas.

Uso em demasia: pode produzir dores de cabeça, no estômago, rins, cólicas, vômitos, diarreia e tontura. Mau hálito, irritações gástricas e náuseas.

Receita (Por Jacques Serafini)

Esta receita é simples e eu faço uso uma vez por semana ou mais (não é toda a semana; mas o ideal é uma vez por semana). Pegue meio dente de alho, picar bem com uma faca (não esmagar). Faça o suco de um limão com água (adoce a gosto - proibido usar açúcar refinado ou adoçante). Divida em pequenas porções (3 ou 4) o alho picado, coloque na boca (sem mastigar ou degustar), e tome logo de imediato (um gole ou 2) o suco do limão para engolir junto com o alho. Repita até terminar todo o alho picado. Ao final termine o suco do limão para aliviar a sensação que o alho deixa (engasgos na garganta).

- 1 - Evita que se pegue gripe (a não ser que você seja descuidado com o uso de agasalhos e alimentação);
- 2 - Fortalece o organismo;
- 3 - Até o momento também solucionou problemas com dores de cabeça (levou até 3 dias para fazer efeito);
- 4 - Ativou o apetite.

O tempo de uso do alho pode ser pelo resto da vida de meio dente a um dente de alho uma vez por semana, mas no inverno ou em casos de doenças pode-se aumentar a quantidade porém, em intervalos maiores entre uma porção (ou dente de alho) e outra. Tem maior efeito se tomar antes de deitar (noite), pois o organismo vai usar todo o poder do alho somente para a cura do organismo. Pessoas sensíveis devem tomar maior cuidado

com as doses e em situações de dores ou espasmos ou outros sintomas procure um médico competente.

Uso e análise desta receita: Jacques A. Serafini (não me responsabilizo por problemas gerados pelo uso indevido ou não do alho. Ler outras pesquisas e bibliografias é importante para certificar-se de afirmações no que se refere a curas naturais do corpo humano com ervas. Na dúvida o melhor amigo é o médico).

Equilibra as taxas de colesterol e triglicerídeos; reduz a hipertensão, regula a glicose do sangue, previne contra tumores malignos, relaxa os vasos sanguíneos evitando a arteriosclerose. Descongestiona as vias respiratórias e trata a bronquite. Ajuda a eliminar toxinas, pois contém muito enxofre. Também contém germânio, que facilita a absorção de oxigênio pelas células. Preserva vitaminas; contém B6 (para a memória) e selênio, facilita o aproveitamento da B1. Desintoxica, acalma e aumenta a capacidade do organismo de resistir ao frio e ao calor.

O extrato de alho é usado atualmente como antibiótico em infecções importantes, principalmente por fungos; funciona contra vírus da herpes e outros relacionados; aumenta a ativação das células T e acentua a função antitumoral das macrófagas; aumenta a imunidade contra uma série de agentes infecciosos.

Num estudo de 1944 a conclusão era de que o alho tinha um poder maior e mais abrangente do que todos os outros antibióticos por ser ao mesmo tempo bactericida, fungicida, vermífugo, antiviral e antiprotozoário. Atualmente, 72 diferentes infecções podem ser evitadas usando alho. Na Rússia é o remédio mais comum contra gripes, resfriados, tosse e distúrbios intestinais. Na Polônia é usado contra gastroenterocolite, dispepsia, pneumonia, nefrose e septicemia. Na China, doses altas de alho têm sido empregadas no tratamento da meningite criptocócica, infecção fúngica que não cede a antibióticos comuns.

Ele é considerado energizante, regenerativo, antigripal, preventivo de problemas cardíacos e circulatórios, um antibiótico natural, além de excelente coadjuvante no tratamento de outros tantos males. Pesquisas recentes revelam até que o alho estimula bom humor.

#### O Poder da Alicina

Depois de inúmeras análises químicas, os cientistas chegaram à conclusão de que a grande riqueza do alho se encontra nos seus componentes - mais de trinta já foram isolados - especialmente nos derivados de enxofre (sulfatados). Entre eles, o mais importante é, sem dúvida, a alicina (di-propenyl tiosulfonato), responsável pela maioria das propriedades farmacológicas da planta. Na verdade, a alicina, um líquido de coloração amarelada, só aparece de fato quando o alho é mastigado ou cortado, rompendo-se as células do bulbo. E é também a alicina a responsável pelo forte odor característico da planta.

Experiências comprovam que a alicina é um antimicrobiano poderoso. Atua, por exemplo, na morte de bactérias gram-negativas, causadoras de infecções e furunculoses. Funciona também como agente antiviral, combatendo, entre outros o vírus da gripe. Na China, estão estudando há mais ou menos três anos o efeito do extrato injetável do dialil sulfeto, outro dos componentes do alho, contra o citomegalovírus e alguns outros tipos do vírus causadores do herpes, muitas vezes presentes em transplantados, devido à queda do sistema imunológico. Embora a ciência não saiba precisar com exatidão como funcionam os compostos sulfurados, os pesquisadores acreditam que eles atuam diretamente no núcleo dos vírus, impedindo sua proliferação. Dessa mesma maneira, a alicina age contra bactérias e fungos como a "Candida albicans", responsável pela candidíase ou sapinho.

Outros estudos, porém, apontam nos derivados do enxofre um efeito diferente, mas igualmente benéfico: o fortalecimento do sistema imunológico, com o aumento do número de linfócitos T, uma das mais combativas células de defesa do sangue. Dessa forma, a proliferação dos microorganismos também ficaria prejudicada.

#### O chá de alho contra gripes e resfriados

Depois de assimilado pelo aparelho digestivo, o óleo de alho torna-se volátil e é conduzido pelo sangue aos pulmões. Nessa região, as substâncias sulfatadas, em especial a alicina, destroem os microrganismos e ajudam a desobstruir as vias aéreas superiores enquanto fluidificam as secreções pulmonares, auxiliando na expectoração.

Além da alicina, outros componentes do alho já provaram suas propriedades farmacológicas. Para que essas propriedades se manifestem, basta consumir dois ou três dentes por dia, ou seja, nada além do que você usa habitualmente para temperar suas refeições diárias.

#### Outros componentes:

\* dialil dissulfeto: presente em 60% do óleo do alho, é uma das mais importantes substâncias da planta e foi descoberta em 1892 pelo cientista alemão P.W. Semmler. Tem a capacidade de reduzir a "captação" dos lipídios pelas células do tecido que reveste a parte interna dos vasos. Dessa forma, diminui a formação de ateromas, placas endurecidas formadas principalmente por gorduras, que obstruem os vasos sanguíneos. Previnem-se assim os problemas cardíacos e circulatórios, provocados pelo excesso de colesterol.

Outra virtude também atribuída ao dialil dissulfeto é a de ser um agente antitumoral. Em pesquisas realizadas no Centro do Câncer da Universidade do Texas, nos Estados Unidos, a substância mostrou capacidade de reduzir

em até 75% - e em alguns casos chegou a impedir - a formação de câncer de cólon (intestino grosso) em ratos de laboratório que receberam doses extras de produtos considerados cancerígenos. Da mesma forma, pesquisas realizadas em duas cidades chinesas próximas indicaram que em uma delas, onde o hábito de comer alho era rotineiro, a incidência de câncer do aparelho digestivo (esôfago, estômago e intestinos) era dez vezes menor do que em sua vizinha, na qual o consumo desse alimento era muito pequeno.

\* Polissulfeto de alila (di e trissulfeto): Trabalhando em dobradinha com o dialil dissulfeto no combate aos males do coração, esta substância aumenta a elasticidade dos vasos sanguíneos e relaxa as fibras musculares, provocando vasodilatação. Por isso, o alho é indicado para prevenir a hipertensão, além de ajudar a combater a arteriosclerose (o endurecimento das artérias).

\* Trissulfeto de metil alila: inibe uma enzima que atua na agregação das plaquetas do sangue, uma das principais causas da trombose, a obstrução dos vasos sanguíneos. Em conjunto, trabalha também o ajoeno, substância presente no óleo essencial do alho, que funciona como anticoagulante.

#### Minerais Preciosos

Germânio e o selênio, que, embora entrem em quantidades ínfimas na dieta alimentar, são indispensáveis à boa saúde. O selênio funciona como um excelente antioxidante, ligando-se aos radicais livres, partículas desgarradas de oxigênio que transitam por todas as partes do corpo, "enferrujando" as células e envelhecendo precocemente os tecidos. O germânio, além de agir contra os radicais livres, atua como um condutor de oxigênio, rejuvenescendo e revitalizando as células. Ao longo do tempo, o organismo perde parte da capacidade de obter e levar as quantidades adequadas de oxigênio a todas as células do corpo. Aí entra o germânio. Apesar de todas essas qualidades, o alho deve ser consumido em quantidades moderadas. Por conter componentes sulfurados, pode irritar o estômago dos mais sensíveis e propensos a gastrites e úlceras.

Valor Nutricional Em 100g de alho cru (três cabeças) você encontra: Vitamina B1 224 mcg Vitamina B2 74 mcg Vitamina B5 0,29 mcg Vitamina C 14 mg Calorias 134 cal Glicídeos 29,3 g Proteínas 5,3 g Fósforo 134 mg Ferro 1,04 mg

Vitamina B1, B2, B5, C, K, potássio, enxofre, fósforo, cálcio, ferro, iodo, proteína, gordura.

A pesquisa, feita por uma equipe da Universidade da Carolina do Norte, mostra que as pessoas que regularmente comem alho cru ou cozido diminuem pela metade o risco de sofrerem de câncer de estômago, quando comparados aos que não comem alho. Essas pessoas também têm reduzido em dois terços os riscos de sofrerem de câncer do reto. O chefe da equipe, o professor Lenore Arab, disse que "as pessoas que consomem alho regularmente se beneficiam de um efeito protetor". Muitos cientistas já acreditavam que o alho ajuda na prevenção do câncer de estômago porque ele produz um efeito antibactericida contra uma bactéria, chamada *Helicobacter pylori*, que se aloja no estômago e comumente ligada ao câncer.

Planta de origem asiática, a ação terapêutica do Alho é conhecida desde a Antiguidade. Para os egípcios o Alho além de servir de alimento, estimulava a boa voz e a coragem. Nero, imperador romano, com frequência comia os bulbos do alho chegando às vezes interromper o consumo de qualquer outro alimento. Durante a Idade Média o Alho ajudou na cura da peste bubônica. Já na Primeira Guerra Mundial, foi usado pelos médicos para impedir a infecção dos ferimentos.

O Alho contém uma substância que ajuda a reduzir o colesterol e além disso, apresenta forte ação expectorante, analgésica, antibacteriana e tônica.

O Óleo de Alho é considerado como anti-séptico intestinal e pulmonar, estimulante circulatório, diurético, hipotensor, purificador do sangue, reequilibrante glandular e vermífugo, o alho vem sendo usado há milênios tanto no oriente como no ocidente.

É um suplemento alimentar rico em óleos essenciais que atua como auxiliar na prevenção de formação de placas de gordura nas artérias.

O alho tem sido utilizado como antiinflamatório (comentário: outros antiinflamatórios são a unha-de-gato e a folha da batata-doce), vermífugo, anti-séptico, diurético, hipotensor e antitérmico.

Também chamado de penicilina russa, por ter sido utilizado como único anti-infeccioso, durante períodos de guerra no início do século.

Vitaminas: A, B1, B2, C, PP.

Minerais: Cálcio, Enxofre, Germânio, Iodo, Magnésio, Selênio, Sódio e Zinco - entretanto, não é só o teor desses componentes que conferem ao alho seu alto valor medicinal, mas principalmente pela presença de numerosos outros princípios ativos, cerca de 30, dos quais os mais importantes são: Alicina, Alitiamina, Alinase, Aliina, Diatil Dissulfeto, Polissulfeto de Alilo e Quercentina.

O compostos sulfurados presentes no óleo de alho reduzem o risco de arteriosclerose devido a sua ação redutora do colesterol e inibidora do PAF (Fator de Agregação Plaquetária). A alicina e a garlicina lhe conferem

propriedades antibacterianas, tendo ação positiva sobre infecções crônicas e agudas de pele.

O alho tem demonstrado ser uma das melhores fontes de germânio, micromineral nobre disponível raramente nos alimentos, que tem sido altamente valorizado nas terapias ortomoleculares, como agente rejuvenescedor, anticancerígeno e estimulante da imunidade.

A ação de vários ácidos graxos e demais compostos do alho tem apresentado função de reduzir o colesterol, controle da pressão arterial e melhora da circulação.

#### **ANGICO** Piptadenia colubrina

Indicações: Tônico amargo, depurativo, hemostático, adstringente, usado na debilidade, inapetência, raquitismo. Usado nas afecções das vias respiratórias, tosses, bronquites, asma, faringites, ativando e facilitando a expectoração. Externamente é usado no tratamento da leucorréia em lavagens vaginais.

#### **ARNICA** arnica Montana

Uma planta venenosa que deve ser preparada com cuidado. Sua tintura só é usada externamente em casos de contusões, mas não deve-se repetir as aplicações, pois pode causar inflamações de pele.

Contusões: Colocar 20 gs de flores e raízes em 100 gs de álcool à 60 graus e deixar macerar por 10 dias. Filtrar e guardar em garrafa bem fechada. Antes de usar diluir o preparado em 1/2 litro de água. Aplicar sobre torsões ou contusões, desde que não haja ferida aberta.

Efeitos colaterais: Uso interno pode aumentar atividade cardíaca e depressão. Externamente pode provocar vermelhidão e ardor de peles e mucosas mais sensíveis.

#### **ARRUDA** Ruta graveolens

Repelente de insetos e ratos, a planta não deve ser ingerida, pois é altamente tóxica; mulheres grávidas também não devem usá-la pois é abortiva; Causa confusão mental, convulsões e dores violentas nos intestinos. Seu uso deve ser restrito ao externo sob forma de cataplasmas para pernas varicosas, ou alívio de dores de ciática ( aplicar no local diretamente, passando antes óleo para não irritar a pele). Folhas frescas, dispostas sobre a testa, aliviam a dor de cabeça.

Uso caseiro: Como o poejo, é excelente para lavar os animais domésticos, para acabar com as pulgas e é inofensiva aos bichos. É utilizada também para combater a sarna. Infusão com 4 col sopa da erva em 1 litro de água. Seus ramos atuam como repelente de ratos.

Uso culinário: Não recomendado uso interno.

Uso mágico: Carregar arruda atrás da orelha para espantar o mau-olhado (portugueses). Ritos africanos usavam arruda, e a própria Igreja chegou a usá-la sob forma de vassourinhas para aspergir água benta sobre os fiéis em missas solenes. O banho com arruda combate todos os tipos de mau-olhado. Sempre foi uma erva associada à proteção contra bruxas, espantando o quebrante.

Aromaterapia: Galhos de arruda floridos colocados num vaso sem água para secar, limpam e purificam qualquer ambiente e estados díspares de espírito.

Efeitos colaterais: Se ingerida, pode provocar hemorragias internas

#### **ASSA PEIXE** Vernonia Polyanthes e Vernonia ferruginea Less - mata campo

Plantas arbustivas e perenes. Capítulos brancacentos. Floresce de janeiro a março quando são plantas apícolas e também de junho a agosto. Ocorrem em pastagens e áreas ácidas, a sol pleno; são indicativas de terra de baixa fertilidade.

Usadas popularmente contra gripe pulmonar, tosses rebeldes, contusão, bronquites, hemorróidas e banhos nas afecções do útero, pontadas no peito e costas.

**NÃO TENHO POSOLOGIA INDICATIVA PARA O USO DESSA PLANTA.**

#### **AZEDINHA** Oxalis acetosella - Oxalidáceas

Erva em forma de trevo. Os pecíolos longos possuem na base duas estipulas ovais. As flores possuem cor em tom variado e os frutos contidos em cápsulas, possuem muitas sementes.

**ABCESSOS FRIOS:** Cataplasma - misturar algumas folhas frescas cozidas, a uma colher de azeite puríssimo, aplicar com um pedaço de gaze.

**DIURÉTICO:** Decocção - Ferver por 5 minutos 50 gr de Azedinha fresca em 1 litro de água, tomar em cálices durante o dia.

**FEBRE:** Ferver 60 gr de raízes e folhas de Azedinha em um litro de água, adoçar levemente e tomar em cálices durante o dia.

**INTESTINO:** Decocção - Ferver em uma panelinha com 25 gr de azeite, 50 gr de folhas frescas de Azedinha, 15 gr de folhas frescas de Cerefólio, 15 gr de folhas secas de Beterraba, espere cozinhar e passe o líquido através de uma peneira, apertando bem para extrair todo o líquido das folhas. Beber uma colher de hora em hora.

#### **AZEVINHO** *Ilex aquifolium* - Romnáceas

Esta pequena planta com folhas de bordos espinhosos e bagas vermelhas, não ultrapassam nunca a altura de 1 metro. Habita sempre os bosques sombreados.

**FEBRE:** Decocção - 30 gr de Azevinho em 1 litro de água fervente, tomar em cálices durante o dia.

**FÍGADO E HISTERIA:** Decocção - 30 gr em  $\frac{3}{4}$  de litro de água, tomar de 3 a 4 vezes ao dia.

#### **AVENCA** *Adiantum capillus veneris* L / Família Polipodiáceas

Planta herbácea pequena, de 30 a 50 cm, muito ornamental, formando touceiras. Hastes e ramos marrons escuros, muito finos; suas folhas são pecioladas, alternas, também muito finas. Crescem bem em locais úmidos e onde a luz é escassa.

Diurético, sedativo, antiinflamatório, expectorante e emenagogas. Boa coadjuvante no tratamento de tosses, catarros, afecções bronquiais e rouquidão: Infuso : 2 colheres de sopa de folha picada para um litro de água fervente.

Cosmética O chá de avenca é excelente para lavagem e higiene do couro cabeludo, combatendo os males que atacam os cabelos..

#### **BABOSA** *Aloe soccotrina* - Liliáceas - África Meridional

As folhas esbranquiçadas na base e de cor verde intensa em direção a extremidade, possuem bordos dentados e acham-se estritamente ligados ao caule curto e carnoso. as flores pendulares são de cor vermelha intensa e reunidas em cacho.

Tem propriedades cicatrizantes, emolientes e resolutivas sobre inflamações, queimaduras, eczemas, erisipelas, queda de cabelos, etc, quando aplicada topicamente.

**FÍGADO:** Elixir Tônico - 10 gr de folha de Babosa, 10 gr de Mirra, 5 gr de Açafrão, 15 gr de Ruibarbo, 10 gr de Ácido Clorídrico, 200 gr de Vinho Xerez. Cortar as folhas da Babosa juntá-las ao Açafrão, ao Ruibarbo e ao Ácido Clorídrico, colocando a mistura em uma garrafa. Acrescentar o Vinho, agitar bem, depois deixar em maceração por 10 dias. Filtrar o líquido e conservar em uma garrafa. Beber 50 gotas, antes das refeições.

Pílulas Tônicas - 1 gr de Babosa em pó, 0,50 gr de Extrato de Quina, 0,20 gr de Canela em pó, mel bastante para dar consistência à mistura. Misturar tudo até amalgama-los. Faça até 10 pílulas e tome-as antes das refeições.

**INTESTINOS:** Elixir Tônico - Ver fígado, Elixir tônico (15 gr. de babosa em pó, 1 gr. de genciana, 1 gr. de açafrão, 1 gr. de Rui-Barbo, 1 gr. de fungo de lariço, 1 gr. de zeodaria, 1 gr. de teriaca, meio litro de água a 20 graus. Misturar todos os ingredientes, agitar um pouco e deixar macerar por uma semana. Filtrar o líquido e guardar em uma garrafa. Diluir uma colher de café numa xícara de água açucarada.

Tomar em jejum. Pílulas Laxativas - 12 gr. de babosa em pó, 2 gr. de escamônea 2 gr. de polpa de sene-de-palta, mel (uma ponta de faca). Misturar todos os ingredientes, amalgamando-os sobre uma laje de mármore, ou de vidro, auxiliado pela lâmina de uma faca. Dividir a mistura em pílulas com cerca de 20 gr. de cada uma. Tomar uma ou duas pílulas á noite.

Cosmética: Aplicado seu sumo diretamente sobre os cabelos e pele torna-os sedosos, eliminando manchas. Aplicada em massagem no couro cabeludo ajuda a debelar a caspa e queda de cabelo.

Utilização: Apesar da recente divulgação da babosa para uso interno graças ao frei que divulga sua utilização para graves doenças, a erva só deve ser usada externamente; ver contra indicações.

Mágica: Traz boa sorte para dentro de casa e repele energias negativas. Um pano vermelho com algumas gotas do sumo da babosa colocado no carro evita acidentes e roubos.

Efeitos colaterais: a babosa tem forte ação purgante, laxativa, e pode provocar a menstruação em doses elevadas. Pode ainda provocar nefrite se consumida internamente. Contra indicada internamente para mulheres grávidas, durante os períodos menstruais, e por aquelas que sofrem de inflamações uterinas ou ovarianas. Contra indicada também por quem sofre de hemorróidas e cálculos da bexiga.

#### **BARDANA** *Arcitum lappa* - Compostas

Raiz robusta, haste ramosa, folhas largas e ásperas condiformas, com a parte superior verde e a inferior branca

esverdeada. As folhas vivas e brilhantes possuem cor purpurina.

**ARTRITE:** Cataplasma - contra dores agudas, esmagar folhas secas e aplicar com gaze nas regiões afetadas.

**CABELOS (QUEDA):** Decocção - 10 gr. de raiz de bardana, cortadas, cozidas em pouca água. Quando a raiz estiver amolecida, deve ser esmagada para ser reduzida a uma papinha. Depois friccionar o couro cabeludo uma vez por dia.

**CROSTA LÁCTEA, HEMORRÓIDAS:** Cataplasma - cozinhar um punhado de folhas frescas lavadas e enxutas, com um pouco de leite, quando o leite evaporar, colocar as folhas em uma gaze e aplicar na região afetada.

**Depurativo:** Infusão - 60 gr. de raiz de bardana, 25 gr. de alcaçuz, 50 gr. de dente-de-leão, 40 gr. de gramínea, 20 gr. de raiz de escarola, conservar em um recipiente estas ervas. Uma colher desta mistura serve para prepara uma infusão com uma xícara de água quente. Beber em jejum sem adoçar.

**DIURÉTICO:** Infusão - 30 gr. de raiz de bardana, em 3 xícaras de água, fervente, deixar em infusão por meia hora, coar e beber duas vezes ao dia.

**FURUNCULOSE:** Cataplasma - Ver cura. Depurativa. Cura externa - ferver, uma colherada de raiz de bardana triturada em uma xícara de água. Quando evaporar a água, estender o cataplasma sobre a região afetada.

**SARAMPO:** Tisana - 25 gr. de bardana em um quarto de litro de água. Adoçar pouco e administrar a bebida em colheres a cada 5 minutos.

**ÚLCERA:** Cataplasma - esmagar a folha fresca de bardana lavada e enxuta, aplicar como um cataplasma.

**Efeitos colaterais:** *As folhas podem causar intoxicação devido à presença da onopordopicrina, capaz de provocar insuficiência respiratória.*

### **BANANEIRA** *Musa sapientum*

Originária da Ásia Meridional, África e América.

Indicações: a água da bananeira cura asma, hidropisia, tuberculose, afecção pulmonar, anemia, enfermidades renais, pneumonia, escrofulose. A fruta ingerida, auxilia no tratamento de úlceras gástricas e nervosas, esfoladuras, feridas, afecções do fígado, enfermidades do estômago, prisão de ventre, diarréias e hemorróidas.

Comer alguns dias pela manhã uma banana em pequenas porções, mastigando bem. Colher a água da bananeira cortada em forma de cunha, tomar uma colher de sopa 4 vezes ao dia.

Outros nomes: cipó-imbé, Tracuá.

Indicações: folhas e cascas seca são utilizadas nos casos de erisipela, orquites, úlcera, inflamações, reumáticas e hidropsia.

Para hidropsia: cozinhar 10 gramas de cascas e folhas frescas para um litro de água, tomando várias xícaras ao dia.

Contra úlceras: aplicam-se as folhas frescas amassadas e nos outros casos deve-se tomar um banho com base no cozimento das folhas frescas e a casca do caule.

Não foi encontrado contra-indicação.

### **BATATA** *Solanum tuberosum* - Solanáceas - Chile e Peru

Planta herbácea com folhas opostas pecioladas e nervadas, flores brancas e terminais e frutos contidos em pequenas bagas. A reserva nutritiva desta planta está nos tubérculos. Os tubérculos são utilizados para extrair a fécula, a glicose, o álcool etílico. A batata pode ser inserida na dieta dos que não pode ingerir proteínas e gorduras.

**LEUCORREIA:** Decocção para irrigações - 30 gr. de folhas frescas de batata, ferver um litro de água, filtrar, e utilizar morno.

**QUEIMADURAS ERITEMAS SOLARES:** Compressa - ( nº1) ralar a batata crua e fazer compressas sobre a queimadura, duas a três vezes ao dia. Compressa ( nº2) colocar em uma panelinha, uma colherada de fécula de batata, adicionar água aos poucos, obtendo uma polenta mole. Aquecer em fogo moderado até começar a ferver. Colocar a papinha sobre um tecido dobrado várias vezes. Aplicar as compressas sobre as queimaduras, quando estiver fria.

**TOSSE COMPRIDA:** Decocção - colocar 20 gr. de folhas de batata 40 gr. de folhas sálvia e um pouquinho de mel em um litro de água. Deixar ferver por um minuto e filtrar, após um quarto de hora, beber uma xícara a cada três horas.

**OLHOS:** Aplicar sobre os olhos uma fatia de batata fresca ou uma colher de polpa de batata ralada. Deixar pelo menos meia hora, renovando a compressa a cada dez minutos.

### **BATATA-DOCE** *Convolvulus batatas; Ipomoea batatas*

Outros nomes: batata-da-terra, jetica, kumara.

Espécies: batata-doce-branca (Leucorhiza); batata-doce amarela ou batata-do-japão (Xanthorhiza); Convolvulus chrysorhizus.

Esta espécie não é a mesma que a batata-de-purga (Convolvulus operculatus; Operculina altissima) que possui outras propriedades e também propriedades semelhantes, mas ambas são da mesma família: Convolvuláceas.

Indicações: com propriedades emolientes (que exerce efeito calmante sobre a pele e as mucosas inflamadas, combatendo o enrijecimento dos tecidos e promovendo-lhes maciez e flexibilidade), indica-se para tumores e inflamações da boca e da garganta; ferver as folhas e fazer gargarejos (não indicou a quantidade de folhas para este processo e o tempo de fervura varia de 10 a 15 minutos, após ferver deixar mais 10 minutos tapado e em repouso em recipiente que não seja de metal, principalmente o alumínio).

**BAUNILHA** Vanilha planifolia - México e Índia

Trata-se de uma orquídea que possui grossas raízes aéreas com as quais se fixa aos troncos das árvores. A baunilha assume a forma e a proporção de uma liana. As folhas ovais e lanceoladas por estrias verticais de um verde mais escuro. As flores de cor verde amarelado dão vida aos frutos com forma de uma vagem alongada.

**PERFUMAR TORTAS E BOLOS:** 15 gr. de baunilha em vagens, cortá-las em pedaços e macerá-las por 15 dias em meio litro de álcool 90°. Filtrar e conservá-las em uma garrafa bem tampada.

**BELDROEGA** Portulada oleracea - Portulacáceas - Brasil

Cresce em terrenos áridos e secos, possui rizoma rastejante, ramos sumosos e fortes, folhas avermelhadas estreitas cuneiformes carnosos, flores corolas de 5 a 6 pétalas vivamente coloridas, vermelhas, amarelas, brancas, alaranjadas, violáceas, solferino.

**DIURÉTICO:** Infusão - colocar em infusão por um quarto de hora, uma pitada de folha de beldroega . Filtrar, adoçar e beber em 2 vezes.

**BERGAMOTA** Citrus urantium bergamia - Rutáceas

É uma variedade de laranja, com a diferença que seus frutos não são comestíveis pois contém um suco ácido e absolutamente desagradável ao paladar. A casca dos frutos contém uma essência fortemente perfumada.

**EXCITAÇÃO NERVOSA; EPILEPSIA:** Algumas gotas de essência sobre um torrão de açúcar.

**FERIDAS (CICATRIZANTE):** Aplicar sobre a ferida desinfetada algumas gotas de essência de bergamota, sobre uma gaze limpa.

**FRIEIRAS:** 100 gr. de óleo de rícino, refinado e sem cheiro, 5 gr. de essência de bergamota, 5 gr. de hortelã, 2 gr. de cânfora, com esse óleo friccionar mãos e pés três vezes ao dia.

**PARASITAS DO HOMEM:** Fricções feitas com essência de bergamota sobre a região afetada.

**ÚTERO:** Irrigações - Com algumas gotas de essência de bergamota em água morna, obtém-se uma lavagem uterina.

**BOLDO** Peumus boldus - Monimiáceas - Chile

Trata-se de um belo arbusto que pode atingir de 6 a 8 metros possui folhas fortemente aromáticas, oval elípticas, cobertas por pelos verrugosos, que as tornam ásperas e desagradável ao tato.

Facilita a digestão e trata de distúrbios biliares; diurético; diminui o reflexo de blefarospasmo (tique de piscar o olho). Popularmente também é utilizado para icterícia.

Infuso: 2 gramas de folha em 100 ml de água frevente por 20 minutos. Tomar três vezes ao dia, antes das refeições

**CÁLCULOS BILIARES:** Decocção - 15 gr. de folhas de boldo em um litro de água ferver por dois minutos e adoçar, consumir 2 xícaras ao dia. Vinho Medicinal - Macerar por três dias, 30 gr. de folhas de boldo em um litro de marsala, filtrar e colocá-los em uma garrafa, tomar um pequeno cálice ao fim de cada refeição.

**COLECISTITE:** Ver cálculos biliares.

Cosmética: Tratamento de 1 semana ingerindo maceração de boldo, dá realce especial à pele, acabando com cansaço da pele.

Maceração: Colocar duas folhas de boldo em 1 copo de água filtrada ou mineral à noite e tomar pela manhã. Preparar outra dose para tomar à noite.

Efeitos colaterais: Em caso de overdose pode provocar vômitos.

**BORRAGEM** Borrogo officinalis - Borragináceas

É cultivada em hortas, pois suas folhas são empregadas em saladas. A planta de 30 a 40 cm de altura é completamente coberta por uma pelugem dura, esbranquiçada, as folhas são radiais e ásperas. As flores grandes, estrelares, azuis e vermelhas, reúnem-se em cachos na extremidade da haste.

**DEPURATIVO:** Infusão - Colocar em infusão um litro de água fervente, 20 gr de cada uma das seguintes ervas: Borragem, Agrião, Dente-de-Leão, Fumária, Chicória Silvestre, Cerefólio, coar e adoçar. Tomar de 3 a 4 cálices ao dia, começando pela manhã em jejum.

**VINHO DEPURATIVO DIURÉTICO:** Colocar um punhado de sumidades floridas frescas de Borragem em 1 litro de vinho de boa qualidade. Macerar por uma semana, coar e tomar pequenos goles antes das refeições.

**GOTA:** Cataplasma - Cozinhar um punhado de folhas secas de Borragem em bem pouca água, quando evaporar toda a água, estender folhas sobre uma gaze, espreme-la para fazer sair todo o líquido, aplicar o cataplasma quente sobre a parte afetada.

**REUMATISMO:** Decocção - Em 1 litro de água ferver por meia hora 10 gr de folhas secas de Borragem, filtrar e adoçar com mel, beber de 3 a 4 xícaras ao dia.

**TOSSE:** Decocção - 40 gr de folhas em 1 litro de água. Ferver por ¼ de hora, coar, adoçar com mel, e beber de 2 a 3 vezes ao dia.

**Infusão** - 15 gr de folhas e flores de Borragem em 1 litro de água. Macerar por ¾ de hora, filtrar, adoçar com mel e beber 1 xícara a cada 3 horas.

**BROMO** Bromus Stamineus - Gramíneas - Itália

Cresce às margens de estradas, nos campos e nos locais úmidos, não atinge nunca a altura de 60 cm, e desenvolve-se em muitas espigas, contém de 4 a 6 flores.

**CATARRO BRONQUIAL - TOSSE SECA E OBSTINADA:** - Infusão - 60 gr de Bromo em 1 litro de água fervente, consumir em xícaras no decorrer do dia

**INTESTINO:** - Ver catarro bronquial.

**BUCHA** Luffa cylindrica, Luffa operculata - bucha dos pescadores, bucha dos paulistas, fruta dos paulistas, quingombô grande, esponja vegetal, esfregão, pepino bravo.

Trepadeira de até 5 metros, de folhas grandes, ásperas e verde escuras, que lembram a forma de uma mão aberta. Flores grandes amarelas.

**PURGATIVA E VERMIFUGA** - Infusão com 8 gs para um copo de água fervida.

**FÍGADO, PRISÃO DE VENTRE E ANEMIA** - Caules e folhas fervidas.

**SINUSITE** - coloque meia buchinha do norte seca, sem pele e sem sementes em um litro de água, fervendo por dois minutos. Deixe amornar tampado, coe, acrescente 1 colher sopa de sal de cozinha, mexa bem e pingue duas gotas em cada narina a cada quatro horas por no máximo quatro dias.

*Efeitos colaterais* - *A buchinha do norte em altas doses é extremamente tóxica, causando hemorragias e acidentes fatais. Sua utilização não deve se prolongar por mais que o indicado e deve ser interrompido seu uso imediatamente em caso de dor de cabeça.*

**BRUXO** Buxus sempervivens - Apeninos e Sardenha

Planta com cerca de 4 metros de altura, a cor brilhante das folhas ovais e bem finas. Em estado espontâneo cresce em terrenos áridos e rochosos.

**FEBRES INTERMITENTES:** - Decocção - 25 gr de folhas de Bruxo, ferver até reduzir a quantidade de 1/3 de litro de água. Adoçar com muito açúcar e beber 2 vezes ao dia.

**REUMATISMO:** - Decocção - Ferver por ¼ de hora, 60 gr de casca de Bruxo em 1 litro de água. Adoçar com bastante açúcar e tomar durante o dia.

**CACAU** Theobroma cacao - Esterculiáceas - México

Árvore que atinge alturas variadas entre 4 a 10 metros, o cacaueiro possui folhas ovais e frutos amarelos, contendo algumas sementes. O cacaueiro produz frutos de 3 a 4 anos após o plantio.

**EXCITAÇÃO NERVOSA:** A prescrição deste fármaco é muito delicada, que somente um médico pode decidir sobre a mesma.

**CACTO** Cereus grandiflorus Mill

Nomes: cacto, flor-da-noite, cacto-de-flor-grande, flor-do-baile, rainha-da-noite.

**Parte usada:** flor.

**Características:** flores de grande tamanho (20 cm de diâmetro), coloração rósea, vermelha ou branca.

**Composição:** cactina, alcalóide, substâncias resinosas glicosídicas, mucilagem, cêra, matérias graxas, etc.

**Indicações:** propriedade cardiotônica e diurética. Aconselhado no tratamento da dilatação do coração, insuficiência aórtica, palpitações nervosas, doenças valvulares funcionais (Huchard, Gregory, Engstad).

Recomendado no tratamento do tabagismo, devido sua ação sobre o sistema nervoso e efeito diurético (Petit). Em virtude de não provocar perturbações gástricas, e não se acumular no organismo pode ser dado de maneira contínua, ou como medicação de entretenimento nos intervalos das curas digitais.

As flores do gênero *Opuntia* pode não apresentar resultados cardiotônicos.

Formas de uso: infuso, decoção, extrato fluido, tintura, etc.

Nome popular: cacto, tuna, cactus.

Dentre as várias espécies de cactus não foi referida a qual delas se aplicam as indicações.

Indicação: diurético e tônico cardíaco e medular. Insuficiência aórtica e doenças vasculares. Males do abuso do álcool e fumo.

São conhecidas cerca de 1500 espécies de cacto. Preconizado remédio como estimulante cardíaco e medular; angina do peito; lesões valvulares; degenerescência dos músculos cardíacos; excede a ação da digitalis, usa-se chá dos talos ou flores; outros usam 20 gotas da tintura por dose. Melhora o sistema circulatório.

Seu chá combate as moléstias digestivas. Na medicina popular, é empregado bastante em aplicações sobre tumores, feridas, infecções; poderoso resolutivo; cosmético natural para lavar os cabelos e melhorar a pele em geral.

#### **CAFEEIRO** *Coffea arábica*, L.

A bebida é excitante do sistema nervoso, ativa o cérebro e a circulação do sangue, é tônico do coração e dos músculos, combate derrame cerebral, asma, diarreia e embriagues.

Preparo: Colher as sementes, torrar. Fazer o chá e tomar um pequeno cálice antes das refeições durante 5 dias. Descansar 5 dias e repetir a dose outras vezes.

Café - Quando em uso excessivo agride o fígado; elimina o inusitol (vitamina do complexo B importante para o sistema nervoso). Por isso os tomadores de café podem apresentar certa agressividade ou agitação. O café rouba ferro do organismo quando ingerido na média de 3 a 4 copinhos por dia (não se sabe ainda a quantidade de ferro perdida). Existe ainda a possibilidade do plástico do copinho interagir com o líquido (não necessariamente com café, mas qualquer líquido, quente ou congelado)

#### **CAJUEIRO** *Anacardium occidentale* - Anacardiáceas - América do Sul

Possui folhas alternas, flores em espiga e frutos com forma de coração.

**CANSAÇO DOS PÉS E FRIEIRAS:** - **Decocção** - ferver por ½ hora, um pedaço de casca de Cajueiro, com cerca de 10 gr em 1 litro de água colocar o líquido em uma bacia e adicionar água quente.

#### **CALÊNDULA CAMPESTRE** *Calendula arvensis* - Compostas

Planta comum nos terrenos áridos e incultos, com flores amarelas, assemelham-se à margaridas. A planta exala um odor muito desagradável.

**CALOS E VERRUGAS:** - **Cataplasma** - Aquecer rapidamente um punhado de folhas frescas lavadas, mergulhadas em água quente. Deixar escorrer e estender sobre uma gaze, amassando-as para sair o suco. Aplicar o Cataplasma sobre a região afetada.

**FERIDAS:** - **Cataplasma** - Lavar cuidadosamente algumas folhas, secá-las, estender sobre uma gaze, esmagá-las e aplica-las sobre a ferida.

#### **CAINCA** Cipó cruz, cainca, caninana, raiz preta

Arbusto de raízes castanhas e rugosas externamente, e vermelhas internamente. Folhas lembram ponta de lança, flores branco amareladas e o fruto branco têm duas sementes. Nativa de todo Brasil, principalmente Bahia e Minas Gerais.

Diurético e anti-reumático, fazer a infusão com 10 gs de pó de raízes para 1/2 litro de água.

#### **CALENDULA OFFICINALIS** Compostas

É uma erva perene que possui flores cor amarelo-laranja, o fuste tem cerca de 30 cm de altura, é grosso e áspero e possui folhas em rosetas. As pétalas centrais das flores são tubulosas e as periféricas são linguetadas.

**GRIPE:** - **Infusão** - 100 gr de água quente, 5 gr de folhas ou flores ou ramos de Calêndula, coar, adoçar e beber

antes de deitar.

**INTESTINOS (Dores Viscerais)** - Decocção Cozinhar 2 gr de folhas e flores em ¼ de litro de água filtrar, adoçar e beber em xícaras durante o dia.

**TINTURA:** Macerar por 8 dias, 15 gr de flores frescas de Calêndula em 50 gr de álcool a 70°. Filtrar o líquido e conserva-lo em uma garrafa com tampa em conta-gotas. A dose é de 10 gotas em pouca água.

Nomes populares: mal-me-quer, maravilha

Expectorante, anti-sépticas e cicatrizantes. Anti-ictérica, antiscorbútica, anti-oftálmica, excitante, emenagoga, antispasmódica..

Fonte de iodo orgânico, responsável por suas propriedades anti-sépticas, impede a formação de pus em cortes e queimaduras, favorecendo a granulação dos tecidos que apressam a cicatrização. Bom para contusões e frieiras.

Óleo para luxações, veias congestionadas, úlceras externas e problemas de pele: colocar um punhado de flores num pote de vidro com 1 xícara de azeite de oliva. Deixar em janela ensolarada e sacudir de vez em quando.

Pronto de 1 semana a um mês após.

A infusão da flor é boa para a digestão; também a infusão é recomendável para lavar a boca, contra as doenças das gengivas.

Cosmética: Excelente em loções para o rosto, como a receita a seguir:

1 xícara de flores frescas misturadas em 2 xícaras de leite morno. Deixar esfriar, coar, e conservar em geladeira até o uso. Aplicar na pele previamente lavada com vinagre de maçã.

Uso caseiro: Para complemento de jardins externos e para arranjos.

Uso culinário: Usar as lígulas (pétalas) para dar uma cor de açafraão e um leve gosto picante ao arroz, sopas, queijo-cremes, iogurte, manteiga, omeletes, pratos com leite, pães e bolos.

#### **CAMOMILA COMUM** Matricaria chamomilla - Compostas - Européia

Trata-se de uma planta herbácea, anual com folhas filiformes e flores brancas, semelhantes à Margaridinhas.

Nomes Populares: Camomila dos alemães, matricária.

Os egípcios já usavam a camomila no tratamento da malária. Ação anti-inflamatória, indicado para má digestão, cólica uterina, sedativa (infusão flores); para queimaduras de sol, conjuntivite e olhos cansados (compressas com infusão flores). Para criança ajuda combater vermes. Chá usado intensivamente diminui as dores musculares, tensão menstrual, stress e insônia, diarreia, inflamações das vias urinárias; misturado ao chá de hortelã com mel combate gripes e resfriados; banho com sachê de camomila é sedativo e restaurador de forças, e especial para hemorróidas.. Bom em infusos para o fígado, antialérgico, dores de reumatismos, nevralgias; ajuda a purificar o organismo e aliviar a irritação causada pela poluição. Age como sudorífico.

**EXCITAÇÃO NERVOSA - INSÔNIA:** - Elixir - Dissolver 800 gr de açúcar em 700 gr de água, fazendo ferver, mas nunca deixando entrar em ebulição. Em 200 gr de álcool a 95° macerar por 4 a 5 dias, agitando o recipiente a cada dia, os seguintes ingredientes: 100 gr de flores de Camomila, 5 gr de casca de Laranja Amarga, 2 gr de Canela. Filtrar o álcool, apertando bem as ervas que estiverem em maceração, e adicionar o líquido ao xarope, agitar bem o recipiente para misturar tudo e deixar o Elixir repousar alguns dias antes de usá-lo.

**FEBRE INTERMITENTE - INSÔNIA - NEURALGIA:** Infusão - Em uma xícara de água fervente colocar à infusão uma pitada de flores de Camomila e um pedaço de casca de laranja (somente a parte amarela). Após 5 minutos, filtrar o líquido e bebe-lo adoçando com mel.

**ESTÔMAGO (DIGESTÃO):** - Infusão - Adicionar uma colher de chá de Fernet ou algumas gotas de Camomila.

**TINTURA:** - 20 gr de Camomila, 20 gr de Íris, 20 gr de Galanga, 20 gr de Genciana, 10 gr de Ácaro, 25 gr de Canela, 25 gr de Losna, 30 gr de Gengibre, 1 litro de álcool a 90°. Deixar em maceração 30 dias. Filtrar e conserva-lo em uma garrafa, tomar 15 gotas em pouca água.

**VINHO DE CAMOMILA:** Em 1 litro de bom vinho branco, macerar 100 gr de flores secas de Camomila. Após 5 dias filtrar e consumir o líquido em colheres.

**FÍGADO (CÓLICAS HEPÁTICAS)** - Infusão Ver febres intermitentes. Uma xícara de infusão de Camomila acalma as dores causadas pelas cólicas.

**INTESTINO (INFLAMAÇÃO):** - Cataplasma Usar um cataplasma de Farinha de Linho salpicado de flores de Camomila.

**INFUSÃO PARA CLISTER:** Em 1 litro de água fervente colocar uma colher de chá de flores de Camomila dessecadas. Quando o líquido estiver morno, filtrar e empregá-lo para o Clister.

**OLHOS (CANSAÇO E IRRITAÇÃO)** - Infusão - Mergulhar dois chumaços de Algodão Hidrófilo em uma infusão de Camomila morna.

**REUMATISMO:** - Fricções - Friccionar a parte atingida com o seguinte: 50 gr de flores secas de Camomila, 200 gr

de Azeite, 20 gr de Cânfora, 20 gr de Álcool a 60°. Colocar a Camomila ao Azeite e aquecer em banho-maria por pelo menos 2 horas, dissolver a cânfora no álcool, quando o Azeite estiver frio [usá-lo através de um guardanapo que se deve apertar bem para fazer sair todo o suco da Camomila. Misturar o óleo ao álcool canforado e colocar o líquido em uma garrafa. Friccionar as regiões atingidas.

Infuso - 5 a 10 gs em 100 ml de água fervente por 15 minutos. Filtrar e tomar 3 vezes ao dia.

Macerado- 10 gs em 100 ml de vinho branco por 5 dias. Filtrar e tomar um cálice pequeno 3 vezes ao dia.

Tintura oleosa para massagear áreas doloridas: 20 gs em 100 ml de azeite, esquentar em banho maria por 2 horas no fogo baixo. Filtrar e usar para massagem. Bom para dores de ouvido, nevralgias, limpeza de crostas de recém-nascidos. Para reumatismo, acrescentar 10 gs de cânfora e massagear as juntas doloridas.

Cosmética: Usado há mais de 4000 anos. Um rinse de camomila conserva o louro da juventude e mantém a beleza dos cabelos. Bom para compressas em olhos inchados. Enchimento de travesseiros contra insônia. Indicada para peles secas e irritadiças.

Chá é excelente para lavar o rosto e retirar maquiagem: purifica e revitaliza a cútis.

Óleo para aliviar queimadura solar: Deixar cozinhar por 10 minutos, 1/4 de xícara de azeite de oliva com 30 gs de camomila. Desligue o fogo, deixe esfriar. Filtre em gaze, esprema e aplique no local.

Aromaterapia: O óleo essencial é sedativo e anti-fúngico. Bom para queimaduras solares.

Efeitos colaterais: Não deve ser utilizada por quem estiver fazendo tratamento radioterápico, pois como tem efeito anti-oxidante, a camomila impede que a radiação destrua as células sadias e as malignas.

### **CANA COMUM** Arundo donax - Gramíneas

O Fuste reto e robusto é empregado para fazer estacas de sustento de vinhedos.

**DEPURATIVO - DIURÉTICO:** Infusão - Em 1 litro de água fervente, colocar 40 gr de raiz de Cana Comum, cortada em fatias, filtrar e adoçar e beber a infusão na dose de 4 xícaras ao dia.

**GRIPE:** Infusão - Ver depurativo, a bebida deve ser consumida quente e se possível adoçada com mel.

### **CANELA** Cinnamomum zeylanicum - Lauráceas - Ilha do Ceilão

As folhas duras, coriáceas, ovais de bonita cor verde, brilhante, sulcada por nervuras avermelhadas. As folhas são pequenas e de cor verde clara.

**ANEMIA:** - Elixir - Em 1 litro de Marsala da melhor qualidade colocar em maceração por 5 dias, 10 gr de Canela, 30 gr de Quina e 50 gr de Centáurea. Filtrar o líquido e consumi-lo em cálices pequenos antes de cada refeição.

**DEBILIDADE:** Elixir - Em 1 litro de Vinho Marsala, macerar por 24 horas, 25 gr de casca de Canela e 10 gr de Hortelã fresca, filtrar o líquido e colocá-lo em uma garrafa e consumi-lo em cálices cada vez que se sentir fraco ou cansado.

**ESTÔMAGO (ATONIA GÁSTRICA):** - Tintura - Macerar por 24 horas, 50 gr de casca de Canela, esmiuçada em ¼ de litro de álcool a 60°. Filtre o líquido e coloque-o em uma garrafa. Administrá-lo em colheres antes das refeições.

**VINHO DIGESTIVO:** Em 1 litro de vinho branco de boa qualidade, macerar por uma semana os seguintes ingredientes: 10 gr de casca de Canela, 30 gr de casca de Quina, 20 gr de raiz de Genciana, 10 gr de semente de Anis, 50 gr de açúcar, 1 envelope pequeno de Baunilha, os ingredientes devem ser esmiuçados, antes de serem colocados no vinho. Filtrar o líquido vertê-lo em uma garrafa e conservá-lo em local fresco. A dose é um cálice pequeno.

**GRIPE:** - Infusão - Em uma xícara de água fervente colocar, 5 gr de casca de Canela, 5 gr de Eucalipto, 10 gr de Alcaçuz, deixar em infusão por 10 minutos, filtrar o líquido e bebe-lo bem açucarado.

**PONCHE DE CHÁ:** - Colocar água quente em um recipiente, adicionar a quantidade de chá necessária, um pedacinho de casca de Canela e um cálice pequeno de Aguardente de Cana. Deixar em infusão por 10 minutos.

**VINHO BRULE:** Ferver por 3 minutos em 200 gr de Vinho Tinto forte 5 gr de Canela e 3 Cravos, coar, adoçar e beber em seguida.

**RECONSTITUINTE:** - **Vinho Medicinal** - Em um litro de Vinho Marsala de boa qualidade, macerar por 12 horas, 40 gr de casca de Canela, 30 gr de casca de Quina. Filtrar e colocar em uma garrafa. Tomar um cálice pequeno antes das refeições.

### **CÂNFORA** Laurus camphora - dryobalanops aromatica - Japão e China

Planta de grandes dimensões, da madeira triturada dos troncos submetida a manufaturações oportuna, extrai-se o produto conhecido que é a Cânfora.

**CONTUSÕES - DORES MUSCULARES - REUMATISMO:** - Vinagre Aromático para massagens -

Macerar por 10 dias 400 gr de Vinagre puríssimo de Vinho, 50 gr de álcool a 90° e 50 gr no total das seguintes

ervas frescas: Sumidades floridas de Alfazema. Folhas de Laranjeira, folhas de Alecrim, folhas de Hortelã, folhas de Sálvia, esmagá-las antes de colocá-las no líquido, após 10 dias dissolver 4 gr de Cânfora em 10 gr de Ácido Acético, colocando este líquido na garrafa com todos os outros. Filtrar após algumas horas.

**AGUARDENTE CANFORADA:** - Misturar 300 gr de Aguardente a 60° ou de álcool na mesma graduação e 5 gr de Cânfora triturada. Friccionar os músculos doloridos.

**FRIEIRA:** - Loção - Em 1 garrafa de boca larga, colocar 200 gr de Óleo de Rícino desodorizado, aquecendo o recipiente em banho-maria. Enquanto a água se aquece (não deve nunca ferver) colocar na garrafa 10 gr de essência de Bergamota e 5 gr de Cânfora. Deixar em banho-maria por 1 hora, depois afastar do fogo, quando o líquido estiver frio tapar a garrafa. Com esta loção fazer massagem de 3 a 4 vezes ao dia.

#### **CAPEBA** *Pothomorphe umbellata* L *Piper umbellata* L

Arbusto de 1 a 2 metros de altura, com ramos estriados e com pelos. Folhas ovaladas, arredondadas ou em forma de rim. As flores são minúsculas e distribuídas em espigas de até 10 cm de comprimento. Nativa brasileira, ocorre desde a Amazônia até o Rio de Janeiro, em solos esterçados e úmidos, próximos ou em bosques.

Nomes Populares - Pariparoba, caapeba, catajé, malvarisco, manjerioba.

Diurética e desopilante do fígado.

#### **CAPIM LIMÃO** *Cymbopogon citratus* Staupf

Planta perene, forma enorme touceiras de folhas finamente estriadas, com margens cortantes, exalando um forte odor de limão. Flores agrupadas em pequenas espigas.

Cultivo: A planta prefere terrenos pouco úmidos, vegetando bem em regiões de clima tropical e temperado. Faz-se mudas desmembrando pedaços da touceira mãe, plantando em lugar bem ensolarado à um metro uma da outra. Propriedades ativas concentram-se nos óleos essenciais (citról e mircenol). Originária da Índia, introduzida no Brasil na época da colônia. Combate a erosão, tendo sido usado no Brasil Colônia para plantio à beira das estradas recém abertas.

Nomes Populares: Chá-de-estrada, capim cheiroso, erva cidreira, capim-cidrilho, capim santo, lemon grass, capim cidreira, falsa cidreira, capim cidrão.

É utilizado como refrigerante, diaforético, antifebrífugo, contra gases intestinais, dores musculares e torceduras. Contém citról, substância também encontrada na melissa, que lhe confere propriedades calmantes e sedativas.

Como os óleos essenciais são voláteis, no preparo de infusões de folhas ou rizomas, não é necessário ferver muito, nem deixar em água quente por tempo prolongado. Para liberar os princípios ativos, bastam 10 minutos de calor ou fervura.

O chá é bom para insônia e tônico depurativo em estados gripais febris. Para baixar a febre: Faça uma infusão com 1 xíc. de chá de água e 1 xíc. de chá de folha ou rizoma fresco, ou metade se forem secos. Coe e tome quente.

Para reumatismo e dores musculares: Esmague num pilão um pouco de rizoma com 1 col (sopa) de óleo de côco. Coe e empregue em massagens, nos locais doloridos.

Contra ansiedade: Faça uma infusão com 5 gs de folha ou rizoma para cada xícara de chá de água. Coe em seguida. Tome de duas a três xícaras por dia.

Uso caseiro: Pode ser usado em banhos aromáticos (preparar sempre o chá forte e nunca colocar a erva direto no banho), e como sachê para perfumar tecidos e afastar traças e outros insetos.

Uso culinário: Batido com água, o capim limão faz um frescor para tirar desânimo dos dias de calor. Usado como aromatizante de bebidas alcoólicas.

Aromaterapia: : Tônico nervoso para a exaustão e cansaço, anti-depressivo, combate stress e ansiedade.

#### **CAPUCHINHA** *Tropaeolum majus*

Trepadeira ou prostrada de caule grosso, retorcido e suculento, com folhas grandes e arredondadas. Flores têm coloração alaranjada ou vermelho, com manchas escuras no seu interior. Seus frutos podem ser preparados como alcaparra, com água e sal. Terrenos incultos, melhora a saúde do pêssego (atrai nematóides), amiga da couve e do repolho. Afasta pragas. Em solos férteis reproduz-se por pedaços de caule e sementes, e raízes.

Nomes Populares: Capuchinha, chaguinha, chaga de cristo, nastúrcio

Folhas e flores ricas em vitamina C, combate bronquites, expectorante. anticatarral, combate queda de cabelos, previne prisão de ventre, bom para pele. Abre o apetite, facilita a digestão e são calmantes. Trata de

infecções urinárias.

**Infuso:** 2gs de folhas em 100 ml de água fervente por 10 minutos. Tomar 3 ou 4 vezes ao dia ou usar como loção no couro cabeludo

**Cosmética:** Esmagar sementes, misturar sumo vaselina, passar espinhas. Poderoso aliado contra o envelhecimento da pele. É rico em vitamina C, podendo ser consumido em sucos ou saladas. Para ter cabelos fortes e brilhantes, ferva 50 gs folha fresca (2 col de sopa) triturada em um litro de água por cinco minutos. Esprema, coe e use para enxaguar os cabelos. A capuchinha também é usada popularmente para combater a queda de cabelos; para tanto prepare um emplastro triturando bem as folhas e flores frescas num pilão e fricção o couro cabeludo por 5 minutos. Enxague com água fria e repita uma vez por semana o procedimento.

**Uso culinário:** Atualmente foi valorizada principalmente pelos restaurantes finos, que servem suas folhas e flores em saladas nutritivas e atraentes. Suas folhas contém grandes quantidades de vitamina C, de reconhecidas propriedades anti-escorbúticas. Comer suas folhas e flores cruas em saladas, ajuda a combater o início da gripe, abre o apetite e favorece a digestão. O suco das folhas é auxiliar na expectoração, ajudando a acalmar a tosse. Se consumida à noite, a Chaguinha atua contra a insônia. O sabor das folhas e flores da chaga lembra o agrião; as sementes, conservadas em vinagre, são conhecidas como alcaparra dos pobres, e podem perfeitamente substituir a própria na preparação de pratos.

**CAQUI** Diospyros kaki - Ebenáceas - China e Japão

Árvore que pode atingir alturas notáveis: 8 a 10 metros de altura. Possui folhas grandes, oblongadas, flores auxiliares solitárias de cor branco-amarelo que desabrocham no verão. O fruto é constituído por uma baga grande, com a forma de uma maçã alaranjada, de casca muito fina e lisa, com polpa muito suave, doce e açucarada, madura no fim do outono. Devem ser tratados com cautela, pois a casca muito fina e colada à polpa se rompe com facilidade.

**ESTÔMAGO (GASTRALGIA, GASTROENTERITE DAS CRIANÇAS):** - Infusão - Colocar uma xícara de água fervente uma pitada de folhas de caqui e duas folhas de lauroceraso. Deixar amornar, adoçar e administrar em seguida).

**EXCITAÇÃO NERVOSA:** Infusão - colocar em uma xícara de água fervente uma colher de folhas de caqui, um pedacinho de gengibre e uma colher de café de mel, filtrar o líquido e bebe-lo em seguida.

**INSÔNIA:** Ver excitação nervosa, beber a poção meia hora antes de deitar.

**INTESTINO (PRISÃO DE VENTRE)** Consumir durante a estação em que estão maduros e sumosos, equivalente a um tratamento eficaz contra prisão de ventre. Xarope - 1 Kg. De açúcar e 250 gr. de um limão e 2 Kg. De caquis maduros, cortados em quatro e liberados das sementes. Deixar cozinhar por 20 minutos após o início da ebulição.

**CARDOMOMO** Alpinia speciosa

Nome popular: Falso-cardamomo, cardamomo, colônia.

Espécie originária da Ásia e cultivada no Brasil como ornamental.

Uso: em uso interno é referida a ação anticatarral para folhas e flores e em uso externo as folhas são indicadas nas afecções da pele. As sementes e rizomas são considerados aromáticos, estomacais, estimulantes do peristaltismo intestinal, abortivos e úteis no tratamento de úlceras.

No Rio Grande do Sul, observações dos autores fazem supor que esta espécie é sempre confundida com o verdadeiro cardamomo, *Elettaria cardamomum* Maton, da mesma família e originária da Índia, devido ao uso de folhas e flores em distúrbios cardíacos e no tratamento da hipertensão.

**CARROBA** Jacaranda brasiliana

Nomes: jacarandá Caroba, caroba.

Indicações: depurativo, tônico, sudorífero, diurético, adstringente. Usado nas manifestações sifilíticas, afecções cutâneas, no catarro crônico da bexiga e da uretra, nos crancos venéreos, nas dores articulares, no reumatismo. Externamente, como cicatrizante, em lavagens.

**CARPA** Carpinus betulus - Betuláceas - Itália.

Árvore de caule alto e reto atinge a altura de 20 ou 30 metros. Possui a casca lisa de cor cinza, as folhas ovais e serrilhadas e as flores monóicas. Os frutos que amadurecem no outono são aquênios.

**BOCA, GARGANTA (INFLAMAÇÃO):** Decocção - ferver por 20 minutos 30 gr. de folhas em um litro de água, filtrar, deixar amornar e usar o líquido para bochechos e gargarejos.

**CARQUEJA** *Baccharis trimera* De Candolle

Subarbusto ruderal, perene, de até 80 cm de altura, hastes ramificadas, eretas, lenhosas na base. Ramos trialados, folhas nulas, alas membranáceas, seccionadas, glabras e verdes, flores amarelas nascem agrupadas, formando bolas.

Nomes Populares: Carqueja Amarga, tiririca de babado, Bacanta, cacaia amarga, vassoura.

Tônico amargo, combate diabetes, bom para distúrbios do fígado, estômago, vesícula, intestino solto, pois age como estimulante de secreção gástrica. Coadjuvante de regimes de emagrecimento, e cura de chagas ulceradas de pele.

Uso culinário: Substitui o lúpulo na cervejaria caseira, serve também para aromatizar licores e refrigerantes. Ótimas para 'gua do chimarrão.

**CARVALHO** *Quercus robur* - Fagáceas

É uma planta de notável altura cerca de 20 metros e de grandes proporções. Possui troncos rugosos, ramos muito frondosos, folhas duras e coriáceas, cuja superfície superior é brilhante e a inferior coberta de pelos. As flores são monóicas e pendulares, de cores amareladas os frutos que contém uma só semente, são aquênios ovais.

**BOCA (INFLAMAÇÕES, ESTOMATITES) Decocção** - para bochechos - ferver 15 gr. de casca de carvalho por dez minutos em um litro de água, fazer bochechos e gargarejos. **Café** - em substituição ao café, torrar e moer as bolotas e utilizar o pó para preparar uma bebida que tem o mérito de não prejudicar o coração e o sistema nervoso.

**CABELOS ( CASPA )** : Líquido para massagem - Em um litro de álcool, desnaturado colocar três cebolas grandes, cortadas em fatias, e deixa-las macerar por 4 dias. Neste meio tempo, preparar uma decocção com uma colher de pó de casca de carvalho fervida em meio litro de água em fogo moderado. Quando o líquido estiver reduzido retirar o recipiente do fogo e esperar que esteja completamente frio, antes de filtra-lo. Misturar a decocção e o alcoolato de cebola, ensopar um tecido de lã e massagear o couro cabeludo.

**ESTÔMAGO (HEMORRAGIA):** Decocção - cozinhar 10 gr. de casca de carvalho em 200 gr. de água e beber a decocção, filtrada e adoçada com pouco de açúcar ou mel, na dose de uma colher de café a cada meia hora.

**FISSURAS ANAIS E DO SEIO:** Decocção para lavagem - ferver 80 gr. de casca de carvalho em um litro de água, filtrara e utilizar o líquido para lavagens freqüentes das regiões afetadas.

**GENGIVAS:** Vinho de carvalho - Em um litro de vinho tinto de boa qualidade colocar 20 gr. de folhas de carvalho e 10 gr. de ácido clorídrico medicinal. Deixar em maceração por uma semana, filtrar o líquido e tomar um pequeno cálice em cada refeição.

**GLANDULA (INFLAMAÇÃO E AUMENTO):** Decocção para compressas - Ver boca, o líquido deve ser empregado frio.

**HEMORRAGIA NASAL:** Pós de casca - Ter sempre a mão um pequeno vidro contendo a casca de carvalho, reduzida a pó em um pilão. Uma pitada de pó de carvalho aspirado pelas narinas tem o poder de estancar a hemorragia.

**HEMORRÓIDAS:** Decocção para semicípios - preparar uma decocção muito reduzida, ferver por uma hora, em fogo lento, um litro de água, 25 gr. de casca de carvalho, filtrar e quando estiver morno, colocá-lo em uma bacia com um litro de água quente, mas não fervente.

**INTESTINO ( DIARRÉIA )** : **Decocção** - ferver por 10 minutos 10 gr. de casca de carvalho em 200 gr. de água. Filtrar e beber a decocção na dose de uma colher de café por hora. **Vinho de carvalho** - colocar 20 gr. de casca de carvalho, cortada em pedaços bem miúdos, em um litro de vinho tinto de boa qualidade e 10 gr. de ácido clorídrico medicinal. Deixar tudo em maceração por seis dias, depois filtrar e beber de 3 a 5 colheres de café ao dia.

**LEUCORRÉIA:** Decocção para irrigações - ferver por 10 minutos, um litro de água com 100 gr. de casca de carvalho e utilizar o líquido filtrado para lavagens e irrigações. **Vinho de carvalho** - Ver intestino. Beber 3 pequenos cálices de vinho de carvalho ao dia.

**MENSTRUAÇÕES ESCASSAS OU AUSENTES:** Decocção para lavagens ou irrigações - Ver leucorréia. Quando um organismo esta fraco e exaurido e as menstruações são escassas ou ausentes, pode-se recorrer a decocção de carvalho que é um emenagogo muito eficaz.

**RINS (INFLAMAÇÕES):** Decocção - Cortar pequenos pedaços 20 gr. de casca de carvalho, 20 gr. de cabelos de milho. Colocar tudo em um litro de água, e ferver por 10 minutos, filtrar e adoçar e beber três xícaras ao dia.

**SUOR (AXILAS E PÉS)** Infusão para lavagem - Contra a excessiva sudorese das axilas e dos pés, fazer lavagem com

uma infusão obtida colocando-se 15 gr. de casca de carvalho em um litro de água fervente.

**ÚTERO (INFLAMAÇÕES):** Decocção para irrigações - ferver por uma hora, em fogo moderado, 2 litros de água e 100 gr. de folhas de carvalho ( ou 70 gr. de casca ), filtrar o líquido, quando estiver morno emprega-lo para irrigação.

**CASCA-DE-ANTA** *Drymis chilensis, drymis winter* - Magnoliáceas - Chile

Planta com folhas coriáceas e flores brancas em espiga.

**DIURÉTICO:** - **Decocção** - Ferver por 1 minuto 5 gr de casca em ½ litro de água, filtrar e bebe-lo em xícaras pequenas durante o dia.

Infusão - em ½ litro de água fervente colocar em infusão por 5 minutos, 10 gr de folhas de Casca de Anta, filtrar o líquido e consumi-lo em xícaras pequenas durante o dia.

**ESTÔMAGO: (DIGESTÃO DIFÍCIL)** - **Decocção** - Ver diurético. Uma xícara após as refeições.

**REUMATISMO - CANSAÇO:** - **Banhos** - Preparar uma decocção com ½ litro de água com 10 gr de Casca de Anta, filtrar e adicionar à água do banho.

**ULCERAÇÕES:** - **Lavagens** - Preparar uma infusão com 5 gr de casca e 500 gr de água. Enquanto estiver morno, filtrá-lo e utilizar para fazer lavagens.

**CÁSCARA** *Rhamnus purshiana* - Ramnáceas - Costa do Pacífico

Trata-se de um arbusto com flores minúsculas e brancas. A casca da Cáscara-Sagrada é de cor cinza claro, sumosa, inodora, e de sabor amaríssimo.

**FÍGADO -ESTÔMAGO - INTESTINO:** - Infusão - 30 gr de casca em 200 gr de água fervente. Após 20 minutos, filtrar e colocar o líquido em uma garrafa. Três a quatro colheres a cada noite, por 7 dias.

**TINTURA:** Macerar 30 gr de casca dessecada em 200 gr de álcool a 60° por 4 dias, filtrar e conservar o líquido em uma garrafa com tampa em conta-gotas. Usar 15 gotas como tônico do estômago e 25 gotas como laxativo.

**CASTANHEIRO** *Castanea sativa* - Fagáceas - Alpes e Alpinos

Com folhas pecioladas grandes. As flores, masculinas e femininas, são brancas e reunidas em cachinhos, os frutos que amadurecem no inverno, são muito conhecidos, medem aproximadamente 1200 metros (altitude).

**CATARRO BRONQUIAL - TOSSE COMPULSIVA E PERSISTENTE:** - **Infusão** - Um punhado de folhas secas em 1 litro de água fervente. Filtrar o líquido através de um coador, adoçar e beber. A dose serve para 3 vezes.

**CASTANHEIRO DA ÍNDIA** - *esculus hippocastanum* - Hippocastináceas - Ásia Menor

Árvore ornamental, cobre-se de flores brancas e algumas vezes vermelhas, que desabrocham em espigas, retas e muito bonitas. O fruto redondo e brilhante assemelha-se um pouco à Castanha comestível. De sua polpa extraem-se muitas substâncias.

**ESTÔMAGO (DIGESTÃO DIFÍCIL)** - **Tintura** Macerar por 5 dias, 5 gr de folhas de Castanheiro da Índia dessecadas em 50 gr de álcool a 70°. Filtrar o líquido e conservá-lo em vidro com conta-gotas. Dose: 10 gotas.

**FEBRE:** - **Decocção** - Cozinhar por 10 minutos, em 1 litro de água 30 gr de raiz dessecadas de Castanheiro da Índia, filtrar o líquido e tomar durante o dia.

Vinho Medicinal - Colocar em 1 litro de Vinho Branco, 50 gr de casca de Castanha da Índia. Ferver por ¼ de hora e filtrar. Tomar 2 cálices pequenos por dia.

**FRIEIRA:** - **Creme** - Cozinhar 20 Castanhas da Índia em pouca água. Esmagá-las, reduzir a polpa a purê e conservá-lo em um recipiente por alguns dias. Passar o creme antes de deitar na região atingida.

**HEMORROIDAS:** - **Pomada** - macerar por 5 dias 3 gr de folhas de Castanheiro da Índia em 30 gr de álcool a 70°. Filtrar, pesar e para cada 20 gr de líquido adicionar 60 gr de Lanolina. Misturar bem todos os ingredientes e empregar a pomada para aliviar as dores.

**VEIAS VARICOSAS:** - **Infusão** - Colocar em infusão por 24 horas, 70 gr de folhas de Castanheiro da Índia em 1 litro de Vinho Branco de boa qualidade. Filtrar o líquido, adoça-lo e tomar 1 cálice ao dia.

**VETERINÁRIA:** - Cavalos, Cólicas. Para curar as cólicas dos cavalos, administrar com a dosagem habitual, alguns punhados de polpa de Castanhas da Índia, secas e reduzidas a pó.

Coelhos - Um bom alimento para os coelhos é constituído pelas Castanhas da Índia, cozidas e descascadas adicionadas à refeição.

**CAVALINHA** *Equisetum arvense* L.

Caules ocos de até 30 cm de altura, parece um bambú sem folhas e fino. Os caules podem ser de dois tipos:

-estéril: mais alto, de cor esverdeada, pequenas folhas em forma de agulhas emendadas ; essa parte produz alimentos para si mesma, realizando a fotossíntese.

-fértil: aparecem na primavera, são mais curtos , de cor branco amarelada na base e vermelho escuro na ponta, com tufos de esporos bissexuados.

A cavalinha possui grandes quantidades de ácido sílico, flavonóides, sais de potássio, ferro e magnésio, além de tanino e outras substâncias.

Prefere solos pantanosos ou campos úmidos.

Nomes Populares: Rabo de cavalo, cauda de cavalo, erva carnuda, equisseto.

Por conter grande quantidade de silício, é uma excelente mineralizante, sendo boa para problemas nos ossos, como osteoporose; é conhecida também como erva da terceira idade, pois além dos ossos, protege também quem tem problemas de próstata. Diurética e anti-úrica, a cavalinha é usada popularmente para tratar de retenção e irritação das vias urinárias (rins e bexiga), anemias, hemorróidas, hemorragias nasais, inflamações de útero, fraturas e descalcificação de dentes e ossos, sob forma de infusão (2 a 3 xíc/dia), auxilia no tratamento de hemorragias ( sob forma de vapor ou compressas).. Sua utilização é sob forma de chá, feita com infuso (ferve-se primeiro a água, coloca-se a erva num recipiente e joga a água fervente por cima, abafando antes de tomar pelo menos por cinco minutos) de 2 colheres de sopa da erva picada para 500 ml de água.

Cosmética: Em infusão, combate a celulite; ferva 30 gs da erva (caules estéreis) em 2 litros de água por 15 minutos. Coe e despeje na banheira. Tome banho de imersão por 20 minutos. Repita 2 ou 3 vezes por semana. Uma infusão mais forte aplicada com bandagens, ou mesmo um cataplasma da erva, aplicada em locais do corpo propensos a celulite, faz verdadeiras maravilhas. A cavalinha é ainda excelente tônico para peles oleosas

Uso caseiro: Utilizada na marcenaria para polir madeira. Também usado como corante verde. Usa-se contra transpiração excessiva nos pés, sob a forma de tintura, com banhos preparados com a planta. Muito bonita em arranjos com flores, antigamente era usada como uma espécie de "bombril" vegetal, bom para arear painéis ( pelo seu teor de silício).

Aromaterapia: : Tônico nervoso para a exaustão e cansaço, anti-depressivo, combate stress e ansiedade.

#### **CEBOLA** Allium sepa - Liliáceas - Pérsia

A cebola possui bulbos grandes, que dão vida a tufos de folhas carnosas e cilíndricas. As flores pequenas e em grande número, desabrocham no verão.

**CALOS: - Infusão** - Ferver 1 cálice de vinagre com uma Cebola crua cortada em fatias. Deixar amornar, colocar a Infusão em um coador, espremendo a polpa da Cebola a fim de que saia todo o suco. Empregar o líquido para compressas sobre os calos.

**DIURÉTICO: - Infusão de Vinho** - Meio litro de Vinho Branco de boa qualidade, 250 gr de Cebolas frescas cortadas em fatias, 80 gr de mel. Após 24 horas filtrar o líquido e consumi-lo antes das refeições.

**TINTURA:** Triturar 100 gr de Cebola fresca, procurando não desperdiçar o suco, colocando-as em uma garrafa juntamente com 100 gr de álcool a 90°. Após cerca de 24 horas, filtrar o líquido e conservá-lo em um vidro com tampa esmerilhada, uma colher de chá antes das refeições.

**ESTÔMAGO (DIGESTÃO) - Tintura** - Ver diurético.

**HEMORROIDAS: - Ungüento (1)** - Cozinhar uma Cebola em pouco óleo de Linho, deixar esfriar e espremer para que a polpa e o suco misturem-se bem ao óleo. O unguento assim obtido, aplicado sobre as Hemorróidas, serve para impedir as inflamações.

**Ungüento (2)** - Triturar uma Cebola crua e misturar um pedaço de manteiga. Aplicar a papa sobre a região afetada.

**FRIEIRA:** Ungüento - Esmagar 1 Cebola fresca, para fazer sair o suco, misturá-la a ½ colher de chá de Lanolina, friccionar com este unguento a região afetada.

**HEMORRAGIA NASAL:** - Cortar em duas metades 1 Cebola fresca e aspirar o suco com as narinas.

**INTESTINO (INFECÇÕES E PRISÃO DE VENTRE) - Tintura** - Ver diurético

**Decocção** - Cortar 1 Cebola em fatias, cozinhá-las em ½ litro de água adoçada com mel, filtrar o líquido e beber uma xícara pela manhã e uma à noite.

**PICADAS DE ABELHAS:** Para acalmar as dores causadas pelas picadas de abelhas, friccionar a parte afetada com 1 Cebola cortada.

**RESFRIADO - TOSSE:** - Infusão - Cozinhar 1 Cebola cortada em fatias em 1 xícara de leite fortemente adoçado com mel, e beber quente antes de deitar-se.

**Xarope** - Cozinhar 1 kg de Cebolas frescas. 300 gr de mel, 750 gr de açúcar em 1 litro de água, fazer em fogo

brando por três horas, deixar esfriar o composto antes de filtra-lo, através de uma peneira.

**VERMES:** - Infusão - Em uma tigela colocar ¼ de litro de água e 1 Cebola grande, cortada em fatias. Deixar em infusão por uma noite inteira, depois passar o líquido através de um coador, esmagando a Cebola para fazer sair todo o líquido. Beber a infusão em jejum.

Infusão de Vinho - ver diurético -

**VETERINÁRIA:** - **Frangos** - Administrando aos frangos 2 a 3 vezes por semana, uma Cebola crua, previne as doenças infecciosas.

#### **CELIDÔNIA** Chelidonium majus - Papaveráceas

O caule atinge a altura de cerca de 70 cm, é cilíndrico e nodoso, ramoso, com folhas pinatisectas e flores amarelas.

**ARTRITE - GOTA - HIDROPISIA:** Infusão - Em ½ litro de água fervente colocar 5 gr de planta dessecadas, filtrar, adoçar e beber a infusão durante ao dia.

**CALOS E VERRUGAS:** - Uma pitada de pó de Látex e uma faixa de gaze. Após 24 horas a calosidade estará amolecida e facilitará a remoção. Se necessário repetir a operação.

#### **CENOURA** Daucus carota - Umbrelíferas

Plantas cultivadas em hortas, também em estado selvagem, nos campos. A raiz grossa, alaranjada rica em sabor, açúcar e suco.

**QUEIMADURA:** - **Cataplasma** - Ralar 1 Cenoura crua e aplicar a polpa sobre a parte atingida, mediante uma gaze.

**ROUQUIDÃO:** - **Decocção** - Cozinhar 100 gr de Cenouras, esmagá-las e misturar a polpa à água da decocção. Adoçar com mel, beber ainda quente.

**SECREÇÃO LÁCTEA - ESTÔMAGO:** - **Decocção** - Em 1 cálice de água ferver uma pitada de sementes de Cenoura. Beber após cada refeição.

**TOSSE:** - **Decocção** (1) - ver rouquidão.

**Decocção** (2) - Ferver 300 gr de Cenoura em 1 litro de água. Amassá-las e misturá-las à água da decocção. Adoçar com 2 colheres de mel, beber a decocção morna.

**VETERINÁRIA:** - **Cavalos** - **Tosse:** Para curar a bronquite dos cavalos, administrar cada dia 2 Cenouras cortadas em pedacinhos.

#### **CENTELA** Centella asiática

Origem: leste da Europa, países da América do Sul; Brasil e Venezuela.

Medicinal: tratamento de lesões da pele, possui princípios capazes de rejuvenescer o cérebro, os nervos e as glândulas endócrinas, funciona também como estimulante natural sem efeitos cumulativos, no tratamento da circulação, celulite e gordura localizada.

Promove a normalização da produção de colágeno, que diminui as células adiposas e libera a gordura localizada, além de favorecer o processo de cicatrização de feridas na pele e diminuir a fragilidade dos vasos sanguíneos, através da melhora da circulação venosa de retorno.

Age na prevenção de rugas, tônica e calmante utilizada em produtos cosméticos que combatem a flacidez e a gordura localizada.

Ação: tônico, vasodilatador periférico, normalizador da circulação, calmante, irritante, refrescante.

Uso interno: combate desordens dermatológicas, rachaduras na pele, hematomas, varizes e celulite.

Contra-indicação: não encontrado na bibliografia pesquisada.

#### **CEREFÓLIO** - Anthriscus cerefolium - Umbelíferas

Apresentam a haste reta, os ramos são numerosos e possuem folhas recortadas, pubescentes e flores brancas de 5 pétalas.

**DEPURATIVO - DIURÉTICO:** - Ferver por 1 minuto em 1 litro de água, 25 gr de folhas de Cerefólio, 25 gr de folhas de Beterraba, 50 gr de folhas de Alface. Filtrar a poção e beber pela manhã em jejum.

**OLHOS CANSADOS:** - Ferver as folhas de Cerefólio, filtrar e usar o líquido para compressas.

#### **CEREJEIRA** Prunus cerasus - Rosáceas

É uma árvore de folhas pequenas que apresentam frutos.

**BAÇO:** Ferver por 2 minutos 100 gr de pedúnculos de Cerejas ou macerar em 1 litro de água. Beber 3 xícaras ao

dia longe das refeições.

**RECONSTITUINTE:** - Prepara-se cozinhando Cerejas frescas ou secas em tanto vinho quanto necessário para cobri-las. Servir com bastante açúcar.

**CEVADA** *Hordeum vulgare* - Gramínea - Norte da Europa

Possui hastes fistulosas, folhas lineares, uma espiga, quase tetragoal, formada por 3 espiguihas formadas em cada saliência do cacho.

**GARGANTA:** - **Decocção** - Cozinhar por 20 minutos, 70 gr de Cevada em 1 litro de água e depois filtrar o líquido morno e adicionar 1 colher de mel. usar o líquido para fazer gargarejos.

**INTESTINO:** - **Decocção** - Ferver por ½ hora em 1 litro de água, 25 gr de Cevada, 20 gr de Arroz, 20 gr de Aveia e 20 gr de Trigo. Antes de colocar na água, os ingredientes devem ser moídos. A poção deve ser filtrada e tomada de 4 a 5 xícaras ao dia.

**CATAPLASMA:** - fazer uma papinha com cálice de vinagre forte Farinha de Cevada, cozinhá-la e retirá-la do fogo quando estiver condensada. Colocá-la em uma gaze e aplicá-la sobre a região atingida pela dor.

**CHAPÉU DE COURO** *Echinodorus macrophyllus*

Nomes populares: Chapéu-de-couro, Chá-mineiro, chá-do-pobre, chá-do-brejo, chapéu-de-coiro, erva-do-pântano, erva-do-brejo, chá-da-campanha. (os nomes relacionados deve-se porque esta planta cresce em banhados, brejos, alagados, onde há acúmulo constante de água, água parada; talvez até próximo a tanques de lavagem de roupas.)

Parte usada: folha.

Apresenta pequenos frutos. O pé todo é medicinal. Utiliza-se as folhas.

Indicação: combater tosse, gripe, resfriados. Também é diurético e auxiliar nas afecções dos rins (doenças renais) e da bexiga; e vias urinárias. O chá elimina água do organismo e é moderadamente diurético. Também poderá fazer um xarope em partes iguais com o sassafrás para curar o reumatismo, a artrite e afinar o sangue. Baixa a pressão. Erupções cutâneas, usado em afecções hepáticas, com efeito laxativo.

Uso: usar a folha verde ou seca. Com uma pequena parte fazer o chá durante oito dias. Tomar dois copos ao dia. Dar um intervalo de 5 dias e repetir a dose alternadamente.

Efeito colateral: tomar demais funciona como diurético e pode baixar a pressão.

Contra-indicações: não encontradas nas bibliografias pesquisadas.

**CHICÓRIA** *Achorium intibris* - Compostas - Ásia - Europa - e Norte da África

Apresenta caule de 20 a 30 cm de altura, folhas lanceadas flores de um azul muito vivo.

**PROPRIEDADES:** Cura a prisão de ventre, a cistite, depura o sangue e descongestiona o fígado.

**Decocção** - 20 gr de folhas de Chicória, 20 gr de folhas de Fumária, 20 gr de folhas de Alface frescas. Ferver tudo em 1 litro de água, filtrar o líquido e beber em jejum.

**DIURÉTICO:** - Colocar uma xícara de água quente, 5 gr de raiz de Chicória. Filtrar o líquido e beber durante ao dia.

**FÍGADO:** - **Decocção** - Ferver por 2 minutos 30 gr de raiz de Chicória e 60 gr de raiz de Salsa em 1 litro de água. Filtrar a poção e beber 3 vezes ao dia.

**CHISSÔ** *Perilla Ocyroides*

Subarbusto anual, de até 80 cm de altura, folhas cor de vinho ou verdes, que podem ser enrugadas ou lisa, conforme a espécie. Parente do hortelã e do manjeriço, prefere terrenos férteis. fofos, ensolarados.

Sob forma de infuso auxilia no combate à diabete. **NÃO TENHO POSOLOGIA**

Uso culinário: Tempero para sushis, tempurás e sashimis, vai bem em sanduíches naturais à base de atum ou frango.

**CIDRÃO** *Lippia citriodora* Kunth

Arbusto de até 3 metros de altura, com folhas de pecíolo curto, oval-lanceoladas, inteiras, acinzentadas, de até 7 cm de comprimento. Flores brancas ou lilazes, formando espigas verticiladas. Flores aromáticas com cheiro de limão, usada como condimento e com fins medicinais.

Folhas e flores digestivas, antiespasmódicas, boa para hipocondria, doenças de nervos, melancolia, afecções do coração e histeria, sendo também emenagogas. **NÃO TENHO POSOLOGIA**

Uso comercial: : Fornece material para indústria de vime e as folhas são usadas para a indústria de perfumaria.

Uso culinário: Como aromatizante de sucos , pães, bolos.

### **CIPÓ DE SÃO JOÃO** *Bignonia venusta* ker

O cipó-de-São-João é uma planta perene trepadeira, com folhas opostas e floresce nos meses de inverno.

Indicações: O chá das folhas é tônico, combate diarreias, tosses, gripes e resfriados. Fazer um xarope da flor misturada com mel é auxiliar no tratamento da coqueluche, da tosse comprida, bronquite. Fazer banho das folhas, cura micoses, manchas brancas da pele e provoca um rejuvenescimento na pele.

Uso: Colher o cipó, secar na sombra e fazer o chá. Tomar 2 copos ao dia durante uma semana. Descansar uma semana e repetir a dose.

### **CIPÓ DE MIL HOMENS** *Aristolochia jarra*, *Aristolochia triangularis*

Nome popular: Angelicó, Cipó-mil-homens, cipó-jarrinha, jarrinha, caçaú.

Espécie nativa no Brasil (do Mato Grosso e Minas Gerais ao Rio Grande do Sul), Paraguai, Argentina e Uruguai.

Indicações: toda a planta é referida como antiofídica, emenagoga, anticonceptiva, abortiva, anti-helmíntica, antipirética e diurética. Em uso externo a planta é citada como anti-reumática e útil nas afecções da pele.

### **CIPRESTE** *Cupressus sempervirens* - Coníferas - Oriente

Podem atingir altura de 50 a 60 metros, apresentam forma piramidal e possui aspecto muito decorativo.

**DIURÉTICO - REUMATISMO:** - **Decocção** - Ferver em ½ litro de água e por 15 minutos, 15 gr de casca de ramo de Cipreste, filtrar o líquido e beber durante o dia.

**HEMORRAGIAS:** - **Tintura** - Deixar 10 gr de bagas em ½ litro de álcool a 60°, após 1 dia inteiro, filtrar o líquido e coloca-lo em um conta-gotas. A dose é de 20 gotas antes das refeições.

**VARIZES:** - **Decocção** - Cozinhar em 1 litro de água um punhado de bagas de Cipreste trituradas. Usar o líquido morno para lavagens.

### **COCA** *Erythoxilom coca* - Eritroxiláceas - Bolívia e Peru

Estimulantes ao estômago e eficaz contra a anemia e esgotamento nervoso.

**ANEMIA:** - **Vinho de Coca** - 50 gr de coca esmiuçadas, 50 gr de Canela, 2 gr de Baunilha, 750 gr de açúcar, 300 gr de álcool a 90° e 3 litros de Vinho Branco. Deixar no álcool por 15 dias, a Quina a Canela e a Baunilha. Colocar o açúcar no Vinho para que possa dissolver-se. Tomar um cálice antes das refeições.

**ESTÔMAGO:** - Colocar 10 gr de Coca em 100 gr de água fervente. Coar, adoçar levemente e tomar antes das refeições.

### **COENTRO** *Coriandrum sativum* - Umbelíferas - África

É uma erva de cheiro desagradável, possuem frutos e sementes aromáticos.

**ESTÔMAGO E FÍGADO:** - **Infusão** - 5 gr de fruto de Coentro dessecados em 1 xícara de água quente, filtrar e adoçar o líquido que deve ser bebido logo após às refeições.

### **COLA** *Cola acuminata* - Esterculiáceas - África Ocidental

Tônico do coração, nervos e do cérebro, é eficaz contra cansaço do trabalho.

**ESGOTAMENTO NERVOSO - CANSAÇO:** - **Vinho de Cola** - Deixar por 10 dias em 1 litro de Vinho, 60 gr de Nozes de Cola, filtrar o líquido e tomar 1 colher antes das refeições.

### **CONFREI** *Symphytum officinale*

Erva vivaz, de rizoma grosso e raízes fusiformes, fasciculadas, caules eretos, vigorosas, ramosos, eriçados, ásperos, angulosos e alados, crescendo até 80 cm. Flores brancacentas, tubulosas, grandes, dispostas no ápice dos ramos em cimeiras geminadas curtas e escorpióides. Gosta de climas frios, cresce de 40 a 80 cm de altura, flores brancas ou lilazes

Nomes Populares: erva do cardeal

Uso apenas externo, tem ação adstringente, cicatrizante e antiinflamatória, desinfetante de feridas e consolidação de fraturas.

**Cosmética** : Devido sua ação emoliente, utilizado no preparo de cremes. Agente na cicatrização de feridas, é também indicado para pele oleosa com tendência acnéica. Auxilia no tratamento contra caspas.

**Uso caseiro:** Muito usada como forrageira.

Efeitos colaterais: Seu uso interno pode provocar sérios problemas hepáticos.

**CORONHA**

**Indicações:** Usa-se o chá da casca dos galhos para combater doenças e dores dos ossos (artrite, artrose e osteoporose). Deixar em infusão durante a noite uma parte da casca em água previne o enfarte cardíaco.

**Indicações:** Colher a casca dos galhos. Secar na sombra, desfiando-as. Fazer o chá da casca obtida. Tomar dois copos durante 5 dias em pequenos goles. Descansar 5 dias.

**CORTICEIRA** Mulungu

Nome: corticeira, mulungu, marrequeira.

**Uso:** na forma de chá.

**Indicação:** fígado, hepatite, calmante contra insônia, dores, pressão alta, prisão de ventre, contusões.

O suco das folhas alivia dor de dente. Combate asma, tosse e hemorróidas

**COUVE** Brassica oleracea - Crucíferas

É um legume de folhas largas que possui nervuras pelas folhas.

**PROPRIEDADES:** - Curam bronquite, rouquidão, catarro bronquial, tosse, chagas ulcerosas e varicosas.

**BRÔNQUIOS:** - **Decocção** - Em uma xícara de leite ferver 1 folha de Couve sem o talo. Coar, adoçar com mel e beber em seguida.

**COMPRESSAS:** - Colocar 1 folha de Couve estendida sobre uma gaze, depois de deixá-la macerar por 3 dias em Ácido Bórico. Aplicar a gaze em cima da ferida.

**CRAVO** Eugenia caryophyllata - Mirtáceas - Países Tropicais

É uma árvore, suas folhas apresentam aroma forte e inconfundível.

**RESFRIADO - ROUQUIDÃO - TOSSE - Vinho Burle** - Ferver 1 xícara de chá e colocar em infusão 2 Cravos, fazer bochechos em o líquido morno, também é eficaz contra mau-hálito.

**CRISTA DE GALO** Celosia cristata

Nomes: crista-de-galo, suspiro.

**Indicação:** O chá desta flor ou de suas folhas alivia as dores de cabeça, cura aftas, regula os intestinos, combate a insônia, prisão de ventre. É analgésico.

**Externamente:** feito um emplasto poderá ser empregado em úlceras, em feridas com dificuldade de cicatrização.

**DENTE DE LEÃO** Taraxacum officinale - Composta

Apresenta a raiz fusiforme, folhas longas e dentadas.

**DEPURATIVO E HIDROPISIA:** - **Decocção** - Ferver em 1 litro de água 10 gr de raízes e tomar 3 xícaras ao dia.

**FÍGADO (Cálculos) - Decocção** - Ferver por 5 minutos 80 gr de raízes de Dente de Leão em 1 litro de água. Tomar de 2 a 3 xícaras ao dia.

**RINS (Cálculos) - Suco de Dente de Leão** - Espremer com um guardanapo um pouco de folhas de Dente de Leão. Adoçar o suco e tomar no mínimo 4 vezes ao dia.

**DEDALEIRA** Digitalis purpurea - Escrofulariáceas

Apresenta haste reta, pouco ramificada, de 50 cm a 1 metro de altura. As folhas são lanceadas, denteadas, com limbo rugoso e pubescentes. As flores são tubulosas com a margem bilabiada.

**CÃES:- Cardiopalmia** - em 15 gr de água quente colocar em infusão, 0,5 gr de folhas secas de Dedaleira. Filtrar o líquido e dar ao animal de 3 a 4 colheres ao dia.

**DICTAMO** Dictamnus albus - Rutáceas - Itália Continental

Folhas ímpares, flores grandes, brancas ou vermelhas bilabiadas.

**PROPRIEDADES:** É estimulante tônica e diafórica. Antes de fazer algum remédio caseiro é aconselhável consultar um médico.

**DORMIDEIRA** Papaver somniferum - Ásia Menor e Egito

O ópio que se extrai do látex que brota das hastes cortadas deve ser utilizado sobre prescrição médica.

**DOURADINHA DO SUL** Stemodia arenaria

O chá do pé todo é auxiliar no tratamento das vias urinárias, nas inflamações da bexiga, dos rins e doenças pulmonares. Auxilia na circulação sanguínea e na arteriosclerose. Tônico do coração.

Usar o pé todo, secar na sombra (o sol queima as propriedades da planta), tomar um copo durante 7 dias; intercalar. Repetir a dose alternadamente.

Não exceder seu uso.

#### **DULCAMARA** Solanum dulcamara - Solanáceas - Europa

Apresenta haste sarmentosa e flexíveis, folhas inferiores ovais e superiores trilobadas, flores violáceas e bagas de cor vermelho vivo, contêm muitas sementes.

**ARTRITE - SUDORÍFERO: - Decocção** - Ferver em 1 litro de água 40 gr de casca. Coar o líquido e beber de 2 a 3 cálices ao dia.

**DEPURATIVO - DIURÉTICO: - Infusão** - Colocar 25 gr de casca de Dulcamara em 1 litro de água quente, filtrar o líquido e beber meio cálice durante o dia.

**FURUNCULOSE: - Cataplasma** - Ferver por ¼ de hora 3 punhados de folhas secas de Dulcamara, 100 gr de Farinha de Linho, em ¼ de vinho tinto. Quando a preparação estiver densa, adicionar 100 gr de gordura de porco. Espalhar o cataplasma sobre uma gaze deixar esfriar um pouco e aplicá-lo sobre a região afetada.

#### **ELEUTÉRIA** Croton eleuteria - Euforbiáceas - Brasil

Apresenta a casca cinzenta, possui um aroma agradável e um gosto amargo.

**DECOCÇÃO:** - Ferver por poucos minutos 5 gr de casca em decilitro de água, beber o líquido durante o dia.

#### **EMBAÚBA** Cecropia glazioui

Árvore de tronco reto, oco. Folhas longipeciouladas, duras, ásperas, esbranquiçadas em baixo. Fruto oval, pequeno(0,5 cm), roxo escuro.

Nomes Populares: Umbaúba, árvore da preguiça, pau de lixa, caixeta, imbaíba, ambaíba, baibeira, torém.

Eficaz contra a hipertensão, tônica e regularizadora cardíaca (infuso de folhas: 1 col de sopa de folhas em 1 litro de água fervente. Afafe por 5 minutos.). Extremamente diurético, provoca três vezes mais urina que o normal. Popularmente também usada para xaropes para tosses e gripes.

Princípios Ativos: taninos e flavonóides

#### **ENDRO** Anethum graveolens - Umbelíferas

O seu caule pode atingir de 20 a 30 metros de altura. As flores possuem pétalas amarelas.

Nomes Populares - Aneto, endro, dill - a erva calmante, funcho bastardo, anega.

**Origem:** A origem do nome Dill provém de antiga palavra nórdica que significa "dormir"; vem do mediterrâneo e sul da URSS, África e Ásia. Egípcios descreveram como calmante, na Idade Média era preferido na proteção contra a bruxaria; conhecida na Nova Inglaterra como meeting seeds, semente das assembleias, pois durante os longos sermões as mães davam às crianças. Na Grécia faziam coroas para os heróis. Nos tempos bíblicos era usada no pagamento de taxas com o hortelã e o cominho. No séc XIII serviam após comidas pesadas para assentar.

**Cosmética:** Clareia a pele, endurece as unhas e perfuma o hálito.

Uso caseiro: Fazer com a flor saquinhos para gavetas(espanta traças), almofadas e poutporris. O infuso das flores esfregado no couro cabeludo livra-o de parasitas; alguns veterinários também utilizam para destruir piolhos e outros parasitas. Moscas e mosquitos também não gostam do seu cheiro, poutpourris com lavanda afastam os insetos.

**Uso culinário:** sopas, peixes, conservas, legumes, tortas de maçã, pastéis e frangos, manteiga, saladas de batata, queijo-creme, ovos, salmão, carne grelhada, maionese, legumes suaves, molhos para peixes, pickles, bolos e pães(sementes); usar as flores para pôr em conservas de pepino e couve flor. Molho de iogurte para temperar salada de pepino fica excelente com aneto.

**BOCA: (Inflamações - Estomatites) - Infusão** - Colocar 5 gr de sementes de Endro em 1 litro de água, ferver e depois filtrar e usar a infusão para fazer bochechos.

**ESTÔMAGO (Digestão Difícil) - INTESTINO - Infusão** - Deixar em infusão uma semente de Endro juntamente com 1 cálice de água quente. Adoçar a poção e beber após as refeições.

#### **ERVA ANDORINHA** Euphorbia pilulifera - Euforbiáceas

É uma planta herbácea, perene, com raiz fitafofoliada, lanceadas, de cor verde e brilhante. As suas flores são amarelas, reunidas e umbelas. É utilizada para curar calos e calosidades, porém só use sob prescrição médica,

pois é altamente venenosa.

**Cataplasma** - Coletar um pouco de folhas e extrair o Látex da parte mais carnosa. Espalhar o Látex sobre a região afetada e enfaixá-la com uma bandagem, repetir a dose quando com a ajuda de um banho quente puder remover os calos.

#### **ERVA BENTA** Geum urbaum - Rosáceas

Possuem caule rico em folhas e flores amarelas que se desenvolvem na sumidade da haste. Tônico adstringente, mas não usar em excesso, pois pode ser prejudicial à saúde, causando vômitos.

**INTESTINO (Catarro): Infusão** - Deixar em infusão 50 gr de raiz em 1 litro de água quente, filtrar e consumir o líquido levemente açucarado durante o dia.

#### **ERVA DOCE** Pimpinella anisum

Planta anual, de 30 a 35 cms de altura. Folhas verdes, as inferiores orbiculadas, as médias são penadas e as superiores são inteiras ou tripartidas. Flores em buquês brancos, com frutos ovóides, um pouco alongados. O plantio é de setembro a novembro. Gosta de clima ameno. Quando o objetivo do cultivo for as sementes, colher no verão, quando estiverem amarronzadas. As folhas podem ser colhidas à partir dos 15 cms.

**Nomes Populares:** Erva doce, pimpinela, anis

Digestiva, diurética, carminativa e expectorante. O infuso das sementes facilita a digestão, alivia flatulência e cólicas intestinais, acalma excitação nervosa e insônia. Age contra a cólica de recém nascidos. As avós recomendavam que as lactantes tomassem em jejum para aumentar o leite.

**Cosmética:** A erva doce é utilizada na cosmética pelas suas propriedades de remover impurezas, sob forma de sabonetes, suavizando a pele. Tem também efeito anti-rugas.

**Uso doméstico:** Para o cansaço ocular, faça uma decocção com 2 col de sopa de sementes em 250 ml de água e ferva por 3 minutos. Deixe amornar, embeba duas gazes limpas e coloque nas pálpebras.

**Uso culinário:** Muito utilizada sob forma de semente para temperar biscoitos, pães e bolos (o de fubá já é tradicional). Vai também em tortas de frutas, maçãs assadas, caldas de doces e canapés. As sementes também temperam e dão aroma às carnes, linguiças na grelha, salames. Suas folhas dão um toque especial às saladas e feijão branco. Os europeus costumam por um galhinho com folhas nos pickles e conservas. As sementes maceradas lentamente na aguardente fazem o licor anisete. No quentão, tira o gosto ardido do pickles, suavizando o sabor..

**Uso mágico:** Uma das ervas usadas como proteção.

**Aromaterapia:** O óleo essencial tem largo emprego nas indústrias alimentícias e de cosmética. No ambiente, a essência atua como aromatizante tranquilizador.

#### **ERVA DE BUGRE** Casearia sulvestris

Nome: Erva de bugre, chá-de-bugre.

**Indicações:** o chá elimina o colesterol, ajuda emagrecer, é depurativo, auxiliar nas afecções dos ovários e próstata, inchaço das pernas e males do coração. Baixa a pressão e estimula a circulação. Fazer banhos para limpar feridas e pequenas mordidas de insetos.

Os nativos lavavam o corpo e bebiam bastante deste chá.

**Uso:** colher pela manhã. Deixar secar na sombra por 8 dias. Com 3 folhas fazer um copo de chá. Tomar 1 copo 4 dias por semana e deixar um intervalo de dias. Repetir a dose alternadamente.

#### **ERVA DA GRAÇA** Aloysia gratissima

Nome popular: erva-de-nossa-senhora, erva-da-graça.

Ocorre em duas áreas distintas da América: sul dos Estados Unidos e México, e sul do Brasil, Bolívia, Paraguai, Argentina e Uruguai. Arbusto de até 3m de altura, muito ramificado, ramos secundários curtos, rijos. Possui flores, e fruto seco que se separa na maturação em dois mericarpos cilíndricos, de até 0,2 cm de comprimento, lisos.

**Indicação:** Ramos e folhas são referidos como anticatarral, sudorífera, estomacal e recomendada para doenças da bexiga e nos resfriados.

#### **ERVA GATO** Nepeta cataria - Labiadas

Medem aproximadamente 40 ou 60 cm de altura, folhas codiformes e flores pedunculadas, reunidas em espiga e com a corola em azul.

**ESTÔMAGO (câimbras) - Infusão** - Colocar 5 gr de sumidades floridas em 1 xícara de água quente depois filtrar e beber morno.

**EXCITAÇÃO NERVOSA - INSÔNIA:** - **Infusão** - Mesmo procedimento do estômago, tomar antes de deitar-se.

**HIDROPISIA:** - **Infusão** - ferver 1 litro de água, adicionar 20 gr de sumidades floridas, deixar o líquido aromar e filtrar.

**MENSTRUÇÃO DOLOROSA:** - Fazer um chá e tomar durante a noite.

**ERVA MATE** *Ilex paraguayensis, Ilex paraguariensis* St. Hill

Nomes: erva mate, mate, chá-mate, chá-do-paraguai, chá-dos-jesuítas, chá-das-missões, mate-do-paraguai, chá-argentino, chá-do-brasil, congonha, congonha-das-missões, congonha, erva, mate-legítimo, mate-verdadeiro.

Outras denominações populares de menor disseminação incluem: erva-de-são bartolomeu, orelha-de-burro, chá-do-paraná, congonha-de-mato-grosso, congonha-genuína, congonha-mansa, congonha-verdadeira, erva-senhorita.

As denominações indígenas para a erva-mate são: caá, caá-caati, caá-emi, caá-ete, caá-meriduvi e caá-ti.

**Indicação:** O chimarrão ou o chá dão resistência à fadiga e ativa a circulação, reanimando as forças do corpo e estimulando o cérebro.

Para embelezar a pele fazer banho com as folhas. O chá provoca digestão e é laxante.

O chimarrão reanima as forças corporais, estimulante do cérebro, excelente fonte de energia, alivia a fadiga, ativa a circulação, tonifica os nervos e os músculos. A erva cozida é boa para lavar feridas, assaduras, desinfetante, sudorífica, beneficia o fígado. Contém cafeína, por isso vicia, tomando demais, ataca os nervos, produz insônia.

**Contra-indicação:** tomar demais pode tirar o sono e dar sensação de fraqueza. O consumo cria certa dependência.

**ERVA DE PASSARINHO** *Struthantus Flexicaulis*

**Indicações:** Diabetes histeria, hemorragias, lavar feridas, afecções da pele, doenças uterinas, hipertensão. Peitoral. Usado nas afecções das vias respiratórias, tosses, bronquites, pneumonias, modificando as secreções, e com apreciável ação descongestionante.

**ERVA DE SÃO PEDRO** *Crysanthenum balsamita* - Compostas Tubifloras - Oriente

Possuem folhas aveludadas, é de uma bonita cor verde. Tem cheiro aromático, mas de sabor amargo.

**DIURÉTICO:** Ferver em 1 xícara de água um pouco de erva dessecada. Filtrar e adoçar, beber à tarde.

**EXCITAÇÃO NERVOSA: Banho** - Ferver por ½ hora uma panela com água, 500 gr de erva dessecada. Filtrar e colocar a poção na água necessária para um banho.

**FÍGADO: Decocção** - Ferver 15 gr da planta dessecada em 1 xícara de água já quente. Filtrar e adoçar. Beber antes de deitar-se.

**ERVA RUGININA** *Aspenium trichomanes* - Polipodiáceas - Itália

Possuem caule grosso, as folhas medem de 10 a 20 cm de comprimento e seus bordos são denteados.

Expectorante e descongestionante.

**ERVA DAS VIRGENS** *Aristolochia chilensis* - Aristoloquiáceas

Possui raiz fina, caule de cor amarela ou avermelhada, folhas com pecíolos longos, de dimensões diversas. Hemostática

**MENSTRUAÇÕES ABUNDANTES: Infusão** - Colocar um pedacinho de raiz em uma xícara com água quente, deixar por 2 minutos, adoçar e beber.

**ERVA DE SANTA MARIA** *Chenopodium ambrosioides* - Quenopodiáceas - América do Sul

É uma planta herbácea, possui folhas, flores e sementes. São tônicas, diuréticas, calmantes e vermífugas.

**Infusão** - Em 1 xícara de água fervente colocar uma pitada de folhas secas da erva. Deixar o líquido repousar filtra-lo e adoçar antes de bebe-lo. É ótimo para catarro bronquial.

**VERMES:** Colocar 8 gr de pó diluído em uma xícara de água quente e levemente adoçada.

**ESCALLONIA ILLIMITA** *Saxifragáceas* - América do Sul

Possuem folhas denteadas e viscosas devido a um líquido que as recobre. As flores brancas reúnem-se em espigas. Eficaz contra as afecções do Fígado.

**FÍGADO (Disfunções) - Decocção** - Ferver por 10 minutos, 20 gr de Escallonia em ½ litro de água. Filtrar o líquido e beber durante o dia.

**ESPINAFRE** Spinacea oleracea - Quenopodiáceas

Descrição desnecessária, pois é altamente conhecido.

É benéfica aos anêmicos.

**ESPINHEIRO ALVAR** Crataegus oxyacanthia - Rosáceas pomoideas

Suas folhas possuem pecíolos longos, bordos denteados, as flores são levemente perfumadas e brancas.

**ANTIESPASMÓDICO - INSÔNIA - VERTIGENS: Infusão** - 20 gr de álcool à 70°. Após uma semana colocar o líquido em um conta-gotas. A dosagem é de 40 gotas diluídas em um pouco de água à noite ante de deitar-se.

**CORAÇÃO (Arritmia) Infusão** - Em uma pitada de flores colocar 1 xícara de água quente. Tomar duas vezes ao dia.

**ÚTERO: Infusão** - Contra as câimbras uterinas, é eficaz, uma infusão de flores de Espinheiro Alvar dessecada, na dose de uma colher em 1 xícara de água quente. Adoçar com mel e tomar morno ou quente.

**ESTACA DE CAVALO** Gratiola officinales - Escrofulariáceas

Apresenta caule reto, folhas opostas, lanceadas e denteadas. As duas flores são pedunculadas, tubulosas, solitárias e axilares de cor branca ou rosa.

**PROPRIEDADES:** - É utilizada para fazer febrífugos, diuréticos, purgantes, porém a Estaca de Cavallo é uma erva venenosa, por isso sua prescrição deve ser feita por um médico.

**ESPINHEIRA SANTA** Maytenus ilicifolia Martius

Árvore de crescimento lento, no meio de bosques.

Nomes Populares: Espinheira divina, maiteno, espinho de deus, salva vidas

Ação cicatrizante em caso de úlcera péptica, gastrite e dispepsia; recobre o estômago com muco protetor.

Alivia azia, gases, inflamação intestinal, hepatite, insuficiência hepática, inflamações intestinais, doenças dos rins e bexiga, anemia, fraqueza, acne e eczemas.

**Princípios Ativos:** tanino e óleo essencial

**Decocto:** Ferver 20 minutos a mesma quantidade de cascas em 1 litro de água.

**Infuso:** duas colheres de sopa de folhas para 1 litro de água fervente. Tomar 3 xícaras ao dia morno.

**Efeitos colaterais:** Não indicada para uso interno em crianças, nem em mulheres grávidas, pois pode provocar contrações uterinas e suprimir a secreção do leite materno.

**EUCALIPTO** Eucalyptus globulus - Mirtáceas - Austrália

É pouco frondoso, possui folhas alternas, duras, coriáceas, persistentes, lanceadas, suas folhas solitárias ou reunidas são de um verde amarelado. O seu fruto consiste em uma baga dura.

**PROPRIEDADES:** Febrífugos, anti-séptico, sedativo, antiasmático, desinfetante e estomáquico.

**ASMA: (Fumaça)** - Colocar algumas folhas secas sobre uma chapa de ferro quente; e aspirar a fumaça.

**BOCA (Estomatite): - Decocção** - Preparar uma decocção com 20 gr de folhas em 1 litro de água e ferver por 2 minutos, filtrar e usar para fazer bochechos.

**FALSA ACÁCIA** Acacia farnesiana - leguminosas - Americana

Apresenta folhas opostas, ímpares, de cor verde brilhante, possuem espinhos agudos. Suas flores são brancas e muito perfumadas.

**INTESTINO - (Diarréia)** - Infusão - colocar 10 gr de folhas secas em 100 gr de água quente. Filtrar o líquido quando estiver morno. Beber morno.

**FARELO**

O Farelo é o conjunto de resíduos de moagem de cereais, contém celulose e substâncias azotadas. O Farelo também merece um lugar de honra entre os medicamentos e refrescantes. É benéfico aos intestinos e as peles ressecadas.

**INTESTINO - (Colite) - Decocção** - Ferver por ½ hora em 3 litros de água 25 gramas de Farelo, 20 gramas de

Cevada, e 20 gr de Aveia, tudo bem moído. Filtrar o líquido e beber durante o dia, por 7 dias.

**PELE: (Irritação)** - Ferver 60 gr de Farelo em 3 litros de água e coar o líquido , colocando-o na banheira juntamente com água quente, usar o líquido para lavar as partes atingidas.

**FAVA** Vicia faba - Leguminosa

Planta de horta, possui a semente reunida em vagem grossa, comestível, de sabor agradável.

**PARANÍCIOS:** - **Banho** - Deixar em uma xícara de água quente um pouco de folhas frescas ou secas de Fava. Quando a água estiver quente imergir o dedo doente e deixá-lo até que a água fique morna.

**FAVA DE SANTO INÁCIO** Strychnos ignatii - Loganiáceas - Índias Orientais

É eficaz contra os paranícos.

**FEIJÃO** Phaesolus vulgaris

Da família das Leguminosas. Tóxicas se consumidas cruas, devido à presença de ácido cianídrico na faseolina, o que desaparece com o cozimento. "Não comer feijão cru".

Feijão carioca

**Composição:** vitamina C (ácido ascórbico), matérias minerais (ácido salicílico), oferece pouca riqueza nutritiva (proteínas) e poucas calorias.

Este baixo teor calórico em combinação com a abundância em vitaminas e minerais e a elevada percentagem de componentes celusósicos, fazem do feijão apropriado para os obesos com atonia intestinal (desde que não seja misturado qualquer tipo de carne ou outras misturas calóricas).

Medicina popular: o caldo ou infusão de vagens secas de feijão são favoráveis em: hidropisia das mais diversas origens (coração, rins, gravidez); doenças reumáticas (reumatismo crônico, ciática e gota); e diabetes, pela infusão de vagens secas de feijão, mas não se mostrou suficiente.

Feijão branco

Composição do feijão seco: o feijão branco seco contém uma proporção em proteínas (22%) e em hidratos de carbono (62%), e calorias (350 por 100gramas de feijão). Elevado valor nutritivo, especialmente em cálcio (150 mg%) e magnésio (160 mg%), ferro (10 mg%), cobre (1,5%) e manganês (1 mg%), necessários para a produção de sangue do nosso corpo. Quantidade baixa de vitaminas. Possui vitamina B1 (600 gamas em 100 gramas) e B2 (240 gamas em 100 gramas de feijão).

Elevado conteúdo da amida do ácido nicotínico (3-7, 5 mg em 100 g de feijão), o que lhe proporciona um valor dietético inestimável.

Também possui vitaminas do complexo B o levedo de cerveja.

Feijão manteiga

O ácido nicotínico forma o núcleo ativo de uma série de fermentos, assim como de outras diversas desidrogenases que atuam como transportadores de hidrogênio na síntese e na degradação dos glicídios, dos ácidos gordurosos e dos álcoois. Exerce também uma ação reguladora sobre a formação de glóbulos vermelhos primários, os reticulócitos, e por esta razão emprega-se com êxito nos casos de anemia perniciosa. Mantém dentro da normalidade as funções do aparelho digestivo, da pele e do sistema nervoso.

Alto teor em ácido pantotênico. Este ácido faz parte de uma coenzima (coenzima A), esta coenzima desempenha um papel importantíssimo na síntese da acetilcolina, na desintoxicação de corpos estranhos ao organismo, como os medicamento e venenos, e no metabolismo das proteínas e das gorduras. Também protege a pele e as mucosas contra as infecções (ela aumenta a resistência e normaliza seu metabolismo). Grande influência no crescimento e na pigmentação do cabelo.

Feijão azuki

Indicações do feijão branco seco: energético, dietético nos casos de alterações do metabolismo, na anemia perniciosa, nas doenças dos órgãos do trato digestivo (processos inflamatórios crônicos, perturbações funcionais, especialmente nos estados de debilidade), assim como nas afecções da mucosa bucal (estomatite, aftas, úlceras, estomatite gangrenosa ou noma). Função protetora das mucosas e da pele bom para doenças do aparelho respiratório (catarras crônicos do nariz - rinites crônicas e de origem vasomotora, coriza do feno), dos brônquios e dos pulmões. Nas doenças cutâneas (devido ao alto teor em ácidos nicotínico e pantotênico). Dermatose de natureza alérgica, eczema, pruridos, acne e alterações pelagrosas.

Feijão fradinho

**Cabelo:** os dois ácidos (nicotínico e o pantotênico), desempenham um papel importante no tratamento das doenças dos órgãos pilosos (tratamento pela alimentação normal, comendo feijão em quantidades elevadas),

para tratamento da queda dos cabelos (alopecia parcial ou total e nas quedas difusas dos pêlos), nos cabelos de qualidade deficiente, cabelo frágil, secura capilar, despigmentação e na formação de caspa (seborréia).

Outros alimentos ricos em ácido pantotênico: levedura seca, cereais (especialmente os farelos), nozes, o fígado e os ovos (evite frituras), as ervilhas, cenoura, couve-flor e folhas de urtiga.

Chupar laranja após comer feijão ajuda na absorção do ferro. Indicação médica. Existem pessoas que colocam rodelas de laranja no feijão.

#### **FEL DA TERRA** Lophophytum mirabile Endlicher

**Indicações:** febre, faz suar, paralisias e cólicas. Tônico. Estimula as funções secretoras e motoras das vias digestivas, dispepsias. Desperta o apetite.

#### **FEITO DOCE OU POLIPÓDIO** Polypodium vulgare - Polipodiáceas

Apresentam folhas lanceadas, bipinadas e cobertas por lanugem leve.

**FÍGADO (Icterícia) - INTESTINO (Prisão de Ventre) - Decocção** - Ferver 20 gr de raiz em ½ litro de água. Filtrar o líquido adoçá-lo e beber antes de deitar.

#### **FETO MACHO** Polistichum filixmas - Polipodiáceas

Possuem as folhas longas podendo atingir 1 metro ou mais de altura, são denteadas e levemente pilosas.

**TENÍFURGO:** Reduzir a pó um pedacinho de Rizoma com cerca de 10 gr. colocar o pó em um pouco de água e beber o líquido em jejum. Após 6 horas tomar um purgante.

#### **FICÁRIA** Ficaria ranunculoides - Itália

As folhas codiformes possuem pecíolo longo e são sulcadas por veias finas e evidentes. As flores de 9 pétalas brancas são frágeis e florescem na primavera.

**HEMORRÓIDAS:** - Colocar em infusão 100 gr de folhas de Ficária em 1 litro de água quente. Em seguida expor a região afetada aos vapores quentes.

#### **FIGUEIRA** Ficus carica - Moráceas

É uma árvore ramificada, folhas grandes, palmadas ou codiformes, ásperas e com muito Látex.

O leite do Figo faz desaparecer calosidades e verrugas e também clareia sardas.

**CALOSIDADES E VERRUGAS:** - Banhar a calosidade com leite de Figo, até que estejam moles e se destaquem sozinhos com ajuda de banhos de água quente.

**SARDAS:** - Espremer de 1 folha ou de um Figo verde algumas gotas de Látex e aplicá-la sobre as sardas 1 vez por dia.

**PICADAS DE ABELHAS:** Para aliviar a dor provocada pela picada de abelha, deve se banhar a parte atingida com um pouco do leite da planta.

#### **FLOR DE LIS** Centaurea cyanus - Composta

Possui 40 cm de altura, haste reta, recoberta de pelo branco, folhas finas, lineares e pontiagudas. As flores são dispostas em capítulos, com pétalas delicadíssimas.

**BRÔNQUIOS (Catarro) - Decocção** - Ferver 30 gr de folhas e flores dessecadas em 1 litro de água. Filtrar e adoçar, a decocção. Deve ser ingerida em xícaras no decorrer do dia.

**OLHOS (Conjuntivite) - INFLAMAÇÕES: - Compressas** - Preparar uma infusão com 20 gr de flores e ½ litro de água. Quando o líquido estiver morno, filtrar e fazer compressas.

#### **FREIXO COMUM** Fraxinus ornus - Oleáceas

Possui tronco reto e liso, ramos ralos, folhas compostas, pequenas, oblongas e denteadas nos bordos.

**DIURÉTICO:** Raspar e cortar 2 punhados de raízes de Freixo, imergindo-os em 2 litros de água em ebulição. Em fogo brando deixar ferver até secar a metade da água. Filtrar e tomar pela manhã em jejum.

**FEBRE: - Decocção** - Ferver 50 gr de casca de Freixo em 1 litro de água e beber pela manhã.

**GENGIVITE:** - Para fortalecer a gengiva, mastigar lentamente 1 folha de Freixo pela manhã.

**INTESTINO (Prisão de Ventre) - Infusão** - Colocar em infusão 15 gr de folhas de Freixo em 250 gr de água. Filtrar o líquido e adoçá-lo e beber lentamente, mais de uma vez.

#### **FREIXO ORNIELO** Fraxinus excelsior - Oleáceas - Itália - dos Alpes aos Alpes

A casca do tronco é cinza, e a dos ramos é verde. As folhas são ímpares e suas flores amarelas reúnem-se em

racemos compostos.

**INTESTINO (Prisão de Ventre) : LAXATIVOS PARA ADULTOS** - de 35 a 60 gr de maná dissolvidos em leite bem quente.

**FÚCSIA** Fuchsia macrostemma - Onagrariáceas - Chile

Tem menos de 80 cm de altura, folhas ovais lanceadas, de cor meia verde e flores violáceas pendentes.

**INTESTINO (Inflamação) - MENSTRUACÃO DIFÍCIL:** - Infusão - Colocar em infusão 10 gr de flores e folhas de Fúcsia em 1 xícara de água quente. Após 5 minutos, filtrar o líquido, adoça-lo e bebê-lo.

**FUMÁRIA** Fumaria officinalis - Papaveráceas

É uma árvore anual, com haste de cerca de 50 cm de altura, os ramos possuem folhas azuladas, pecioladas e denteadas. As flores possuem corola de 4 pétalas e reúnem-se em espigas terminais.

**DEPURATIVO - DIURÉTICO:** - Infusão - Colocar em 200 gr de água quente, 20 gr de sumidades floridas. Filtrar o líquido, adoça-lo com mel, beber durante 15 dias seguidos.

**INTESTINO (Inflamação e Infartes Intestinais) - Infusão** - Colocar em infusão 100 gr de sumidades floridas em 20 gr de água quente. o líquido após ser filtrado deve ser adoçado. Tomar 1 xícara desta poção à noite.

**PELE (Erupção Cutânea) - Infusão** - Colocar em infusão por ¼ de hora em 1 litro de água. Lavar a pele afetada com este líquido.

**FUNCHO** Foeniculum officinale - Umbelíferas

Possui raiz lenhosa e caule cespitoso, os ramos com ramificações finas são cilíndricos. As flores amarelas reúnem-se em umbrelas terminais e solitárias.

**ASMA:** - Comprar na farmácia o óleo de essência de Funcho e colocar algumas gotas sobre um torrão de açúcar, dissolver lentamente na boca, isso acalma os ataques de asma.

**DIURÉTICO:** - Infusão - Ferver 1 litro de água, colocar 30 gr de raiz de Funcho, deixando o líquido amornar. Filtrar e adoçar o líquido e beber durante o dia.

**MENSTRUACÕES DIFÍCEIS - Infusão** - Colocar em infusão 30 gr de sementes de Funcho em 1 xícara de água.

**TOSSE:** - Infusão - Ferver 1 xícara de leite e colocar 1 colher de sementes de Funcho. Deixar em infusão de 10 minutos, depois filtrar o leite, adoçar com mel e beber antes de deitar-se.

**GALEGA** Galega officinalis - Leguminosas

Folhas verdes ímpares, flores em cachos terminais que desabrocham na primavera.

**FISSURAS DO SEIO - AMAMENTAÇÃO:** - Infusão - Triturar 20 gr de Galega e colocar em 1 litro de água. Em seguida filtrar e adoçar. Beber durante o dia.

**GENCIANA** Gentiana lutea - Gencianáceas

Possui raízes nodosas, grossas e ramificadas, pontiagudas e brevipeciolas, caule reto, simples e fistoso. Sua flores possuem uma cor amarelo vivo.

**ESTÔMAGO:** - Infusão - 5 gr de raiz de Genciana, 4 gr de raiz de Quina, 5 gr de Nóz-vômica. Colocar tudo em 1 litro de água fria e deixar por 5 horas. Filtrar o líquido e consumi-lo logo após às refeições.

**SARDAS:** - Infusão - Ferver 1 xícara de água e colocar em infusão 5 gr de raiz de Genciana. Empregar o líquido para lavar a parte atingida, isto servirá para clarear as sardas.

**VERMES:** - Decocção - Deixar por 10 dias em 1 ½ litro de aguardente, 30 gr de raiz de Genciana, 5 gr de Ruibarbo, 15 gr de sumidades floridas de Losna e 2 gr de Açafraão. Preparar um xarope com 350 gr de açúcar refinado e 165 gr de água. Ferver os ingredientes e filtrar em seguida. A dose necessária para eliminar os vermes na criança é ½ colher.

**GERVÃO** Stachytarpheta cayenensis

Indicações: empregado contra as fraquezas do organismo. Combate hepatite, má-digestão, dores no estômago e fígado. Em forma de cataplasmas combate tumores e furúnculos. Por ser um bom diurético é utilizado nas afecções das vias urinárias.

Outros nomes: erva santa, gervão roxo, gervão cheiroso, verbena jamaicensis

**Uso:** usar o pé todo. Fazer o chá demasiado (?). Tomar em goles ao sentir problemas. Não fazer forte demais.

Indicações: tônico amargo, febrífugo. Estimula as funções gastrointestinais, sendo utilizado nas dispepsias, afecções crônicas do fígado, debilidade. Empregado nas febres e resfriados como sudorífero e antifebril.

**GENGIBRE** *Zingiber officinallis* - Zinziberáceas - Países Tropicais

Possui odor aromático e sabor picante.

**PROPRIEDADES:** - Estomáquicas, carminativas e descongestionantes, mas só deve ser utilizado sob prescrição médica.

Indicações do óleo: dispepsia, atonia do estômago, cólicas flatulentas, catarro crônico, rouquidão, bronquite e asma. Para dores reumáticas, traumatismos (principalmente articulares e torcicolos), usar em compressas e/ou fricções. Estimula a digestão, é carminativo.

**Contra indicações:** quem tem problemas de cálculos biliares só com orientação ou autorização médica. Mulheres grávidas com problemas de enjôo e vômitos não devem usar o gengibre.

**GERÂNIO ROBERTO** *Geranium robertianum* - Geraniáceas - Estado Silvestre

Apresenta folhas poligonais, de cor verde escura e cheiro repugnante.

Adstringente e Descongestionante.

**BOCA:(Inflamação) - GARGANTA: - Decocção** - Ferver 60 gr de folhas em 1 litro de água e empregar o líquido filtrado, morno e adoçado com mel para fazer gargarejos.

**CHAGAS E ULCERAÇÕES: - Cataplasma** - Aplicar algumas folhas esmagadas sobre a região afetada, enfaixar com gazes, fazer isto 2 vezes ao dia.

**GIESTA** *Cytisus scorparius* - Leguminosas

Tem haste reta com numerosos ramos flexíveis. As folhas são sedosas e trifoliadas, as flores são grandes e de um belo amarelo-ouro.

**ABCESSOS: - Cataplasma** - Fazer um cataplasma com o líquido da Giesta e colocar sobre o abscesso, em breve amadurecerá.

**BEXIGA:** - Colocar em 1 litro de água 2 punhados de flores de Giesta, filtrar e tomar 1 cálice antes das refeições.

**FÍGADO, OBSTRUÇÃO: - Decocção** - Ferver por 2 minutos em 1 litro de água, 20 gr de flores de Giesta. Tomar 3 vezes ao dia.

**NEFRITE:** - Ferver por 3 minutos em 1 litro de água, 30 gr de flores de Giesta. Filtrar o líquido e beber 2 xícaras por dia.

**GISENG** *Panax ginseng* C. A. Meyer

**Ação interna:** revitalizante físico e psíquico, tônico pulmonar e cardíaco, estimulante do apetite, reguladora da pressão sangüínea, redutora da taxa de colesterol, contra a febre, cicatrizante, regeneradora celular, estimulante do sistema nervoso central e estimulante da circulação sangüínea.

**Ação externa:** regeneradora das células, tônico capilar (antiqueda), detergente e umectante.

**GinsanaFitoterápico:** arteriosclerose, depressão, estresse, diabete senil, envelhecimento precoce.

**Fitocosmético:** peles secas e irritadas (irritação da cútis), queda de cabelos e envelhecimento.

**Contra-indicação:** pessoas com hipertensão, doenças agudas e mulheres grávidas não devem utilizar-se do ginseng.

Parte utilizada: raiz.

**Informações Gerais:** regulariza ou aumenta as funções do cérebro, melhora as condições de imunidade do organismo, possui ação antiinflamatório e cicatrizante.

**Comentário:** quando me senti agitado pelo guaraná (pois precisava de disposição), e não poderia tomar outra dose do guaraná (o excesso pode desgastar e fazer pressão ocular). Então entrou o ginseng, e pude analisar o efeito, realmente ele restabeleceu as forças sem agitação e atuou eficientemente contra o stress. Não é algo que eu tomo todos os dias como faço com o guaraná, mas certamente tem um excelente efeito regenerador do organismo desgastado física e mental. Ainda estou analisando outras situações com o uso do ginseng.

Você encontra ginseng triturado e também em pó, no mercado público em Porto Alegre; ou em ervateiros e casas do ramo. Pode misturar da mesma forma que o guaraná (água e açúcar mascavo) para o pó e, em forma de chá para a forma triturado.

**GIRASSOL** *Halinthus annuus* - Composta tibifloras - México e Peru

Possui haste reta, tubilosa, folhas largas, oval e lanceadas. As flores de pétalas amarelas, em seu centro nasce as sementes de Girassol, que serve de alimento à Papagaios e Periquitos. Também é feito óleo comestível.

**EXCITAÇÃO NERVOSA - HEMICRANIA: - Infusão** - As semente de Girassol, torradas, moídas e usadas em lugar do café dão uma bebida particularmente adaptada para acalmar as pessoas em estado de tensão e de excitação

nervosa.

**RESFRIADO:** - Colocar em 20 gr de álcool a 60° por 10 dias, 2 gr de folhas secas de Girassol.

#### **GLADIÓLO** *Iris germanica* - Iridáceas

Possui folhas retas, lineares, reunidas em céspedes. As flores são grandes e violáceas, possuem seis pétalas.

**ASMA:** - **Decocção** - Ferver em 350 gr de água, 5 gr de Gladiolo, 5 gr de Alcaçuz, 5 gr de Anula. Deixar as ervas em infusão por 5 minutos, depois é só filtrar, adoçar e beber.

**VÔMITO:** - **Decocção** - Para parar a náusea e o vômito, cozinhar por alguns minutos, 40 gr de Rizoma em 1 litro de água. Deixar esfriar e tomar de 3 a 4 xícaras ao dia.

#### **GLOBULÁRIA** *Globularia vulgaris* - Globulariáceas

Aproximadamente de 10 a 12 cm, suas folhas caulinares alternas, lanceadas. As flores são muito pequenas e sésseis.

**DIURÉTICO:** - **Decocção** - Ferver por 5 minutos 5 gr de folhas de Globulária em 200 gr de água. A decocção morna, filtrada e adoçada deve ser consumida na base de 4 xícaras ao dia.

**INTESTINO (Prisão de Ventre)** - **Decocção** A noite antes de deitar-se, beber uma decocção quente preparada com uma pitada de folhas de Globulária (15 gr), fervidas em uma xícara de água.

#### **GOIABEIRA** *Psidium guajava* L.

**Indicação:** os frutos são bons para tosses e bronquites. O chá da casca e o broto são usados para combater a disenteria, afecções da garganta. O suco proporciona um embelezamento da pele e cura doenças do estômago.

**Uso:** usar as folhas secas ou a casca dos frutos verdes secada (secar na sombra - não definiu-se o tempo de secagem). Fazer o chá tomando 2 copos ao dia durante uma semana. Intercalar 5 dias e repetir a dose.

Outros nomes: Goiaba, guaiaba, araçá-uacu, guaiava, Djamboé, Kyab (tupi).

Parte usada: casca; folha.

**Composição:** tanino (ácido psiditânico, 25 a 30% nas raízes e 8% nas folhas). Essência, resina (guavina de Bertrand). Lípides, sais minerais, etc.

**Indicações:** estomáquico, usado nas afecções das vias digestivas, catarros - gastrintestinais, anorexia, etc. Adstringente, empregado como anti-diarréico, principalmente nas diarreias infantis.

Externamente sob a forma de infuso (derramar água quente sobre a planta) ou decocto (ferver a planta), é usado em gargarejos nas inflamações da boca e garganta (veja também tansagem), ou em lavagens no tratamento de úlceras e em irrigações vaginais na leucorréia.

**Indicações:** afecções da garganta, desinteria, tosses, bronquites, desinflama varizes e males do estômago.

**Uso:** o chá do broto para disenterias e gargarejos; os frutos para os males do pulmão. As folhas quentes, em forma de cataplasma, desinflamam varizes. O suco age contra doenças do estômago.

#### **GRAPE FRUIT** *Citrus decumana* - Rutáceas - Asiática

Possui folhas largas, de uma cor verde intensa, seu fruto é grosso e redondo.

**PROPRIEDADES:** - O suco deste fruto é recomendado à pessoas fracas, aqueles que necessitam de alimentos leves mais nutritivos.

#### **GUACO** *Mikania glomerata*

O guaco é uma planta que se desenvolve como um arbusto lenhoso e cheio de ramos. Cresce como uma trepadeira, e não tem garras para se prender, precisando de um arrimo. Folhas opostas, simples, ovais, acuminadas, verde escuras na face principal e mais claras na reversa. Folhas novas apresentam cor verde limão. Secas cheiram a amêndoa. A floração em forma de pequenos capítulos longipedunculados., de cor branca.

Nomes Populares: Erva-de-serpentes, cipó-catinga, erva-de-cobra, uaco

expectorante e broncodilatador, combate tosses, asma, bronquites e rouquidão, além de problemas do aparelho respiratório. Combate reumatismos. É antifebrífugo. Popularmente também usado para combater sífilis, gota e infecções intestinais.

Os sertanejos empregam a planta contra picadas de cobra e de insetos venenosos.

No uso para crianças, administrar infusos fracos na proporção da metade da dose dos adultos.

Xarope por decocção: Pegar um punhado de caules e folhas e ponha em 2,5 litros de água fervendo, deixando até reduzir para 0,5 litro no fogo. Deixe esfriar um pouco, filtre, junte 250 gramas de açúcar e ferva até o ponto de xarope. Quando ferver acrescentar 3 colheres de mel. Deixe esfriar e guarde em vidro. Tomar 1 colher de

sobremesa junto ao café da manhã, almoço e jantar.

Infuso: coloca-se 2 ou 3 gramas de folhas em 100 ml de água fervente por 10 minutos. Tomar 2 vezes ao dia.

**Macerado:** é preparado com 4 gramas de folhas em 100 ml de vinho, deixando por 10 dias num vidro fechado e esterelizado. Coar e tomar um cálice pequeno duas vezes ao dia.

**Xarope:** Misturar água e açúcar em ponto de calda. Adiciona-se o chá forte de guaco e toma-se 4 a 6 colheres de sopa ao dia.

Uso caseiro: Quando em flor, é muito procurado por abelhas melíferas. No caso de aversão ao leite, pode se substituí-lo por infusão de guaco adoçada com mel.

Aromaterapia: Auxilia na restauração da paralisia parcial e sequelas.

Efeitos colaterais: A erva provoca vômitos, usada em dosagens elevadas.

### **GUADIROBA** Campomanesia xanthocarpa

Espécie nativa do sul do Brasil (de Minas Gerais ao Rio Grande do Sul), Paraguai, Argentina e Uruguai.

**Indicações:** Cascas e folhas são indicadas como antidiarréicas e nos tratamentos de cistites e uretrites.

### **GUANXUMA** Sida rhombifolia

Indicações raízes, ramos e folhas são indicadas em uso interno como antidiarréicos, em uso externo em afecções da pele, feridas, contusões e para acalmar a dor provocada por picadas de insetos.

As raízes também são reputadas como descongestionantes das mucosas em bronquites e catarros e como antiinflamatórias em uso interno e externo.

As raízes também em forma de infuso (água quente sobre a planta) ou decocto (ferver a erva) servem para fortalecer o couro cabeludo (derramar o chá sobre o cabelo após lavá-lo. Repetir por 3 vezes, sempre aparando o chá com um copo ou pote. Não usar todos os dias). Eu já usei nos cabelos e não houve contraindicações ou algum tipo de alergia. Fortalece da mesma forma que o ginseng.

Ramos e folhas são indicados como emolientes e contra cefaléias. As sementes são referidas como diuréticas.

### **GUARANÁ** Paullinia cupana H.B.K.

Nome: guaraná, naranazeiro, guaranauva, guaranaina, uaraná.

Popular: guaraná da amazônia, guaraná cerebral.

Outra variedade: Cupana Sorbilis ou Paullinia Sorbilis L.

Família: sapindáceas.

O nome botânico do Guaraná, Paullinia cupana H.B.K. variedade sorbilis (Mart.) Ducke, originou-se da homenagem a C. F. Paullini, um botânico alemão que viveu no século dezoito (1712).

**Cultivo:** arbusto de clima tropical, quente e úmido. Planta-se a semente em viveiro e, após surgir a muda, transplanta-se para o campo. É um arbusto que mede até 12 metros de altura que enrosca-se nas árvores próximas sem prejudicá-las.

Composição: cafeína, amido, um óleo fixo, ácido cafeotânico ou guaranatânico e matérias aromáticas, resinosas e pépticas. Tanino, saponina, resina, substância gordurosa, glicose.

Na semente não há teobromina, somente na flor, nas folhas e cascas do caule da planta (Notas de Fitoterapia. Farmacêutico Raul Coimbra - 1941).

**Indicações:** o guaraná é uma bebida refrigerante, reconstituente, estimulante, aumenta a resistência nos esforços mentais e musculares, diminui a fadiga motora e psíquica. Por meio da cafeína que possui, o guaraná produz maior rapidez e clareza do pensamento, retarda a fadiga, tonifica o coração, leve afrodisíaco. Provê maior vitalidade do organismo, regula o ritmo cardíaco, tônico potente. Energético, estimulante, adstringente (que contraem os tecidos), tônica e estimulante do apetite, diurético (facilita a urinar mais), anti-diarreico (contra diarreia) e antidesintérico (Disenteria - evacuações freqüentes com fezes, diarreia, com catarro e por vezes com sangue, que se verificam em doenças do tubo digestivo, provocado por bacilos).

Paullinia cupana

Tônico (excita a atividade orgânica), refrescante, estomáquico (bom para o estômago) e estimulante com prodigioso efeito nas astenias (debilidade geral do corpo; fraqueza), atonias, anorexia (ausência de apetite) e distúrbios gastrintestinais (dispepsias, prisão de ventre, diarreia e flatulência). Ativa as funções cerebrais e como preventivo e no combate a arteriosclerose (degeneração e endurecimento das artérias, produzindo distúrbios circulatórios e alterações nos órgãos, com enfraquecimento das artérias cerebrais e decadência psíquica), as nevralgias (sintoma caracterizado por dor viva no trajeto de um nervo e suas ramificações, sem alteração aparente da parte dolorida), detém as hemorragias (derramamento de sangue para fora dos vasos que

o devem conter) e atua como calmante para o coração.

Devido suas propriedades adstringentes, usa-se o guaraná nas diarreias, disenterias e hemorragias. Também contra a dispepsia (dificuldade em digerir). Aplicação como tônico e calmante para o coração.

Pela sua cafeína, o guaraná é um estimulante, tendendo a facilitar o esforço mental e muscular, diminuindo a fadiga motora e psíquica, dando a sensação de conforto e bem-estar. As substâncias do guaraná (cafeína) agem por intermédio do sistema nervoso, diminuindo a sensação de fome, e, reforçando a excitação tônica, que regula a combustão das substâncias nutritivas, provocam a utilização das reservas que favorecem o trabalho muscular. Assim não deve ser indicado quando as reservas estiverem exaustas. Em doses moderadas a cafeína (0,3 gr) produz maior rapidez e clareza do pensamento, desaparecimento da fadiga, maior capacidade de esforço intelectual, mais eficaz apreciação das impressões sensoriais e mais perfeita associação de idéias. Ainda pela cafeína, o guaraná tem efeito diurético e tonicardíaco e ação antinevrálgica utilizada no tratamento de mialgias, cafaléias (? - ou cefaléias) e é particularmente eficaz na enxaqueca. O guaraná é ainda usado como tônico e adstringente, pelo seu tanino, nas disenterias e diarreias. (Notas de Fitoterapia. Farmacêutico Raul Coimbra - 1941).

**Indicado:** para depressão nervosa, esgotamento, enxaqueca, perturbações gastrintestinais, como gases, fermentações anormais e diarreia, além de favorecer a atividade intelectual. Usado também como protetor solar.

**Contra-indicação:** Pessoas com úlcera péptica ativa e hipertensão.

**Efeitos colaterais:** irritações gástricas, diarreia, hipertensão e ulcera em pessoas predispostas. As metilxantinas, grupo principal do Guaraná, pela estimulação direta do músculo cardíaco, pode causar taquicardia, pode ainda causar distúrbios sensoriais como zumbidos. Certas palpitações cardíacas também foram observadas.

#### **GUINÉ** *Petiveria tetrandra gomez. Petiveria alliacea*

Subarbuscula perene de até 1 m de altura, ramos eretos, folhas alternas elípticas, lisas. Flores brancas minúsculas em espigas terminais.

**Nomes Populares:** Guiné, erva de pipi, tipi,, tipi-verdadeiro, amansa senhor, mucura-caá, pipi

Indicada para afecções da cabeça, da vista, contra falta de memória, reumatismo, paralisia, estados nervosos, pelos seus poderes analgésicos, mas apenas em uso externo, em compressas. O pó da raiz ameniza a dor de dente. Popularmente também usado em gargarejos para combater dor de garganta.

**Uso mágico:** A guiné no Brasil é muito utilizada, junto com a arruda, em vasos de proteção colocados à porta das casas. A guiné funcionaria como uma espécie de "antena" que captaria as más vibrações, que seriam então neutralizadas pelo poder desinfetante da arruda.

**Efeitos colaterais:** Não usar internamente, pois é tóxica e abortiva.

#### **HAMAMÉLIS** *Hammamelis virginiana* - hamamelidáceas - América do Norte

Apresenta ramos ralos. As folhas são abertas breviculadas, ovais, cobertas de lanugem e exalam um agradável aroma, suas flores são amarelas.

**PROPRIEDADES:** - É ótima para descongestionar feridas e limpar a pele, seu fluido é vendido em farmácia, mas é desaconselhável sem prescrição médica.

#### **HERA** *Hedera helix* - Curaliáceas

Possui folha persistente e alternas com longos pecíolos, de um belíssimo verde brilhante.

**CALOSIDADES:** - **Cataplasma** - Esmiuçar um punhado de folhas de Hera, e deixá-la em 1 cálice de vinagre por 2 dias. Dispor um pouco de folhas sobre uma gaze e prender estreitamente a calosidade.

**FURÚNCULOS:** - **Cataplasma** - Colocar algumas folhas de Hera e aplicar o Cataplasma com uma gaze sobre a região afetada, isso alivia a dor.

**QUEIMADURAS:** - Ferver 10 gr de folhas de Hera em 2 litro de água. Quando a poção estiver morna estender as folhas sobre uma gaze e esta sobre a queimadura.

#### **HERA TERRESTRE** *Glechoma hederácea* - Labiadas - Itália Setentrional

Possui caule prostrado com 30 cm de comprimento. Folhas pecioladas e ásperas, redondas ou codiformes. Suas flores lilases ou brancas, possuem 5 pétalas.

É eficaz contra a tosse e bronquite.

**MODO DE PREPARAR:** Infusão - 20 gr de folhas de Hera Terrestre em 1 litro de água quente. Filtrar o líquido após 10 minutos, bebendo-o adoçado com mel durante o dia.

**HELIOTRÓPIO PERUVIANO** *Heliotropium peruvianum* - Boragináceas - Peru

Suas folhas são ovais e sulcadas de veias. As flores desabrocham nas extremidades das hastes brancas e perfumadíssimas.

Eficaz contra a febre persistente.

**MODO DE PREPARAR:** - Ferver 20 gr de folhas em ½ litro de água. filtrar o líquido e tomar 1 xícara pela manhã em jejum.

**HIBISCUS** *Hibiscus sabdariffa* D.C.

Nomes: hibiscus, papoula, pampola, pampulha, hibisco.

Parte utilizada: flor

Originária da Ásia. Faz parte da maioria dos chás aromáticos europeus. Sua coloração vermelha é utilizada como corante.

**Ação:** aromatizante, antiespasmódica, laxante suave, digestiva, diurética e corante.

**Indicação:** a bebida do hibiscus é indicada para atenuar cólicas menstruais e gastrintestinais e favorecer a digestão difícil, servindo também como calmante.

Possue também efeito laxante, que atenua espasmos e cólicas gastrintestinais e uterinas. Favorece a digestão e contém propriedades anti-hipertensão e calmantes.

**Uso:** na forma de chá; usar uma colher de sopa rasa de flores para um ou dois copos de água e fervido por cinco minutos. Pode ser tomado quente ou gelado.

**Contra indicação:** mulheres grávidas ou em fase de amamentação não devem utilizar-se do hibiscus, enquanto que pessoas com problemas cardíacos devem antes procurar um médico e depois limitar seu uso.

**HIDRANGEA** *Hydrangea arborescens* - Saxifragáceas - Indígena da América do Sul

**PROPRIEDADE:** é diurética, seu fluido encontra-se nas farmácias, mas só deve ser usado sob orientação médica.

**HIDRASTE** *Hydrastes canadensis* - Ranunculáceas - Estados Unidos e Canadá

Possui numerosas raízes cinzentas e amarelas, rizoma nodoso, folhas palmadas, flores avermelhadas.

**CATARROS - HEMORRAGIAS UTERINAS HEMORRÓIDAS:** - **Decocção** - Ferver 60 gr de raiz de Hidraste em 1 litro de água. Filtrar o líquido quando estiver morno, adoçá-lo e beber de 3 a 4 xícaras ao dia.

**HORTELÃ** *Mentha piperita* - Labiádas

Possui 60 cm de altura, folhas ovais, serrilhadas, pubescentes, aromáticas. As flores reúnem-se em espigas terminais, cilíndricas, constituídas por 5 pétalas de cor rosa.

Outras Espécies:

Existem diversas espécies de hortelã, mais do que se consegue identificar, pois a polinização das várias espécies acontece de forma cruzada, dando origem a novos híbridos. As espécies mais conhecidas são:

1. Hortelã pimenta - *Mentha piperita* (planeta Lua/Vênus)
2. Hortelã verde - *Mentha spicata* (planeta Lua)
3. Poejo- *Mentha pulegium*(planeta Lua/Vênus)
4. Hortelã Crespa - *Mentha crispa*
5. Hortelã doce-*Mentha arvensis*
6. Hortelã Romana-Balsamite major/*Chrysanthemum balsamite* (Planta anual nativa do Oriente, da família das Compostas, planeta regente Júpiter)
7. Gatária - *Nepeta gatária* L.
8. Hortelã do Brasil(hortelã vulgar, hortelã do norte, levante)

Hortelã cíprica, mentastro, hortelã da Córsega.

**PELE (Prurido) - Cataplasma** - Amassar alguns ramos frescos de Hortelã e aplicá-lo à região atingida.

**MAU-HÁLITO: Infusão** - Em 1 litro de vinho branco colocar 30 gr de folhas de Hortelã e algumas folhas de Arruda. Deixar por 48 horas, filtrar e usar a poção para bochechos.

**VÔMITO: Infusão** - Colocar um pouco de folhas secas de Hortelã em 1 xícara de água quente, filtrar e adicionar açúcar, bebendo em seguida.

**Cosmética:** Em geral bom para o rejuvenescimento da pele e refrescante. O hortelã pimenta é adstringente e clareia o tom da pele; bom também para infusos para bochecho do hálito.

**Sauna facial antinevrálgica:** em uma tigela, adicione 1/2 litro de água fervente a 25 gramas de hortelã pimenta.

Exponha o rosto aos vapores, cobrindo a cabeça com um pano formando uma cabana para o rosto.

**Banho estimulante:** Ferver em fogo brando por 3 minutos 50 gramas de folhas de hortelã em um litro de água.

Misturar à água da banheira (tomar pela manhã).

**Uso caseiro:** Plantar perto das rosas para afastar os pulgões. Espalhar folhas frescas ou secas nas despensas, para afastar os ratos.

**Uso culinário:** Bom para kibes, molhos, saladas, carnes. A geléia de hortelã acompanha carne ou costeletas, carneiros assados. Ervilhas condimentadas com hortelã. Curtida com vinagre dá toque especial para saladas e assados. Pode ser acrescentada em ovos mexidos e omeletes.

**Uso mágico:** Atribui-se às mentas poder afrodisíaco. Seu uso está associado aos feitiços de saúde, proteção, dinheiro e exorcismo.

**Aromaterapia:** Fortalece a auto-confiança, dissolve pensamentos negativos, medo e egoísmo.

**Efeitos colaterais:** Não deve ser consumida em grande quantidade por crianças e lactantes, pois pode causar dispnéia e asfixia. As mentas não devem ser consumidas em grandes quantidades por longos períodos de tempo, pois a pulegona contida na planta exerce ação paralisante sobre o bulbo raquidiano. Pode causar insônia se tomado antes de deitar.

### **LÍRIO DOS VALES** *Convallaria mayalis* - Liliáceas - Alpes e Alpeninos

Possui um rizoma nodoso e grosso, do qual partem radículas brancas, as folhas partem da base da planta e desenvolvem-se as hastes floridas e finas. As flores são brancas e pequenas.

**PROPRIEDADES:** Suas virtudes são cardiotônicas, porém esta planta é tóxica e só deve ser usada sob prescrição médica.

### **LOSNA** *Artemisia absinthium* - Composta

Planta herbácea, são ramosas e atingem alturas que vão dos 40 aos 60 cm. As folhas são brancas, sedosas e franjadas e as flores dispõem-se em cachos amarelos.

**Nomes Populares:** Losna, absinto, erva dos vermes, artemísia, erva dos velhos, sintro, alvina, erva santa.

**ANOREXIA:** - **Tintura** - 40 gr de folhas e flores de Losna, 40 gr de aguardente puríssima e 1 litro de vinho branco seco. Macerar as folhas e as flores na aguardente por cinco dias. Depois filtrar e conservar em 1 garrafa. Um cálice antes de cada refeição é um remédio seguro contra a inapetência.

**ESTÔMAGO (Digestão) - Tintura - Ver Anorexia.** - Um cálice de tintura após as refeições ou uma folha de Losna mastigada após a refeição.

**VERMES:** - **Infusão** - Oito gr de sumidades floridas em 1 litro de água quente. Deixar em infusão por 1 hora e beber pela manhã.

**Uso caseiro:** Cerveja de absintio - 01 parte de folhas de losna para 30 partes de cerveja, deixando macerar por 24 horas. (bom para lombrigas e oxiúros).

**Efeitos colaterais:** Não deve ser usado por quem estiver fazendo tratamento radioterápico.

### **LOURO** *Laurus nobilis* - Laureáceas

Possui casca verde. As folhas são pequenas de cor amarela esverdeado. Os frutos são constituídos por bagas verdes.

Alivia cólicas menstruais e ajuda a curar afecções de pele e do ouvido. Atua contra cansaço e auxilia no tratamento de hemorróidas, reumatismo e contusões. Em infusão ajuda a fazer a digestão e estimular o apetite. As folhas também são usadas no preparo de unguentos (por exemplo a pomada com o sumo das folhas misturada com lanolina ou vaselina para picada de insetos).

**CANSAÇO:** - **Banho** - Deixar por dois dias 40 gramas de bagas e folhas de Louro. Colocar o líquido em 1 bacia com água necessária para um banho.

**CONTUSÕES E REUMATISMO:** - **Fricções** - Deixar um pouco de bagas secas em 1 xícara de azeite. Após 20 dias, esmagar as bagas para fazer sair todo o líquido. Filtrar com um tecido, colocar em um vidro e empregar o óleo para fazer fricções.

**HEMORROIDAS - Linimento** - Ver contusões. Usar o óleo de Louro para fazer pinceladas sobre a parte dolorida.

**Uso caseiro:** Pendurar ramos pela casa para refrescar e perfumar o ar. As folhas nas gavetas e armários ajuda a afastar traças.

**Uso culinário:** Utilizar em pequenas quantidades em molhos, sopas, feijão, marinadas de carnes, caldos de peixe, recheios, carnes de caça. Retirar a folha antes de servir, pois pode amargar a comida.. Cozer em leite para aromatizar cremes de leite e ovos e pudins de arroz.

**Efeitos colaterais:** Consumido em grandes doses, tem efeito narcótico.

**LOURO ROSA** Nerium oleander - Apocináceas

Possui ternária e às vezes, opostas coriáceas, lanceadas e persistentes. As flores terminais são reunidas em sumidades corimbosas, levemente perfumadas.

**PROPRIEDADES:** - é cardio-tônico, diurético, mas é desaconselhável fazer remédio caseiro, pois a qualidades são de competência médica.

**MAÇÃ** Pirus malus - Rosáceas - Ásia central

A casca do tronco é castanha acinzentada e fendida, os ramos são frondosos e se recobrem, na primavera, de uma nuvem de flores brancas, reunidas em corimbos de pequenas umbrelas.

**BEXIGA (Inflamação) - Tisana** - Descascar uma maçã madura, retirar as sementes, cortá-la em fatias e cozinhar em ½ litro de água, durante 20 minutos. Filtre o líquido, adicione a polpa passada através de uma peneira e 1 colher de mel. Beba duas vezes ao dia, por dias consecutivos, até que o distúrbio cesse).

**DESINTOXICAÇÃO: Musli** - é uma espécie de Macedônia, que é servido no princípio da refeição. Seu valor alimentar é alto e pode ser adotado nas dietas de emagrecimento. Macere uma colher de Aveia e 3 colheres de água. Após 12 horas, adicione uma colher de leite, uma colher de mel e suco de Limão. Descascar uma maçã grande e 3 pequenas, ralar sobre o preparado precedente e misturar rapidamente para evitar que escureça. Pulverize uma colher de Amêndoas ou Nozes sobre o preparado e ingeri-lo em seguida.

**ESTÔMAGO: - Vinho de Maçã** - Cozinhar uma maçã descascada em 1 cálice e meio de vinho, com uma colher de açúcar e 1 pedaço de casca de Limão. Coar e tomá-lo após as refeições.

**ÁGUA DE MAÇÃ:** - Descascar uma maçã grande, corta-las em fatias bem finas e adicionar 10 gr de folhas de Melissa, o suco de ½ Limão e 1 pedaço de Canela. Misturar tudo e adicionar 2 colheres de mel e ½ litro de água fervente. Após 10 minutos, passar por uma peneira e beber após as refeições.

**FEBRE:** - Ingerir a água de maçã durante o dia. Ferver 60 gr de casca de macieira, por 15 minutos em 1 litro de água. Adoçar com mel.

**PURÊ DE MAÇÃ:** - Cozinhar três maçãs maduras, descascadas e sem sementes e 1 pedaço de casca de Limão em 1 litro de água. Passar tudo por uma peneira e adicionar duas colheres de mel. Comer o purê em duas vezes, ao término das refeições.

**LEUCORREIA: - Irrigações** - Ferver durante 20 minutos 50 gr de casca de macieira em 1 litro de água. Deixe amornar, filtre e faça irrigações.

**RESFRIADO: - Xarope de maçã** - Lavar as maçãs sem retirar as cascas. Cortar um pedaço e colocar um pouco de água. Após ferver, passar tudo em um pano, espremendo a polpa para fazer sair a maior quantidade de suco possível. Adicionar 30 gr de açúcar para cada litro de líquido passado e colocar novamente o líquido no fogo. Deixar cozinhar em fogo lento por 15 minutos, conservando-o depois em um vidro. Consumir colocando algumas colheres pequenas em um pouco de água fervente.

**ROUQUIDÃO:** - Água de maçã 2 - Cozinhar uma maçã descascada em ½ litro de água. Coar, adoçar com uma colher de mel e beber o líquido quente, à noite.

**MADRESSILVA** Lonicera caprifolium - Caprifoliáceas

Flores vermelhas e amarelas, que especialmente durante a noite, exalam um perfume agudíssimo.

**BOCA - GRIPE E RESFRIADO: - Decocção** - Ferver uma pitada de flores de Madressilva em 1 decilitro de água. Deixar amornar e utilizar o líquido para bochechos.

Em caso de gripes ou resfriados, adicionar mel ou adoçar.

Infusão - Colocar em infusão cerca de 0,5 gr de flores em 1 decilitro de água fervente. Coar, deixar amornar e usar para bochechos.

**MALVA** Malva sylvestris - Malváceas

Planta herbácea anual ou bienal, possui caule com 20 a 50 cm de altura, folhas lobadas, orbiculares, flores com cálice persistente e corola com pétalas de cor lilás ou esbranquiçadas listradas de violeta. Os frutos são constituídos por numerosos cocos que quando maduros são de cor amarela.

Nomes Populares: Guanxuma, sidas, sardinheiras

**ABCESSOS: (Panarícios) - Cataplasma** - Aquecer as folhas e raízes frescas, estendê-las sobre um pedaço de tecido e esmagá-las um pouco para fazer sair todo o suco. Aplicar o cataplasma e renová-lo a cada hora.

**ARTRITE: - GOTA: - Cataplasma** - Colher algumas folhas frescas de Malva, aquece-las sobre uma superfície quente, tomando o cuidado para que não sequem. Esmagá-las um pouco para fazer sair o suco. Aplicar o cataplasma sobre a região afetada.

**BEXIGA (Inflamações): - Decocção** - Ferver por 20 minutos em 1 litro de água a 150 gr de flores e folhas de Malva. Filtrar, adoçar com mel e beber de 3 a 4 xícaras durante o dia.

**BOCA (Gengivas e Garganta): - Infusão** - Em 1 xícara de água fervente, colocar, por 10 minutos uma colher de chá de flores de Malva. Filtrar e usar como colutório, renovando a dose 2 vezes ao dia. Para as inflamações das gengivas e garganta, fazer bochechos e gargarejos.

**DENTES: - Cataplasma** - Para acalmar as dores de dentes mais rebeldes, lavar bem uma folha fresca de Malva, secá-la, esmagá-la um pouco e aplicá-la sobre o dente doente.

**EXCITAÇÃO NERVOSA: - Banho** - Prepare uma decocção com 3 litros de água e 30 gr de flores e folhas de Malva. Deixe ferver por 20 minutos. O líquido filtrado deve ser adicionado à água da banheira. Pode-se limitar a lavar somente os pés e joelhos ou fazer semicúpio.

**INTESTINO: - Decocção** - Ferver por 15 minutos, 100 gr de folhas de Malva em 2 litros de água. Filtrar e quando morno beber de duas a três vezes ao dia.

**CLISTER: - Infusão** - Em 1 litro de água fervente, colocar duas colheres de flores de Malva.

**TISANA EMOLIENTE:** - Coletar alguns punhados de folhas frescas de Malva, lavá-las e secá-las, espreme-las e esmagá-las para fazer o suco. Este, na dose de ½ colher, deve ser colocado em uma xícara de água quente, juntamente com o suco de 1 gomo de Limão e uma clara de ovo batida um pouco e adoçada a gosto. Tomar em gole esta Tisana, que é o que há de melhor para curar a prisão de ventre.

**OBESIDADE: - Decocção** - É uma boa cura para emagrecer sem prejudicar o coração: ferva, por 5 minutos 25 gr de folhas frescas e tenras de Malva em ½ litro de água. Filtrar e beber em jejum por 30 a 40 dias.

**RINS (Inflamação) - Decocção** - Cozinhar por 15 minutos, 50 gr de folhas e 50 gr de flores de Malva em ½ litro de água. Filtrar e beber por 30 a 40 dias.

**TOSSE: Infusão** - Em 1 xícara de água quente colocar 2 colheres de folhas de Malva e esperar 10 minutos, antes de filtrar. Adoçar com mel e beber várias vezes ao dia.

**VETERINÁRIA: Decocção para Gastrite**- Ferver 10 litros de água com 500 gramas de folhas de Malva. Administrar a decocção morna como beberagem.

**Uso caseiro:** Os caules da malva críspa podem ser utilizados como fibras com a qual se fabricam tecidos e cordões..

**Uso culinário:** As folhas frescas e vagens são comestíveis; nos países atacados pela fome são uma importante fonte de subsistência. As raízes podem ser fervidas ou cozidas no vapor e em seguida refogadas com manteiga e cebola.

**Efeitos colaterais:** As folhas e toda planta podem ser parasitadas pela Puccinia malvacearum (fungos), ficam manchadas e cheias de pústulas pardas: não devem ser usadas. Não deve ser usada por diabéticos.

## **MAMOEIRO** Carica papaya

Indicações: comer o fruto alivia a asma, tosses e bronquites, bem como dermatoses, manchas da pele.

O leite e as sementes são vermífugos.

O mamão verde assado com mel combate a asma, tosse, gripes, resfriados e bronquites.

**Uso:** colher as sementes, lavar e secar. Torrar ao forno (não queimar), moer e formar um pó. Com uma pequena pitada de pó tomar 1 xícara de chá pela manhã antes do café durante 3 dias por semana alternados.

Parte usada: flor masculina.

**Composição:** carpaína (alcalóide); papaína, também designada papaiotina ou caricina (fermento proteolítico); ácido málico; matérias aromáticas, resinosas, pécticas, etc.

Indicações: peitoral, sedativo; usado nas afecções das vias respiratórias, bronquites, coqueluche, catarros crônicos, asma, resfriados, gripes, tosses espasmódicas, etc. Indicações correspondentes às flores. Este vegetal, entretanto, é dos mais úteis, já pelo seu saboroso fruto, de apreciável valor alimentício, bem como pelos seus subprodutos. Entre estes, destaca-se a papaína, também conhecida por pepsina vegetal, fermento proteolítico peptonizante dos albuminóides; este produto combina-se com o iôdo, cálcio, mercúrio, ferro, cobre, prata, formando sais estáveis (papaionatos).

É excelente digestivo, usado nas dispepsias; nas convalescenças, fraquezas, anemias, clorose, permitindo alimentação mais intensa.

Externamente, o soluto a 5% em veículo hidroglicerinado, é usado em aplicações sobre as membranas diftéricas.

O papaiol (óleo obtido das sementes do fruto amadurecido), é vermífugo eficaz, notadamente quando se trata do "enterobius vermicularis" (oxiuros). A carpaína, geralmente usada sob a forma de sulfato ou cloridrato, cardiocinético (análogo à digital), é indicada na insuficiência mitral, porém, raras vezes utilizada.

#### **MAMONA** Ricinus comunis - Euforbiáceas - Ásia Meridional

Sua altura varia entre 0,5 a 2 metros. Possuem haste lisa, folhas verdes esfumadas de vermelho e castanhas. As flores são constituídas por cachos compostos por extremidades multifloras. É conhecida também como Palma Christi. Sua floração se dá no verão. Seus frutos contêm três sementes, as quais são muito venenosas, podendo causar a morte. Porém o óleo de Mamona não é venenoso.

**CABELOS:** (Loção contra a Caspa) - Colher um feixe de folhas de Urtiga fresca, reuni-las em um tecido leve, torcendo sobre um recipiente para coletar o suco. Misturar 100 gr deste suco a 40 gramas de óleo de rícino. Obtida a mistura, friccionar o couro cabeludo, três vezes ao dia.

**FRIEIRAS:** - Aquecer em banho-maria, em um recipiente de vidro 200 gramas de óleo de rícino. Adicionar algumas gotas de essência de Bergamota ou de Alfazema e 0,5 gramas de Cânfora. Quando este último ingrediente estiver dissolvido e misturado ao restante, retirar o recipiente do fogo e esperar que se torne frio para empregá-lo. Friccionar as frieiras com este preparado de 2 a 3 vezes ao dia.

**INTESTINO:** - Todos sabem que o óleo de Rícino é um purgante que não perturba o intestino e que é tolerado pelas crianças e mulheres grávidas.

Em crianças usa-se 0,8 gramas e adulto de 20 a 50 gramas por vez. Para melhorar o sabor pode-se emulsioná-lo com xarope de Framboesa ou de Laranjas. Com chá ou café.

#### **MANDIOCA** Manihot dulcis Baillon, M. aipi Pohl

Nomes: aipim, mandioca, macaxeira.

**Composição:** vitaminas do complexo B, principalmente quando fresca. Possui proteína, amido, açúcares e água.

**Indicação:** alimento complementar para o crescimento, estimulante do apetite (pela vitamina B2), preventiva da dermatite ou pelagra-murina. Combate o beribéri (pois tem elevada taxa de tiamina).

#### **MANJEIRIÇÃO** Ocimum basilicum

Herbácea anual de até 60 cm de altura, caule pubescente, finamente estriado, ramoso, verde claro a avermelhado na base, folhas grandes, serradas, ovada e verde-clara, com cheiro forte e ardente, mas fresco. As flores se reúnem num fascículo circular em número de seis, e são pequenas, aromáticas e esbranquiçadas, desabrochando no final do verão. A espécie Citriodorum tem aroma de limão e a Purpurascens tem folhas enrugadas e púrpuras, com flores rosa pálido. Gosta de solos leves e ricos em matéria orgânica, em terrenos ensolarados e bem drenados, bem irrigados quando seco. Propagação por sementeira ou estaquia de galhos. Deixar 30 cms entre as plantas. Funciona bem a auto-semeadura em locais que não são muito frios.

**Nomes Populares:** Alfavaca cheirosa, manjerição grande-erva real, manjerição dos cozinheiros

As folhas são ricas em vitamina A e C, além de ter vitaminas B (1,2 e 3) e são uma fonte de minerais (cálcio, fósforo e ferro); são sudoríferas e diuréticas, indicadas para os casos de ardor ao urinar. Bom para compressas nos bicos doloridos das lactantes. Auxilia na boa circulação, pele, dores reumáticas, tosse e resfriados. Ajuda fazer a digestão. Afasta fadiga. Bom para aftas. Dá excelente pomada antibacteriana.

**Para Insônia:** f1 col de chá de folha em 1/4 de litro de água fervente, faça um infuso por 5 minutos. Coa e beba à noite antes de deitar.

**Para dor no mamilo de lactantes:** Infuso de 2 xíc de água fervente com 2 col de sopa de folha por 10 minutos. Coe e aplique compressas.

**Cosmética:** Vinagre de manjerição é excelente hidratante para cabelo e pele. O unguento da erva exerce mesmo efeito sobre a pele, mais suavemente.

**Uso caseiro:** Afasta mosquitos e embaixo do travesseiro faz ter uma boa noite de sono

**Uso culinário:** As folhas são usadas para o cozimento de legumes e recheio de aves. Peixes ficam deliciosos se deixados descansando em molho de limão, alfavaca, cebolas e salsa. Tempera bem carnes assadas. Usa-se no molho pesto e para aromatizar vinagres. Adicionar no último minuto a pratos cozinhados. No caldo de verduras, dá mais sabor e força às sopas e carnes.

**Uso mágico:** Simboliza a prosperidade e acredita-se que só cresce viçoso o pé de manjerição quando é semeado sob ofensas. Poção afrodisíaca tem como um dos ingredientes o manjerição.

**Efeitos colaterais:** Contra indicado para mulheres grávidas.

**MANJERONA** *origanum manjerona*

Arbusto de caules lenhosos, com delicadas folhas opostas, ovaladas, verde claras e aveludadas na parte de baixo. As flores formam um pequeno buquê em tons de rosa, branco ou lilás. Planta de climas subtropicais e temperados, prefere locais ensolarados e protegidos de ventos fortes.

**Nomes Populares:** Manjerona, amáracó

Usada na inalação, ajuda a eliminar muco e catarro, prevenindo a sinusite. o chá de manjerona combate cólicas menstruais e úlcera estomacal. Folhas frescas e cozidas aplicadas com gaze são boas desinflamadoras no caso de pancadas, feridas e tumores.

**Pomada para muco nasal infantil:** Um molho de folhas secas de manjerona, machucadas e misturadas à gordura vegetal, constitui uma excelente pomada caseira para muco nasal. Unte a mucosa interna duas ou três vezes ao dia. Guarde na geladeira.

**Efeitos colaterais:** Altas doses por longos períodos de tempo apresentam hipertensão arterial. Em pequenas doses não tem problema. É inadequado para água do chimarrão. Contra-indicada para diabéticos.

**MARACUJÁ** *Passiflora macrocarpa*

**Indicações:** O chá das folhas ou fruto combate diarreias, erisipelas, stress, depressão, hemorróidas.

Tomar várias vezes ao dia o suco adoçado com mel auxilia no tratamento da histeria, insônia, regula o fluxo da menstruação, mau hálito, problemas de intestinos, estimula a produção de suor. As sementes combatem o diabete e são vermífugas.

**O preparo:** Colher as folhas e sementes, secar na sombra. Tomar o chá em goles durante uma semana, descansar na outra e repetir a dose semanas alternadas.

**Indicação:** pressão alta e dor de/nos olhos.

**O Preparo:** fazer o chá de algumas folhas, cozinhar as folhas; lavar os olhos 3 vezes por dia.

**MARCELA** *Achyrocline satureoides*

Marcela ou macela é a mesma coisa.

A infusão das flores ingerida de acordo com a prescrição médica é calmante, alivia problemas digestivos, como cólicas, azia, má digestão, gases e diarreias.

Seus constituintes estimulam a circulação, possuem ação antiinflamatória natural e ajudam a controlar os vírus no organismo.

**Ação:** bactericida, calmante, contra diarreias, digestiva, emenagogo (que restabelece o fluxo menstrual) e antiviral.

**Indicação:** para cólicas, diarreias, perturbações gástricas, colesterol, é anti inflamatório, elimina as toxinas e manchas da pele.

Indicada contra a queda de cabelo (utilizo como chá. Em infusão por 10 minutos. Coar e passar três vezes no cabelo após o banho. Utilize um pote para despejar e outro para captar de volta o chá. Aplique morno. No lugar de condicionador. Deixa os cabelos meio alourado. Mescle com outros tipos de chá entre os dias - camomila, alecrim, babosa, casca de cebola, ...). Estimula a circulação capilar.

O chá das flores é utilizado para clarear cabelos (utilizo por infusão, deixando por dez minutos em um pote tapado - após a lavagem do cabelo aplico três ou mais vezes sob o cabelo o que dispensa qualquer condicionador de cabelo).

Uso: tomar banho preparado com a planta para eliminar toxinas e manchas da pele. Para os demais casos utilize o chá.

**Contra indicação:** não encontrada na literatura pesquisada. Nas doses indicadas pelo médico até gestantes e em fase de amamentação podem utilizar-se da macela.

É uma planta perene, herbácea que atinge até 1,20 metro de altura. A reprodução é por sementes. É uma planta daninha originária na beira de estradas e no Brasil todo.

**Indicada:** para congestões, cólicas, diarreias, perturbações nervosas e gastrite. O chá também é sudorífero e reduz a taxa de colesterol, facilita a menstruação e é antiinflamatório. Fazer banhos com a mesma purifica-se a pele de toxinas e manchas brancas.

Para uma xícara de chá colocar no máximo 5 pequenas flores.

**Observação:** Evite colher ervas na beira de rodovias movimentadas. O gás carbônico proveniente de motores contamina as ervas com chumbo. Recomenda-se colher as ervas em média 25 metros distantes da rodovia. Chumbo provoca alterações no psíquico (afeta a razão/ mental). Chumbo é um metal pesado tóxico e

já se comprovou por outras ocorrências seu malefício geral na saúde do ser humano. Assim como o alumínio que provém de painéis; seu acúmulo no organismo causa danos e não há como limpá-lo do organismo; por isso evite raspar painéis de alumínio e/ou utilizá-los diariamente.

De todos a marcela é a melhor para dor de estômago; sempre uso e sempre vi pessoas usarem para dores de estômago; principalmente depois de refeições pesadas.

### **MARGARIDINHA** *Bellis perennis*

Nomes: margaridinha, bela-margarida, margarida-rasteira, mãe-de-família, malmequer-branca.

A margaridinha possui flores brancas, roxas, rosa, vermelhas ou variegadas, semelhantes a margarida em miniatura. Se propaga por sementes.

Suas folhas são usadas como salada.

**Parte usada:** folhas e flores secas (secar na sombra). Para salada usar as folhas tenras.

**Indicações:** depurativa, expectorante, combate as furunculoses, vertigens e esgotamento nervoso. Por ser adstringente e desinfetante é usado nas inflamações da boca, faringe e garganta (ferver um punhado de folhas e flores secas, em meio litro de água, por 5 a 10 minutos. Deixe ficar morno, filtre e use em gargarejos e bochechos várias vezes no dia). As folhas são usadas como vulnerárias e laxativas. Para gota, metrites da menopausa, certos tipos de dor de cabeça, verrugas, furúnculo e feridas são alguns dos tratamentos utilizados em homeopatia.

### **MARMELO** *Cydonia vulgaris* - Rosáceas - Ásia

Dimensão média, folhas brevipéculadas, flores brancas de cinco pétalas, às vezes salpicadas de vermelho nas extremidades, fruto carnoso compacto e duro, com numerosas sementes.

**ESTÔMAGO - Xarope** - Cozinhar o Marmelo com a casca e as sementes em água e açúcar. Passar pela peneira e coletar o xarope que poderá ser conservado num vidro por alguns dias. Beber dois cálices por dia.

**FLORES BRANCAS:** - Lavanda Vaginal - Ferver uma pitada de folhas de Marmelo em 1 litro de água. Deixar o líquido esfriar, filtrar e fazer lavagens.

**FISSURAS - QUEIMADURAS:** - Decocção Ferver um punhado de sementes de Marmelo em 1 cálice de água. Filtrar e lavar as fissuras e queimaduras.

**GARGANTA:** - Xarope - Ver estômago, colocar uma colher de xarope em um cálice de água morna e fazer gargarejos.

**INTESTINO:** Marmelada - Cozinhar os Marmelos descascados, passá-los através de uma peneira e recolher a polpa em uma terrina. Adicionar um pouco de açúcar e misturar bem.

### **MARICÁ** *Mimosa bimucronata*

Nomes: Maricá, espinheiro, silva.

Espécie nativa no sul do Brasil, Argentina e Uruguai. Árvore ou arbusto de até 10m de altura, muito ramificada.

**Indicações:** os brotos, em infusão, são referidos como antiasmáticos e no tratamento de bronquite.

### **MASTRUÇO** *Lepidium pseudodidymum* Thell.

É uma planta anual, herbácea, de sabor aromático e bastante ramificada. É comum no inverno em jardins, hortas e pastagens. De aroma forte, pode ser consumida na refeição em saladas.

**Indicação:** as folhas são aplicadas em cataplasma na frente para combater a sinusite. O banho pode ser feito para machucaduras, feridas e hematomas. A tintura do mastruço combate o reumatismo. As folhas também são diuréticas, expectorantes e úteis para a cura de bronquite crônicas, afecções nas vias urinárias e regulam o funcionamento dos órgãos digestivos, combatendo a verminose.

**Uso:** em saladas, em tinturas ou fazer o chá.

### **MATRICÁRIA** *Tanacetum parthenium* L. Schultz Bip - *Chrysanthemum parthenium* Bernh

Planta herbácea, vivaz e rústica, atinge até 1,5 metro de altura, com folhas aromáticas, recortadas e verde amareladas, caule ligeiramente puberulento, estriado, cilíndrico, ramoso e verde. As flores são pequenos corimbos frouxos com ligulas brancas e disco amarelo, achatado, que desabrocham a partir de meados do Verão. É cultivada no início da primavera, solo rico e argiloso, com muito sol. Brotos na base fazem novas mudas.

**Nomes Populares:** Matricária, artemísia dos ervanários

Febrífuga, carminativa, aperiente e levemente calmante. Muito usada contra dores de cabeça e febres baixas. Bom também para picada de mosquito, abelha e borrachudo.

Para reduzir enxaquecas, comer diariamente de 3 a 5 folhas frescas entre duas fatias de pão.

## MEL

Entre tantas ervas, é justo darmos um lugar para o Mel, que é o parente mais próximo das flores. É elaborado do néctar por parte das abelhas operárias e pode se constituir num valioso remédio contra várias doenças.

**BOCA:** Mel Rosado - Pincelar as regiões inflamadas.

**BRÔNQUIOS:** Tisana de Mel - Colocar em 1 xícara de água fervente 1 colher bem cheia de Mel, aromatizando com algumas gotas de água de flor de laranjeira. Tomar quente ao deitar.

**GARGANTA:** - Infusão para gargarejos - Colocar uma xícara de água quente à casca de ½ laranja, esmagando-a um pouco. Adoçar com Mel e utilizar ainda quente para gargarejos.

**GRIPES - RESFRIADOS:** Infusão - Fazer uma infusão com água fervente e 1 colher de flores de Tília. Adoçar com Mel e beber ainda quente.

**INTESTINO:** Clister - Em ½ litro de água quente, colocar uma colher pequena de Mel, utilizando ainda morno.

**RECONSTITUINTE:** Manteiga ao Mel - Amalgamar 2 colheres pequenas de manteiga fresca e 1 de Mel, batendo a mistura até obter uma pasta perfeita. Usar diariamente.

**MELISSA** *Melissa officinalis* - Labiadas - Sul da Europa e América do Norte

É conhecida também como Erva-cidreira, Melitéia, Cidrilha. Possui caule reto de 30 a 80 cm de altura, com folhas opostas, pecioladas e ricas em glândulas de óleo. As flores possuem cálice tubuloso, corola bilabiada amarela ou branca. A floração ocorre no verão. Os frutos são constituídos por aquênios longos, ovais e castanhos.

Nomes Populares: cidreira verdadeira, cidrila, melissa romana

**ANSIEDADE - EXCITAÇÃO NERVOSA - HISTERIA:** - **Água de Melissa** - Adquirir o vidrinho em farmácia e ler atentamente as instruções. Se quiser prepara-la em casa, utilize 350 gr de flores frescas de Melissa, 75 gr de casca de Limão, 40 gr de Canela em pau, 40 gr de Cravo, 40 gr de Noz-moscada, 20 gr de Coentro, 20 gr de raiz de Angélica. Macerar todos os ingredientes em 2 litros e meio de Álcool 70°. Após quatro dias, filtrar conservando o líquido em um vidro com tampa esmerilhada. Tome ½ colher de café, em 1 xícara de água quente adoçada.

**HEMICRANIA:** -Alcoolato - **Ver mal-hálito.** Colocar algumas gotas sobre um torrão de açúcar e deixar dissolver lentamente na boca.

**Compressas** - Colher um punhado de sumidades floridas de Melissa, esmagá-las e estendê-las sobre um pedaço de tecido de linho e colocar a compressa sobre a testa.

**Infusão** - Em ½ litro de água fervente colocar 10 gr de sumidades floridas. Filtrar o líquido e tomá-lo em 2 vezes, com uma hora de intervalo.

**FERIDAS:** - **Compressas** - Lavar cuidadosamente um punhado de flores de Melissa, escorrer e estender sobre um pedaço de gaze e esmagar um pouco aplicando a compressa sobre a ferida.

**INTESTINO:** **Decocção** - Ferver por 1 minuto um punhado de flores e folhas de Melissa em 1 xícara de água. O líquido filtrado e adoçado deve ser ingerido após cada refeição.

**Infusão** - Em 1 litro de água fervente, colocar por 20 minutos 10 gramas de flores de Melissa. Filtrar o líquido e tomar após as refeições.

**MAU-HÁLITO:** - Macerar por 5 dias 100 gramas de flores de Melissa em 800 gramas de aguardente. Filtre e use 1 colher em 1 xícara de água morna para bochechos.

Para baixar febre de gripe, tomar 1/2 xícara de chá a cada 2 horas.

Colocar folhas frescas esmagadas sobre ferimentos e cubra com band-aid.

**USOS CASEIROS:** - **Banho perfumado** - Colocar um bom punhado de sumidades floridas e de folhas frescas de Melissa em 1 litro de água fria. Deixar macerar por 2 horas. Filtrar apertando bem as ervas e colocar o líquido na banheira. Além de ser levemente perfumado este banho é também calmante.

**Uso culinário:** Saladas, molhos. Ótimo tempero para o ponche (1 mão cheia de erva picada). Licor caseiro: 2 mãos cheias de folha de melissa amassadas, 1 litro de vodka, 3/4 xíc de mel, casca ralada de um limão. Agite bem e deixe descansar uma semana. Coe, engarrafe e espere três semanas antes de usar. Picada fina a erva vai bem em molhos brancos para peixe, arenques em conserva, aves e carne de porco. O vinagra de estragão e melissa é muito apreciado e dá excelente mistura.

**Cosmética:** Revigorante para peles e cabelos cansados e sem vida.

**Aromaterapia:** óleo essencial usado para combater a depressão, o nervosismo, náuseas, palpitações, herpes,

cólica menstrual, candidíase, cansaço mental pelos poderes anti-oxidantes e anti-inflamatórios.

#### **MENTRASTO** Ageratum conyzoides

Nomes Populares: Erva de são joão, picão roxo

Analgésica e antiinflamatória no tratamento de artroses e males reumáticos. Infusão: 1 colher de sopa da planta fresca em 1 xícara de água fervente. Abafe por 10 minutos e tome duas vezes ao dia.

**Princípios Ativos:** óleos essenciais

**Efeitos colaterais:** Altas doses por longos períodos de tempo apresentam hipertensão arterial. Em pequenas doses não tem problema. É inadequado para água do chimarrão. Contra-indicada para diabéticos.

#### **MIL EM RAMA** Achillea millefolium

Nomes: mil em rama, mil folhas.

Originária da Europa aclimantou-se no Brasil. Usa-se o pé todo.

**Indicação:** É um ótimo remédio para combater a debilidade do estômago, câimbras, catarros presos, cólicas menstruais, nervos, enfermidades do fígado, bexiga, dispepsia, escarlatina, febres intestinais, hemorróidas, hemorragias, resfriados, problemas de insônia, gases, gota. Gases intestinais, reumatismo, pressão alta, diurético, circulação, tônico, cicatrizante, analgésico e febres.

Usado exteriormente auxilia o tratamento de tumores e feridas, queimaduras, afecções da pele, psoríase, manchas da pele.

**Uso:** Colher algumas folhas. Fazer o chá e tomar em goles ao sentir necessidades.

#### **MORANGUEIRO** Fragaria vesca - Rosácea

Possui haste de 10 a 20 cm de altura, folhas radiais; As flores são brancas de cinco pétalas e desabrocham no verão. Os frutos são vermelhos e ricos em polpa.

**BOCA - GARGANTA: Decocção** - Ferver cinco gr de rizoma em 1 litro de água e após haver filtrado o líquido deixá-lo para bochecho freqüente. Para afecções de a garganta fazer gargarejos.

**CHAGAS - FERIDAS - ULCERAÇÕES: - Compressas** - Esmagar algumas folhas frescas de Morangueiro, estender sobre uma gaze e aplicar na região afetada.

**DIURÉTICO: - Infusão** - Em 1 xícara de água fervente colocar uma gr de rizoma. Filtrar adoçar bem e beber em seguida, duas vezes ao dia.

**INTESTINO: - Decocção 1** - Ferver por 10 minutos 2 gr de rizoma de Morangueiro, filtrar, adoçar e beber em seguida.

**Decocção 2** - Cozinhar 20 gr de folhas secas de Morangueiro em ½ litro de água. Deixar ferver em recipiente coberto até que esteja reduzida 1a metade. Passar através de um coador, adoçar e tomar 1 colher à noite e 1 pela manhã.

**PELE: (Avermelhamento) - Compressas** - Contra avermelhamento de pele causado pelo frio, vento, sol, ou roupas ásperas, fazer compressas com folhas secas e esmagadas.

#### **MOSTARDA** Sinapis juncea

**Indicações:** estimula o funcionamento do pâncreas e dos rins; auxilia a digestão. Em excesso agride o estômago.

#### **MULUNGU** Erythrina mulungu

Nomes: muxoxo, flor de coral, muchocho, murungu, mulungu.

**Indicação:** Sedativo de ação suave. Acalma o sistema nervoso, combatendo a histeria e a insônia. Usado nas nevralgias e reumatismos. As cascas em cozimento são hipnóticas, sedativas, contra insônia e nervosismo, asma e bronquite, nas inflamações do fígado e do baço.

Árvore mediana de folhas compostas e flores vermelhas. Originária do Brasil.

**Indicação:** o extrato de sua casca é usado em banhos para acalmar a excitação do sistema nervoso e combater insônia. Internamente, faz-se um decocto da casca para ser usado nas bronquites, inflamações do fígado e baço, nas febres e para apressar a maturação dos abscessos de gengiva. Levemente hipnótico, sedativo, auxilia nos estados maníacos, insônias e nas nevralgias. Para os casos de vigília (insônia), estados de ansiedade e tensão, pessoas com agressividade exagerada, delírios, leves distúrbios neurológicos essa erva tem a capacidade de acalmar e dar conforto deprimindo a excitação nervosa e induzindo o sono.

#### **MURTA** Blepharocalyx salicifolius

Nomes: murta, guamirim, cambuim.

Espécie que ocorre nas matas e capões do Paraná ao Rio Grande do Sul (Brasil), no Paraguai, Uruguai e nordeste da Argentina.

**Indicações:** cascas, raízes e folhas são referidas como antidiarréicas, antileucorréicas, digestivas e no tratamento de cistites e uretrites.

#### **NARCISO SILVESTRE** *Narcissus pseudonarcissus* - Amarilidáceas

As folhas são longas e finas. A flor pode atingir 40 cm e tem 6 pétalas de cor amarelo-laranja, que tomam a forma de trombeta.

**PROPRIEDADES:** - Emolientes e resolutivas, antiespasmódicas, febrífugas, adstringentes e para tosse nervosas. Contudo consulte um médico antes de fazer infusões e decocções com esta planta.

#### **NOGUEIRA** *Juglans regia*

**Indicações:** sudorífera, limpa o sangue, combate a fraqueza, diabetes e sífilis. Tônico amargo, adstringente e depurativo, sendo empregado como estomáquico, antiescrofuloso, nas manifestações linfáticas e como depurativo nas afecções cutâneas.

Conhecida também como pé-de-nóz devido ao seu fruto a noz. Quando adulta a árvore alcança alturas consideráveis (média de 20 metros). Nogueira é o nome da árvore que produz a noz. Existem outras plantas que produzem nozes. Você encontra a noqueira em Porto Alegre/RS no Parque Marinha do Brasil.

#### **NOZ-MOSCADA** *Myristica fragans* - Miristicáceas

Folhas oblongas, verdes intensos, flores pequenas de tênue cor amarela. As flores masculinas reúnem-se em corimbos e as femininas são solitárias. O fruto é periforme de cor amarela ou avermelhada, mostrando a semente dura e lenhosa que é a Noz-moscada.

**PROPRIEDADES:** - Para aromatizar alimentos, em bebidas quentes e ao ponche. Em medicamentos estimulantes.

#### **NOZ-VÔMICA** *Strycnos nux vomica* - Loganiáceas - Índia

Desta planta utiliza-se somente a semente que contém 2 alcalóides venenosíssimos: a estricnina e a brucina. O pó, o extrato hidroalcolóico e a tintura só devem ser adquiridos com a aprovação e o rigoroso controle médico.

**PROPRIEDADES:** - Excitantes dos, nervos, coração, do estômago e dos intestinos.

#### **OLIVEIRA** *Olea europea* - Oleáceas - Ásia Menor

Planta arbustiva, de 2 a 10 metros de altura, folhas opostas, lanceadas, inteiras, coriáceas, com a superfície verde acinzentada e a inferior branca argenta e pubescente. As flores são de cor branco leite e os frutos carnosos.

**BEXIGA E ESTÔMAGO:** - Tomar algumas colheres de azeite todos os dias antes das refeições.

**FEBRE: Decocção** - Ferver 10 gr de casca de Oliveira em ½ litro de água. Quando estiver morno, filtrar, adoçar com mel e beber em xícaras durante o dia. - **INFUSÃO** Ferver 1 litro de água, colocar 70 gr de folhas de Oliveira, deixando repousar por 24 horas. Filtrar e beber durante o dia.

**FERIDAS:** Bálamo do Samaritano - Misturar em partes iguais os seguintes ingredientes: azeite, vinho branco, claro de ovo. Bater um pouco para emulsionar a mistura e empregar sobre as feridas.

**GOTA - REUMATISMO:** - **Decocção** - Cozinhar 10 minutos, 50 gr de folhas de Oliveira em 1 litro de água. Deixar a decocção amornar, filtrar e ingerir durante o dia.

**HEMORRÓIDAS:** - **Decocção** para lavagens. Ferver 20 gr de Oliveira em 1 litro de água. Quando esfriar, empregar para lavagens.

**EMULSÃO:** - Misturar a água e azeite em partes iguais. Bater os 2 ingredientes com um garfo até obter um líquido denso e acinzentado. Aplicar sobre a região afetada.

**HIPERTENSÃO:** - **Decocção** - Ferver por 5 minutos 40 gr de folhas de Oliveira em 1 litro de água. Filtrar, adoçar levemente e beber um ou dois cálices durante o dia.

**INTESTINO:** - **Clister** - Preparar uma decocção com uma colher de Malva e 1 litro de água. Filtrar, adicionar duas colheres de azeite e usar ainda quente.

**ORELHAS:** - Quando acontecer de entrar um inseto na orelha, o único sistema para fazê-lo sair e virar a cabeça e introduzir na orelha uma gota de azeite. O inseto afogado será expulso juntamente com o óleo.

**PELE - QUEIMADURA - CHAGAS - E ÚLCERAS:** - **Emulsão 1** - Misturar em partes iguais água e azeite. Passar esta

emulsão sobre a região atingida pelos eritemas solares.

**EMULSÃO 2** - Adquirir na farmácia a água de cal e misturá-la em partes iguais com azeite. Passar sobre a região afetada.

### **OREGÃO** *Origanum vulgare* - Labiadas

Possui haste reta, com 40 a 80 cm de altura, de cor verde avermelhada. As flores são avermelhadas, e reúnem-se em tufos terminais. A floração ocorre no verão e é de um aroma inconfundível.

**ABCESSOS E NEURALGIAS:** - **Decocção** para fricções e Cataplasma - Em 1 cálice de vinho tinto, cozinhar 10 gr de flores e folhas. O líquido deve ser utilizado para fricções leves e para lavagens. As folhas e flores devem ser aplicadas sobre a região afetada. Repetir o cataplasma duas vezes ao dia.

**ASMA:** - **Decocção** - Ferver por 10 minutos 30 gr de sumidades floridas em 1 litro de água. Filtrar o líquido quando estiver morno, adoçar com mel e tomar durante o dia.

**BRÔNQUIOS:** - **Decocção** - Colocar 15 gr de sumidades floridas e de folhas em ½ litro de água. Deixar ferver por 5 minutos. Filtrar e consumir em 3 vezes, durante 1 dia. Antes de beber a decocção, aquecer em banho-maria. -

**INFUSÃO:** - Em 1 xícara de água bem quente, colocar uma colher pequena de sumidades floridas. Filtrar em seguida, adoçar com mel e beber. Repetir a dose 3 vezes ao dia.

**DENTES:** - Adquirir em farmácia um pouco de óleo de Orégão, ensopar um pedaço de algodão e introduzi-lo com a ajuda de um palito, na cavidade produzida pela cárie.

**DEPURATIVO:** - **Infusão** - Colocar um pouco de sumidades floridas e de folhas em 1 xícara de água. Filtrar o líquido quando morno e beber.

**ESTÔMAGO:** - **Infusão** - Colocar 10 gr de sumidades floridas de Oregão em ½ litro de água fervente. Filtrar em seguida. Adoçar com mel e beber o líquido quente em 2 vezes.

**MENSTRUACÕES DIFÍCEIS:** - **Infusão** - Colocar 1 colher de sumidades floridas em 1 xícara de água fervente. Filtrar e beber, repetindo a dose 2 vezes ao dia.

**RESFRIADO:** **Infusão** - Ver Brônquios.

**ESTERNUTATÓRIO:** - Reduzir a pó finíssimo uma pitada de sumidades floridas e de folhas de Oregão, utilizando-a como se faz com rapé. O pó provoca espirros que aliviam a cabeça.

**REUMATISMO:** - **Decocção** - Ver Brônquios. Beber a decocção em xícaras durante o dia, nos períodos de crises.

### **PAPOULA SOLITÁRIA** *Papaver rhoeas* - papaveráceas

Possui folhas radiais e caulinares, opostas e franjadas. As flores possuem longos pedúnculos, sépalas tubulosas e quatro pétalas de cor vermelho escarlate, manchadas de castanho na base. O fruto consiste em uma cápsula globosa, contendo muitas sementes pequenas e retiformes.

**BRÔNQUIOS:** - **Infusão** - Colocar 5 gr de flores secas de Papoula em 250 gr de água fervente. Filtrar o líquido, adoçar e tomar a noite.

**EXCITAÇÃO NERVOSA - INSÔNIA:** - **Infusão** - Ver Brônquios. A poção deve ser ingerida em duas vezes.

**VETERINÁRIA:** - Canários - Para manter boa saúde dos canários engaiolados e para fazê-los cantar mais use: 30 gr de sementes de Papoulas esmagadas, 30 gr de osso de Siba pulverizado, 60 gr de gema dura de ovo esmigalhada, 60 gr de açúcar, 250 gr de biscoitos esmiuçados.

### **PÁPRICA** *Capsicum annum*

Nomes: páprica, páprica-doce, pimentão vermelho, pimentão-doce

Efeitos medicinais: tem efeitos antiinflamatório, digestivo e estimulador da circulação sanguínea.

Usos: é usado para condimentar caldos, ensopados, molhos, vinagretes, vinagres, conservas em geral, carnes e saladas. Seu fruto pode ser consumido cru ou em pó. A páprica vermelha é mais adocicada e a verde, mais picante.

Tônico da memória. Encontrada em supermercados e mercado público. Tempero tipo o urucum (colorau), muito agradável. "Uso para dar uma corzinha nos alimentos cozidos". Existem dois sabores - picante e doce.

### **PARIENTÁRIA** *Parietaria officinalis*

Nomes: parietária, alfavaca de cobra

Indicações: Diurético, aconselhado no tratamento de uretrites, cistites, hidropisias, cálculos vesicais. Externamente, como cicatrizante de feridas.

### **PARIPARROBA** *Piper umbellatum*

Nomes: Pariparoba, pariparova, jaguarandi, capeba, caena, caafeba, caa-pena, oguaxima, caapeba do norte, caá-peuá, catajé, malvarisco.

O nome pariparoba é atribuído a várias plantas de uma mesma família. *Piper umbellatum* é um arbusto herbáceo, de até um metro e meio de altura, possui caule lenhoso e nodoso. Folhas grandes, verdes, largas e pontiagudas na extremidade superior. Flores aromáticas. Possui frutos miúdos. Planta de origem nacional.

*Piper peltatum* possui frutos em forma de baga e são comestíveis. Há outras descrições sobre as espécies da pariparoba na literatura.

Indicação: as folhas (*piper umbellatum*) são emolientes e desobstruentes, excelentes para auxiliarem na cura de moléstias das vias urinárias, escorbuto, escrofulose, resfriados, leucorréias, úlceras, sífilis e doenças gástricas.

Cascas: são eficazes no tratamento das afecções das vias respiratórias.

Externo: as sementes agem benéficamente nas pleurisias, servindo ainda como maturativas nos tumores e furúnculos.

Raízes: funcionam como febrífugas, sudoríferas, diuréticas e estomáquicas, combatendo as doenças do fígado e do baço. A raiz, as folhas e os amentilhos (estes enquanto frescos) da *piper peltatum* são diuréticos e antigonorréicos; as folhas são resolutivas e a raiz contém um princípio ativo que age como estimulante do sistema linfático e desobstruente do fígado e do baço.

A planta toda fornece suco muito útil nas queimaduras. A *piper rohrii* é considerada eficaz na desobstrução do fígado.

Uso: a raiz para uso interno como emagogo, no tratamento de amenorréia, da metrorragia e na leucorréia. No Rio Grande do Sul utilizada como abortiva.

Afecções do baço e fígado: ferver 20g da raiz (*piper umbellatum*) em 1 litro de água por 20 minutos. Após filtrar. Tomar de 3 a 4 xícaras por dia.

Contra indicação: não encontrada na literatura pesquisada.

(*Piper umbellatum*)

Indicações: o suco da raiz e das folhas cura o amarelão, gases, inflamações do fígado, hemorróidas, infecção da uretra, bexiga e órgãos genitais. O chá é sudorífero, combate tosses, resfriados e bronquites. Fortalece o aparelho respiratório. Tônica dos intestinos e estômago.

As folhas médias ou frescas podem ser aplicadas em calos, abscessos (usei na minha infância a folha untada com banha, e posta sobre o abscesso), torcicolos, hematomas.

Colher cada vez a folha. Lavar e fazer o chá sem ferver (água chiando). Tomar 2 copos ao dia em pequenos goles, durante uma semana. Deixar o tratamento por 4 dias e repetir a dose alternadamente.

PATA DE VACA *Bauhinia forficata*, *Bauhinia candicans*

Nomes: pata-de-vaca, pata-de-boi, unha de anta, unha de boi, pé de boi, mororó, bauínia, capa bode, unha de veado, casco de burro.

Espécie (*Bauhinia forficata*) nativa do Sul do Brasil, Paraguai, Argentina e Uruguai, ocorrendo nos bordos das matas. Arbusto ou árvore de até 6m de altura, ramificado, ramos flexuosos, arqueados, curvos. Folhas de até 15cm de comprimento e 14cm de largura, com base arredondada ou cordiforme. Possui flores brancas, e frutos do tipo legume de até 20cm de comprimento e 2cm de largura, reto.

Uso: As folhas são referidas nas afecções renais, como diuréticas (que provoca a secreção abundante de urina), hipoglicemiantes e hipocolesteremiantes.

Flores brancas

(*Bauhinia candicans*, *Bauhinia forficata*)

Atenção: outra variedade parecida com a pata de vaca possui as flores róseas e utilizada como ornamental; não deve ser utilizada medicinalmente como se fosse a pata de vaca.

Folhas e flores: ajudam a reduzir o colesterol sanguíneo.

Diabetes e elefantíase: uma colher (tipo café) de folhas frescas em uma xícara de água fervente. Tome 3 xícaras de chá ao dia. Bastante eficaz no tratamento de diabetes, com acompanhamento ou consentimento médico. Da folha da pata de vaca extrai-se um extrato para tratar de diabetes, que pode ser ingerido ou intravenosa.

Ação: diurética e diminuidora da taxa de açúcar no sangue.

Contra indicação: Grávidas e em fase de amamentação devem procurar orientação médica antes de usar a planta. Não abusar no uso.

(*Bauhinia aculeata* Vell, *Bauhinia candicans*)

É uma planta perene, arbustiva, que atinge até 8 metros de altura. É nativa da Ásia e adaptou-se ao sul do país.

Indicações: a infusão e/ou o banho de toda a planta, menos a raiz, pois é venenosa é recomendada para

afecções urinárias, urina solta. Suas folhas e flores combatem o diabetes, males do estômago, fígado, intestinos, diarreias, reduzem o colesterol e gases.

Pode ser feito cozimento para tratar os piolhos (contra).

Sempre usar aquela que tiver espinho debaixo da folha. Colher, lavar e secar à sombra. Com uma folha fazer um copo de chá. Se o problema for grave tomar 2 copos durante 8 dias. Intercalar 5 dias e retomar o processo de cura.

#### PAU AMARGO

Nomes: pau-amargo, guassia.

Indicações: Amargo aperitivo, vermífugo combate as cólicas intestinais provocadas por vermes. Diminui a sede dos diabéticos e constitui um ótimo remédio na diabetes.

#### PAU FERRO Apuleia Ferrea

Indicações: depurativo. Antidiarréico. Emprega-se fundamentalmente contra a diabetes, reumatismo e a gota.

#### PEPINO Cucumis sativus Linné

Pela grande quantidade de água no pepino, ele ajuda no controle da temperatura do corpo e os processos orgânicos, oferecendo nutrientes para as células e eliminando delas seus dejetos.

Composição: água, potássio, enxofre e manganês, clorina e silício, vitaminas A e E.

Indicação: bom para tendinite, para rejuvenescer os músculos e é ótimo para a pele. Misturado em forma de suco com cenouras e alface ou espinafre ele ajuda no crescimento de unhas e cabelos, prevenindo sua queda. Tomar este suco regularmente para manter a aparência jovem. Atuação sobre a acne, artrite, distúrbios renais, eczema, febre, excesso de peso, pressão alta ou baixa, queda de cabelo e retenção de fluido.

Pela vitamina A presente; tem atuação sobre cegueira noturna, pele seca e áspera, fadiga, perda de olfato e apetite. (ver cenoura)

Pela vitamina E; tem atuação sobre a ruptura das células vermelhas do sangue, na fraqueza muscular e no depósito excessivo de gordura nos músculos.

Pelo potássio encontrado; tem atuação na arritmia, nos rins intoxicados, sobre o nervosismo, pressão alta e na fraqueza geral do organismo.

Atua contra o ácido úrico, os cálculos renais ou de vesícula (vesicais), a gota, reumatismos, prisão de ventre crônica e aumenta a diurese, intestino, estômago, fígado e úlcera. Em forma de suco combate as impurezas da pele e em forma de salada estimula o apetite e é refrescante.

Redutor de açúcar presente no sangue - controle da diabetes.

Fazer uma papa de pepino para usar como máscara de beleza para tirar manchas do rosto. Para desaparecer a caspa deve-se aplicar na cabeça o suco (batido no liquidificador) de pepino. As raízes do pepineiro quando secas, possui propriedades eméticas (provoca vômitos, possibilitando o esvaziamento do estômago em determinados casos de envenenamento), servindo para combater hemorróidas quando transformada em pomada.

As cascas secas, colocadas embaixo da cama, afugentam os percevejos.

Emoliente; empregado para atenuar o prurido produzido pelos dartros, coceiras e como cicatrizante, no tratamento de feridas. Diurético, laxante e depurativo.

O efeito diurético (expulsão de água) é indicado para doentes dos rins e cardíacos. Além de expulsar a água também expulsa o ácido úrico nela dissolvido; bom para as pessoas que sofrem de diátese úrica, cálculos renais ou vesicais, gota ou reumatismo, quando são em consequência à presença de ácido úrico.

Para prisão de ventre crônica, consumir diariamente, salada de pepinos temperado com limão, cebola e azeite, mastigando-a muito bem.

Pelo teor em elemento ativos semelhantes à insulina, ajuda a reduzir a quantidade de açúcar no sangue; sendo bom para os diabéticos.

Tomar o suco de pepino ajuda no tratamento de impurezas da pele.

Contra indicação: quem possui estômago fraco deve consumir menos pepino, e com a casca, sempre mastigando bem.

Não se deve preparar salada de pepino se não for para consumir logo de imediato; pois ela pode ficar indigesta. Sal e vinagre também torna a salada de pepino indigesta; usar somente o suco de limão para temperar.

Não abusar, principalmente se mal mastigado os pepinos em saladas podem ser de difícil digestão.

Doentes do coração e dos rins devem evitar pepinos em saladas temperados com sal (neste caso eu suponho que o grande vilão seja o sal).

#### PESSEGUEIRO Amygdalus persica - Rosáceas - China

Árvore de 4 ou 5 metros, com ramos de cascas vermelho acastanhado, folhas lanceadas e bordos serrilhados. As flores são rosadas, sésseis, axilares, com corolas de 5 pétalas. Os frutos tem forma quase redonda, sulcados de um lado, com polpa saborosa, carnosa e sumosa, possuem casca aveludada amarela, rósea ou vermelha. O caroço é profundamente rugoso e contém uma semente branca e amarga, coberta por uma fina casca marrom.

**DIURÉTICO:** - Suco de fruta - pode-se comprá-los já prontos, ou fazer naturalmente: cortar o fruto em duas partes, descascar e retirar o caroço. Depois passar as metades numa peneira e esmagar a polpa até que todo o líquido seja retirado.

**ESTÔMAGO:** - Infusão - Preparar 1 xícara de água fervente e colocar 10 gr de folhas de pêssegos, 15 gr de folhas de Limão, 5 gr de solhas de Sálvia. Após 10 minutos, filtrar o líquido e beber, adicionando se quiser uma pitatinha de bicarbonato de sódio.

**INTESTINO:** - Infusão - Colocar  $\frac{3}{4}$  de litro de água fervente, 10 gr de flores secas de Pessegueiro, 15 gr de folhas secas de Avelã. Após  $\frac{1}{2}$  hora de infusão, coar e tomar antes das refeições.

**PICÃO** *Bidens pilosa* L.

Nomes: picão, picão-preto, picão das hortas, herbes, malingres.

Espécie encontrada em todas as regiões tropicais e subtropicais, comumente invasora em cultivos. Considerada um inço quando no meio de outros, entre hortaliças. Suas sementes se agarram se você passar por entre pés de picão.

Uso: folhas, flores e raízes, como antisséptico bucal e no tratamento de amigdalites, como anticatarral, odontálgica, emenagoga e anti-ictérica. Em uso externo é indicada como cicatrizante. Na literatura consultada são referidas mais de trinta indicações de uso.

Indicação: as folhas esmagadas, são empregadas em emplastos para aliviar inflamações, abscessos e furúnculos. Também é recomendada como hepático, diurético, antifebril e antigripal.

Como hepático, diurético, antigripal e antifebril: pegue 10 folhinhas verdes e ferva em meio litro de água. Filtre, e beba 1 a 3 xícaras pequenas ao dia.

Contra indicação: doses elevadas podem ser tóxicas.

(*Kerneria dubia* Cass.)

Outros nomes: picão, picão-preto, fura-capá (Pernambuco).

Indicações: no combate ao escorbuto, disenteria. Contra vermes, estimulante, desobstruente do fígado (eu pessoalmente vi uma pessoa de idade colhendo o picão para os males do fígado), má-digestão. Auxilia nas funções hepáticas, cura doenças infecciosas, gonorréia, afecção da bexiga, amarelão, bronquite, asma. Também cura úlceras e tumores internos, expele pedras e areias da vesícula e dos rins. O gargarejo combate a amigdalite (o chá deve ser morno). Ótimo para combater o diabete.

Uso: colher o pé todo; lavar e fazer o chá. Tomar um copo de chá durante 7 dias. Intercalar (parar com o uso) 4 dias e repetir a dose.

**PIMENTA** *Capsicum annum* - Salanáceas - América do Sul

Trata-se de um fruto vermelho que é colhido em plena maturação e dessecado ao sol, ou reduzindo à pó em um pilão.

**ALCOOLISMO:** - Decocção - 5 gr de pimenta em pó. 3 gr de Cascarilha e 5 gr de Ruibarbo. Ferver por 2 minutos em  $\frac{1}{2}$  litro de água. Deixar o líquido repousar por 6 horas. Sem agitar, filtrar com um guardanapo e tomar 2 xícaras ao dia.

**ARTRITE E REUMATISMO:** - Pinceladas - Em 100 gr de álcool 60o , colocar em infusão 6 pimentas vermelhas, por cerca de 2 dias. Filtrar e pincelar o líquido nas regiões atingidas.

**PIMENTA DO REINO** *Piper nigrum* - Pipiráceas - Índia Oriental

Planta arbustiva, possui raízes negras e fibrisas, folhas alternas e ovaladas, reunidas em espigas, frutos pequenos em drupa. Os grãos são colhidos ainda verdes e dessecados ao ar, tornando-se enrugados e escuros, sendo vendidos como Pimenta do Reino.

Utilizadas em doses mínimas, possui uma ação excitante sobre os órgãos digestivos, mas seu uso prolongado prejudica distúrbios no fígado, de inflamações intestinais, de hemorróidas e fissuras anais. Pode ser misturada à Naftalina e a Cânfora, para afastar as traças.

**PIMENTÃO** *Capsicum annum* Linné

Nomes: pimenta-hispanicum, pimenta-dos-jardins, pimentão, pimenta-da-guiné, pimenta-da-índia .

Peperone (nome na Itália).

Parte usada: fruto.

Composição: capsaicina, capsicina, capsicol (essência). Um óleo fixo. Uma matéria corante. Matérias resinosas, protéicas, etc.

Indicações: antiflogístico, rubefaciente, resolutivo; usado como estimulante estomacal, como específico contra o enjôo do mar; empregado na incontinência urinária; como anti-hemorroidal. Externamente, a tintura é aplicada em fricções contra o reumatismo; esta planta constitui a base medicamentosa dos algodões ditos "termogêneos".

(Capsicum annum)

As espécies se diferenciam em tamanho, cor e pelo teor e classe do seu princípio ativo, a picante capsaicina. A variedade de frutos pequenos, vermelhos, malaguentas, possui um sabor muito picante como o da pimenta.

Composição: das bagas vermelhas e pequenas, isolou-se: capsaicina, grande quantidade de vitamina C e P e, além disso, alfa e beta - caroteno (provitaminas A). As sementes não contém capsaicina. As cinzas atingem 8%.

O que dá o sabor picante ao pimentão são as partes brancas internas, onde se localizam as sementes.

A capsaicina, a substância picante, irrita as terminações nervosas das mucosas, e pode provocar, pela sua aplicação repetida, intensa e duradoura anestesia perante numerosas substâncias químicas irritantes.

Indicações: a capsaicina é usada em ardores das úlceras gástricas e duodenais como remédio. O pimentão é empregado na cura de emagrecimento e dores causadas por úlceras. Atua desinfetando as mucosas bucal e do estômago; no intestino destrói os germes patogênicos sem prejudicar as colibactérias normais, que muito se podem favorecer na sua função e desenvolvimento.

Usam-se os frutos maduros e secos, pulverizados em quantidades de 0,05 - 0,05 g, como estomacais e carminativos. O pó emprega-se como emplastro como resolutivo (que atua sem hiperemia), no reumatismo e nas pleurisias.

Como gargarejo usar 1/2 colher de café de tintura de pimentão a 10% num copo de água, para as anginas. Usar a tintura feita de frutos maduros e secos para diátese úrica, reumatismo, nevralgias e hemorróidas, e às vezes usam-se esta tintura como remédio nas inflamações dos ouvidos (otite média) e nas faringites. O suco espremido do pimentão fresco pode usar-se na dose de 10-15 ml para excitar e esvaziar a vesícula biliar.

Os pimentões doces são um alimento dietético para os doentes do estômago e do intestino, com alterações na formação de sucos e ácidos.

O pimentão picante (foto da malagueta) pode ser usado nos alimentos como substituto da pimenta.

Indicações: excitante e digestivo, sobretudo os picantes. Ótimos no combate às dispepsias, gastrites e prisão-de-ventre. Destroem germes intestinais sem prejudicar a flora bacteriana normal e desinfetam a mucosa bucal e gástrica. Também são utilizados como descongestionantes nas hemorróidas e revulsivos no reumatismo e pleurisias.

Contra-indicações: em doses elevadas pode causar taquicardia e aumento de pressão arterial.

Indicações: ajuda e acelera a cicatrização de feridas (cirúrgicas e não cirúrgicas). Controla os níveis de colesterol sanguíneo dentro de um ótimo padrão de normalidade.

Rico em fitobioquímicos, como os ácidos clorogênicos e Coumaric, preventivos contra o câncer. É uma excelente fonte de betacaroteno, vitamina C e silício, vitamina A.

Indicações: artrite, circulação, distúrbios cardíacos e visuais, doenças de pele, queda de cabelo, câncer de mama, leucemia, sangramento nas gengivas, dores nas juntas, ferimentos, fraturas, equimoses, corrimento nasal e má digestão.

A parte interna do pimentão não precisa ser retirada (somente as sementes se quiser), pois não é tão picante.

**PINHEIRO SILVESTRE** Pinus sylvestris - Pináceas

A árvore atinge de 25 a 30 metros de altura. Possui uma copa densa, elegante e esbelta. As folhas são aciculadas e as pinhas adornam durante o verão.

**BEXIGA:** - Ver Cistite.

**MEL DE PINHEIRO:** Ver Intestino

**XAROPE DE PINHEIRO:** Ver Reumatismo.

**BRÔNQUIOS E TOSSE:** - Decocção - Ferver por 2 minutos 35 gr de brotos de Pinheiro em 1 litro de água. Quando estiver morno, filtrar e tomar 1 colher a cada 2 horas. - **INFUSÃO** - Ferver 1 litro de água, colocar 30 gr de brotos de Pinheiro Silvestre, deixar amornar, filtrar, adoçar com mel e tomar durante o dia.

**CISTITE:** - Decocção - Tomar de 3 a 6 xícaras obtidas fervendo por 2 minutos, 40 gr de brotos de Pinheiro Silvestre, em 1 litro de água e adoçada com mel.

**DIURÉTICO:** - Cerveja de Pinheiro - Em 1 litro de cerveja branca, colocar 60 gr de brotos de Pinheiro Silvestre,

deixando em infusão por alguns dias. Filtrar a cerveja, deixar clarear e tomar durante o dia.

**ESTÔMAGO:** - Mel de Pinheiro - Ver Intestino.

**XAROPE DE PINHEIRO:** Ver Reumatismo.

**GARGANTA:** - Decocção para gargarejos - Colocar 40 gr de brotos esmagados em 1 litro de água, deixando ferver por 2 minutos, filtrar, amornar, e fazer 7 ou 8 gargarejos ao dia, bebendo também uma colher desta decocção a cada 4 horas.

**GOTA:** - Decocção - Ferver 1 litro de água, por 20 minutos, com 50 gr de folhas de Pinheiro Silvestre. Filtrar e beber durante o dia.

**INTESTINO:** - Mel de Pinheiro - Ferver por 2 horas, 800 gr de brotos de Pinheiro Silvestre em 2 litros de água. Filtrar líquido, adicionar 600 gr de mel e ferver tudo até obter uma consistência de xarope. Tomar 1 colher, 3 vezes ao dia.

**LEUCORRÉIA:** - Infusão - Colocar em 1 litro de água fervente 50 gr de broto de Pinheiro. Filtrar e fazer irrigações todos os dias.

**REUMATISMO:** - Decocção - Ver Gota.

**XAROPE DE PINHEIRO:** - 100 gr de broto de Pinheiro Silvestre, 100 gr de álcool 60o , 1 litro de água, 800 gr de açúcar. Macerar os brotos no álcool por 4 dias, colocar na água onde já se tenha dissolvido previamente o açúcar. Ferver em banho-maria por 10 minutos. Filtrar e tomar 4 cálices ao dia.

**VOZ:** - Decocção - Para ter a voz forte, límpida e clara, cozinhar 4 pinhas verdes, esmiuçadas e esmagadas, em ½ litro de água. Filtrar e fazer gargarejos freqüentes.

**PITANGUEIRA** *Eugenia uniflora*, *Stenocalix pitanaga*

Espécie que ocorre de Minas Gerais até o sul do Brasil, metade norte do Uruguai e parte da Argentina, sendo também cultivada. Árvore pequena de cerca de 3 metros de altura.

Uso: As folhas da pitangueira são referidas como antidiarréicas, antiespasmódicas e carminativas, antipiréticas, anti-reumáticas, sudoríferas, diuréticas, emenagogas, estimulantes, digestivas, enquanto que as folhas e cascas são referidas como adstringentes. Também anti-séptica bucal. Os frutos são empregados como digestivo.

Contra-indicação: não encontrada na bibliografia pesquisada.

Para diarréia: adicione 1 colher de sopa de folhas picadas da pitangueira em 1 xícara de chá de água fervendo. Cubra e deixe de 10 a 15 minutos. Filtre o líquido. Tome duas xícaras por dia.

Anti-séptico bucal: a mesma receita para diarréia. Usar o líquido em bochechos e gargarejos.

Digestivo: Fazer um suco espremendo os frutos. Tomar após as refeições.

**PIXIRICA** *Leandra australis*

Espécie nativa no sul do Brasil, de São Paulo ao Rio Grande do Sul.

Algumas características: Arbusto de até 2m de altura, coberto de pêlos setosos de até 0,5cm de comprimento, avermelhado-vinosos. Folhas simples, opostas membranosas, curto-pecioladas, ovaladas e ablongo-ovadas, de até 12cm de comprimento e 9cm de largura. Fruto do tipo baga.

Indicações: As informações de ervateiros e de usuários de plantas indicam a utilização de folhas desta espécie como antidiarréico, antiespasmódico e em enfermidades do aparelho circulatório.

**POEJO** *Mentha pulegium* L.

Planta rasteira de folhas ovais e pequenas. De cheiro semelhante ao hortelã.

Indicação: contra acidez e ardor estomacal, catarros em geral, enjôo e debilidade dos nervos em geral. Também regula a menstruação, combate a insônia, hidropsia, tosse, rouquidão, infecções das vias respiratórias.

Usa-se a planta toda inclusive as flores. Também para dores de barriga e gases em bebês.

\* O xarope com poejo, avenca e samambaia-roxa fortalece e cura a angina do peito e colesterol.

Uso: secar na sombra durante alguns dias (o sol queima a planta). Fazer o chá com uma pequena parte de folhas secas. Tomar um copo durante cinco dias, retomar o tratamento depois de outros cinco dias. Fazer o processo várias vezes.

Outros: Expectorante, tônico, gripes, resfriados, dor de barriga em crianças, contra gases, vermes. Flatulência, enjôo, tosse, rouquidão, tônico do sistema nervoso. Empregado nas suspensões das menstruações.

Contra indicação: é tido como abortivo.

**PORONGABA** *Cordia salicifolia*

Indicações: indicado nas perdas de albumina, fazendo diminuir até cessar a albuminúria. É usado na obesidade com ótimos resultados.

**PRIMAVERA** *Primula officinallis* - Primuláceas

Possui folhas caulinares dispostas em rosetas, verdes, ovais, rugosas, nervudas e pubescentes. A lanugem que as recobrem as tornam quase prateadas. As flores podem ser solitárias ou reunidas em umbrelas, possuindo corola tubulosa amarela, matizada de branco, com 5 pétalas.

**ARTRITE - CORAÇÃO - FEBRE:** - Infusão Colocar 1 colher de flores de Primavera em 1 xícara de água fervente. Adoçar e beber em jejum, pela manhã e à tarde.

**CONTUSÕES - GOTA:** - Decocção - Cataplasma - Ferver 100 gr de raízes de Primavera em 1 litro de água. Quando estiver reduzido a 1/3, filtrar e lavar as partes atingidas. As raízes cozidas estendidas sobre 1 gaze, são utilizadas como cataplasma.

**COQUELUCHE:** - Infusão - 60 gr de flores e raízes de Primavera, 10 gr de Tomilho, 10 gr de flores de Sabugueiro, 2 gr de pétalas de Papoula. Triturar e misturar bem todas as ervas em um recipiente de vidro, utilizando uma colher de mistura para fazer uma infusão com 1 xícara de água fervente. Filtrar e adoçar com mel e beber em duas vezes.

**DEPURATIVO:** - Salada - Um punhado de folhas de Primavera e outras ervas ingeridas como salada. Tempere com óleo e Limão.

**DIURÉTICO:** - Decocção - Ferver por 10 minutos 1 litro de água com 30 gr de flores de Primavera. Tomar durante o dia.

**HISTERIA:** - Decocção - Ferver 1 xícara de água com 1 colher de flores de Primavera e um pouco de mel. filtrar após 10 minutos e beber em seguida.

**REUMATISMO:** - Decocção - Ver contusões. Secar as raízes e aplicá-las quentes sobre as partes doloridas.

**VERTIGENS:** - Infusão - Colocar em infusão, por 10 minutos, 1 xícara de água fervente e uma pitada de flores de Primavera.

**QUÁSSIA** *Quassia amara* - Jamaica

Contém dois glicosídeos, a quassina e a piscranina, além de um óleo etéreo e o quassiol.

**ESTÔMAGO:** - Vinho Digestivo - em 1 litro de vinho branco de boa qualidade, macerar 15 gr de madeira de Quássia triturada, 5 gr de sementes de Anis e 10 gr de raiz de Genciana e de Alcacúz juntas. Após 8 dias, filtrar e colocar em uma garrafa. Tomar uma colher antes das refeições.

**VINHO AMARGO:** - Em 1 litro de vinho branco de Málaga ou de Marsala, macerar por 8 dias 20 gr de madeira de Quássia raspada e 4 Cravos. Filtrar o vinho e conservar em garrafa. Tomar 1 colher, 3 vezes ao dia.

**QUEBRA-PEDRA** *Phyllanthus niruri* Linné

Outros nomes: erva-pombinha, arrebenta-pedra, saxifraga, arranca-pedra, conomi, fura-parede, quebra-pedras, quebra-pedra-branca, saudade-da-mulher, saúde-de-mulher.

Indicações: Diurético, antibacteriana, colerética, hipoglicemiante, antiespasmódica, hepatoprotetora, anticancerígena, uricaosúrica, litolítica e colagoga, eliminador de ácido úrico, cólicas e cálculos renais - fígado e da vesícula. Moléstias da urina, hepatite e diabetes (glicosúria). Areia nos rins e bexiga, alivia dores das juntas. Fortificante do estômago, analgésica, relaxante muscular. Age contra enfermidades crônicas da bexiga, cistite e distúrbios da próstata. Empregada no tratamento da hepatite do tipo B.

Uso1: para destruir cálculos renais, auxiliar no tratamento da hepatite B e como uricaosúrico, antiespasmódico das vias urinárias e colérico - colocar duas colheres (café) de quebra-pedra picada em meio litro de água fervente. Tape e deixe esfriar.

Dose1: Três xícaras por dia, do chá. Nos casos de hepatite, o tratamento deve ser mantido por 30 dias. Nos demais casos intercalam-se três semanas de tratamento com uma semana de repouso.

Uso2: diurético, tônico, estomacal, colagogo e hepático, para combater a diabetes ou dissolver cálculos renais - Seis ramos com folhas e talos de quebra-pedra, ferver em meio litro de água (não foi especificado o tempo da fervura); após filtrar o chá.

Dose2: beber de uma a duas xícaras ao dia.

Contra indicação: o consumo exagerado (além do indicado) leva à intoxicação. Em tratamentos prolongados é conveniente interromper o uso por duas semanas após cada período de 100 dias. Não pode ser usado du

**QUINA** *Cinchona calysaia* - América do Sul

Possui casca e ramos ásperos, são de cor amarela ou cinza e em outras avermelhadas. As folhas são ovais, brilhantes e com longos pecíolos. As flores, flocadas e leves, desabrocham nas extremidades dos ramos. A casca reveste o tronco e os ramos das espécies.

**ANEMIA:** - Decocção - Ferver, por 30 minutos, 50 gr de casca de Quina em 1 litro de água. Filtrar e beber em cálices, 3 vezes ao dia.

**ESTÔMAGO:** - Colocar em infusão, por 8 dias, em 3 litros de álcool 60o , as seguintes ervas, que antes devem ser esmagadas para fazer sair o suco: 15 gr de Quina, 10 gr de Alácoro, 10 gr de casca de Laranja, 10 gr de madeira de Quássia, 10 gr de Babosa, 10 gr de raiz de Ruibarbo, 10 gr de sumidades de Losna, 5 gr de raiz de Angélica, 5 gr de resina de Mirra, 5 gr de Agárico Branco, 2 ge de Açafraão. Após o período estabelecido filtrar e adicionar 2 litros de água destilada. Colocar o recipiente em local arejado e ventilado e deixar em repouso por 8 dias. Filtrar e adicionar 750 ge de açúcar mais 100 gr de açúcar queimado. Misturar bem todos os ingredientes. Após 2 dias filtre novamente e engarrafe.

**FÍGADO:** - Decocção - Em ¾ de litro de água, ferver cerca de 5 gr de casca de Quina. Coar o líquido, adoçar e beber quente a noite.

**MALÁRIA:** - Decocção

**RABANETE** *Raphanus sativus* - Crucíferas

Possui folhas longas, lanceadas e flores amarelas. A raiz é grossa e globosa, sua polpa é sumosa e levemente picante. É comestível, mas quando madura, torna-se dura e lenhosa, sendo usada como forragem para o gado.

**COQUELUCHE - TOSSE OBSTINADA E AFLITIVA:** - Colher um Rabanete grande, lavá-lo, enxugá-lo, e cortar em fatias de 1 cm de espessura, precisamente na região em que estavam presas as folhas. Colocar a fatia à parte. Com 1 colher escavar a polpa do Rabanete, colocar em 1 prato e esmagar com 1 garfo. Quando toda a raiz estiver vazia e só tiver restado o invólucro com a espessura de um dedo. Misturar a polpa extraída e esmagada uma quantidade igual de açúcar e, com esta mistura, preencher novamente o Rabanete, cobrindo-o com o pedaço que foi cortado anteriormente. Deixar repousar por 1 noite. Na manhã seguinte, em jejum tomar 2 colheres do xarope que se formou. O restante deve ser consumido durante o dia.

**ROSA-MOSQUETA** *Rosa aff. Rubiginosa, syn. Rosa canina L.*

Nomes: rosa mosqueta, rosa canina, rosa silvestre.

Parte utilizada: fruto, casca e sementes.

Originária do Oriente; cresce nas encostas dos Andes no Chile.

Indicação: prevenção de gripes e resfriados (alto teor de vitamina C). Laxante leve, normalizador das funções do intestino, diurético, através da estimulação do metabolismo dos rins. O óleo extraído das sementes e um grande regenerador dos tecidos da pele, com propriedades de reduzir as cicatrizes e certos tipos de manchas. O óleo também auxilia no tratamento de sardas, do envelhecimento precoce e na prevenção de estrias.

Bom para gestantes o óleo aplicado em forma de massagem sobre a pele para evitar estrias surgidas durante a gravidez. O chá das cascas dos frutos é aromático e indicado na prevenção de resfriados, nos estados de convalescença e como coadjuvante no tratamento de falta de vitamina C. O óleo também é usado nas alterações da pele causada pela radioterapia.

Antigamente a raiz era utilizada para dissolver cálculos renais e a flor empregada como remédio para combater a embriaguez.

Ação: regeneradora de tecidos, cicatrizante e emoliente (óleo das sementes). A casca dos frutos é adstringente, tônica, laxante suave e diurética.

Industria: ingrediente na fabricação de perfumes. Do fruto seco faziam-se geléias e vinhos.

Contra-indicação: pessoas com pele oleosa e com acne não devem utilizar-se do óleo.

**RÚCULA** *Eruca sativa* - Crucíferas

**ESTIMULANTE - DEPURATIVA - DIURÉTICA.** - Preparar em salada, com azeite, Limão e sal.

**SABUGUEIRO** *Sambucus nigra*

Indicação: Provoca suor nas gripes, sarampo e varíola. Elimina ácido úrico, cálculos renais, toxinas em geral, depurador do sangue.

Indicações: de efeitos diaforéticos; pois atua nos casos de febres de origem desconhecida fazendo com que seja abortada. Por exemplo: catapora e sarampo doenças que custam a vir a infecção e a planta atua como que expulsasse a infecção do sangue para fora.

Contra indicação: o abuso da casca, raízes e folhas em grandes quantidades provocam vômitos.

**SALSA** *Petroselinum sativum* - Umbelíferas

Possui porte reto, de 15 a 80 cm de altura, é bienal quando cultivada e perene quando espontânea. A raiz é em fita. As folhas são de um verde brilhante, possuem bordos franjados, e forma levemente triangular. As flores são branco esverdeadas, e os frutos consistem em diaquênios globosos.

**ABCESSOS E FERIDAS:** - Cataplasma - Em 1 cálice de vinho, ferver 1 ou 2 punhados de folhas e hastes de Salsa frescas e trituradas. Quando o líquido tiver evaporado quase totalmente, colocar a decocção sobre um

pedaço de tecido, esfriar em pouco e aplicar sobre a parte afetada. Renovar 2 vezes ao dia.

**AMAMENTAÇÃO:** - Cataplasma - Quando for necessário impedir o fluxo lácteo e suficiente aplicar sobre os seios um cataplasma à base de folhas e hastes de Salsa, esmagados.

**DENTES:** - Triturar um pouco de Salsa, adicionar uma gota de azeite e uma pitada de sal, misturar bem, e proceder a medicação do dente afetado.

**ESTÔMAGO:** - Infusão - deixar em infusão, por 10 minutos um pouco de sementes de Salsa. Beber ao término de cada refeição.

**FÍGADO E RINS:** - Decocção - Ferver em 1 litro de água por 15 minutos, 30 gr de raiz de Salsa, 20 gr de raiz de Aipo. Beber 2 ou 3 xícaras ao dia, adoçada com mel.

**HIPERTENSÃO:** - Infusão - Quando a pressão é muito alta, pode-se normalizá-la bebendo uma infusão preparada com 30 gr de sementes de Salsa, colocadas em 200 gr de água fervente. Beber morna, 3 vezes ao dia.

**MENSTRUAÇÕES:** - Infusão - Colocar 20 gr de sementes de Salsa em 1 xícara de água quente. Filtrar e beber morno.

**PICADAS DE INSETOS:** - Friccionar levemente a região atingida com algumas folhas frescas de Salsa esmagadas. Pode-se também pincelar com suco de Salsa.

### SÁLVIA *Salvia officinalis* - Labiadas

Nunca atinge altura superior a 1 metro. Possui caule reto e ramoso, folhas ovais e lanceadas de cor cinza prateada. As flores providas de pedúnculo, curto, reúnem-se em glomérulos axilares de 3 ou 4 flores, com cálice tubuloso, de cor vermelho violeta.

**BOCA:** - Decocção - Ferver em 1 litro de água 50 gr de Sálvia. Filtrar após 30 minutos e tomar 4 xícaras ao dia. Fazer também bochechos com a decocção.

**CANSAÇO:** - Banho tônico - Ferver 5 litros de água e cozinhar por alguns minutos as seguintes ervas: 30 gr de folhas de Sálvia, 25 gr de folhas de Alecrim, 25 gr de folhas de Hortelã, 25 gr de folhas de Alfazema, 50 gr de folhas de Tomilho. Deixar a decocção amornar, filtrar apertando as ervas ao máximo para extrair todo o líquido, colocar na banheira, adicionando a água quente.

**CORAÇÃO:** = Decocção - Ferver 1 colher de Sálvia em 1 xícara de água e filtrar o líquido em seguida. Adoçar e beber.

Infusão - em 1 litro de água fervente colocar 50 gr de sumidades floridas de Sálvia. Após 15 minutos, filtrar, adoçar com mel e consumir 4 cálices ao dia.

**DIABETE:** - Vinho de Sálvia - Ferver por 2 minutos, 100 gr de folhas de Sálvia em 1 litro de vinho branco. Filtrar o vinho após 30 minutos e beber 1 cálice após cada refeição.

**ESTÔMAGO:** - Infusão - Após as refeições beber uma xícara de água quente onde se tenha colocado em infusão, por alguns minutos, um pouco de flores de Camomila, uma de folhas de Hortelã e 3 folhas de Sálvia.

**GENGIVAS:** - Decocção - Ferver por 2 minutos, 20 gr de folhas secas de Sálvia e 300 gr de água. Se quiser pode adicionar algumas gotas de vinagre.

**TOSSE:** - Decocção - Ferver em 1 litro de água por 15 minutos, 40 gr de folhas frescas de Sálvia, 20 gr de flores de Camomila e 100 gr de mel. beber 3 xícaras ao dia.

### STÉVIA *Stévia rebaudiana*

Indicações: diabetes, tônico do sistema nervoso e vascular, hipertensão, desintoxicante, adoçante não calórico. Suas folhas e hastes (secas) em infusão, são indicadas como: adoçante hipocalórico, auxiliar no tratamento da obesidade e diabete.

### TABACO *Nicotiana tabacum* - Salonáceas - América Central

A raiz é amarelada e nabiforme. As folhas são longas e esparsas, as inferiores lanceadas e pontiagudas. As flores são constituídas por inflorescências reunidas em panículas terminais, compostas por várias flores tubulosas e purpuras, com corola de 5 pétalas.

No século XVII, curavam-se com o Tabaco a peste, as úlceras, a sarna, os tumores, a sarna dos animais e a tísica. Contudo, logo se descobriu que a planta era venenosa e que podia originar intoxicações perigosas. Do Tabaco extrai-se a nicotina, que é usada na indústria farmacêutica, mas nunca na medicina familiar.

### TÂMARA *Phoenix dactylifera* - Arábias

Possui folhas amareladas e frutos em drupa, polposos e muito doces, as tâmaras. A árvore pode atingir altura superior à 30 metros.

**BEXIGA:** - Decocção - em ½ litro de água, ferver por 30 minutos, em fogo baixo, 30 gr de polpa de tâmaras. Filtrar o líquido e beber o quanto quiser.

**BRONQUITE:** - Ferver por 30 minutos, em 1 litro de água , 100 gr de polpa de Tâmaras, 100 gr de Jujubas, 100 gr de Figos secos, e 100 gr de uvas secas. Passar tudo em peneira e guardar em garrafa. Beber o quanto quiser.

**INTESTINO:** - Decocção - Cozinhar por alguns minutos, a polpa de 10 Tâmaras. Filtrar o líquido e beber em seguida, bem quente.

**TAMARINDO** *Tamarindus indica* - Leguminosas - Indígena da África Equatorial

O Tamarindo, pode atingir altura acima de 25 metros. As folhas são parapinadas e as flores purpurinas, com 3 pétalas manchadas de amarelo e vermelho. Reúnem-se em cachos. O fruto é constituído por um legume rosado, repleto de polpa escura de sabor ácido e adocicado ao mesmo tempo.

**INTESTINO:** - Decocção - Ferver, por 20 minutos 10 gr de polpa de Tamarindo em ½ litro de água. Beber 2 xícaras ao dia.

**TANCHAGENS** *Plantago major* L

Planta herbácea perene, de pequeno porte, contendo um constituinte importante, a aucubina. As folhas de formato variado, de nervuras bem marcadas, surgem em torno de um único eixo ao nível do solo, num tufo circular. Flores podem ser brancas, acastanhadas ou esverdeadas, e surgem em espigas eretas entre as folhas. Raiz pode ser colhida em qualquer época. Se reproduz por sementes em solos férteis, úmidos e bem esterçados. Coleta-se em meados do verão, quando a planta alcançou sua plenitude..

Nomes Populares: Tanchagem, tansagem, língua de vaca, plantagem, tranchagem

A tanchagem contém abundante mucilagem, potássio, cálcio, fósforo, ferro, vitaminas, entre outros elementos constitutivos.

Depurativa, diurética, antibacterianas, combate tosses e bronquites. Tem propriedades cicatrizantes, por isso as folhas frescas maceradas são úteis contra picadas de abelhas, irritação de pele, úlceras, queimaduras e sangramento de pequenos cortes. Usada também em casos de ardor de estômago, diarreia e desintéria. Também usada em gargarejos para dor e inflamação de garganta. Contém mucilagem que é protetora intestinal e uterina.

Bom para diarreia, utilizar infusão de bebida padrão. Externamente usada para curar feridas; as raízes são tônicas. Conjuntivite, terçóis, irritações e outras doenças dos olhos podem ser amenizados pelo uso do chá dessa planta (bem coado), bebido e aplicado sob forma de compressas, lavatórios por aspersão, ou pingado como colírio.

Infuso: 5 gs da erva picada em 100 ml de água fervente descansando por 10 minutos. Tomar 2 ou 3 vezes ao dia

Cosmética: Aplicada diretamente sobre a acne e outros males de pele, as folhas de tanchagem, bem lavadas, e socadas como emplastro, aliviam a dor, combatem a inflamação e ajudam a cicatrizar. Tem ação tonificante sobre a pele.

Uso caseiro: Compressas de tanchagem feitas com chá bem coado são excelentes para terçóis e conjuntivites. Nas picadas de insetos, a fricção da folha bem lavada no local afetado ajuda a aliviar o prurido. As sementes podem ser utilizadas para alimentar pássaros.

Uso culinário: Usa-se a tanchagem sob forma de bolinhos e em refogados, feitos como os de couve, e que acompanham carnes em geral; pode entrar também no recheio de omeletes, fritadas, pastéis e rocamboles. Para isso utilizam-se as folhas mais novas, mais tenras, retirando-se o fio central das mesmas mais vigoroso. Bolinho de tanchagem: 1/2 maço da erva, 2 ovos, 3 col de sopa de farinha, água ou cerveja o suficiente para amolecer a massa, sal, óleo para a fritura. Cortar a tanchagem bem fina e junte os ovos, previamente batidos com a farinha, adicionando a água ou cerveja e o sal. Em seguida, frite em óleo bem quente.

**TOMATEIRO** *Solanum lycopersicum* - Solanáceas - América

Sua haste é inicialmente reta, depois cai e necessita de sustento para poder suspender os frutos. Os mais comuns, atingem ½ metro de altura, mas podem chegar a 2 metros. As folhas são alternas, compostas, grandes, com folíolos nervados e ásperos. As flores são de cor amarelo pálido e crescem reunidas em corimbos. O fruto é uma baga polposa, sumosa, repleta de sementes.. a casca é fina e pode ser verde ou vermelha cintilante, conforme a maturação.

**BEXIGA E RINS:** - Decocção - Ferver em ½ litro de água, por 10 minutos, 2 punhados de folhas secas de

tomateiro. Quando frio, filtrar espremendo bem as folhas, adoçar e beber durante o dia.

**FÍGADO:** - Infusão - Colocar 1 punhado de folhas secas de tomateiro, em 1 xícara de água fervente. Deixar amornar, filtrar e beber durante o dia.

**HEMORRÓIDAS:** - Ungüento - Imergir em água fervente, por 1 minuto, 500 gr de Tomates, perifórme de molho, descascando-os rapidamente. Depois passar por uma peneira, recolhendo toda a polpa em uma panela. Eliminar todo o líquido aquoso, depois adicionar à polpa a mesma quantidade de gordura de porco. Cozinhar tudo lentamente e retirar a panela do fogo somente quando a preparação se tornar uma massa compacta. Quando frio colocar sobre a parte dolorida, renovando freqüentemente.

**INTESTINO:** - Suco de Tomate - Passe 1 ou 2 Tomates grandes e maduros por uma peneira. Adoce e tome pela manhã, em jejum.

#### TREPADEIRA DO CAMPO *Convolvulus arvensis* - Convolvuláceas

Possui hastes de até 1 metro de altura, folhas quase sempre cordiformes e flores em cone, de cor branca.

**INTESTINO:** - Infusão - Em ½ litro de água fervente, colocar 6 gr de folhas. Coar, adoçar com açúcar e beber o líquido em 2 vezes durante o dia.

#### URUCUM *Bixa orellana* L.

Arvoreta de até 10 metros de altura, dá floresce e dá frutos espinhudos de até 3 cms em janeiro/fevereiro e junho/agosto. Dentro dos frutos se encontram as sementes que podem ser verdes ou vermelhas. Para cultivo, semear em sacos e transplantar após 4 a 6 meses da germinação, à distância de 5 metros. Frutifica após 3 anos. Gosta de sol pleno, clima úmido, solos férteis e ricos em matéria orgânica; resente-se de geadas.

Nomes Populares: Urucum, Colorau e Urucu e Açafoa.

O chá das sementes tem ação digestiva e expectorante, com ação laxante. A infusão das folhas também atua contra bronquite, faringite e inflamação dos olhos. O pó é digestivo, laxante, expectorante, febrífugo, cardiotônico, hipotensor e antibiótico, agindo como antiinflamatório para contusões e feridas. As sementes são expectorantes, utilizadas em moléstias do peito. O urucum também é utilizado para afecções do coração. A tintura do urucum é usada como antídoto do ácido prússico (veneno da mandioca).

Decocto laxante: 3 gs em 300 ml de água por 10 minutos. Tome uma xícara após as refeições.

Infusão de Urucum : 10 a 15 gs de sementes em 1 litro de água fervente, em infusão por 15 minutos.

Cosmética: Índios americanos usavam o urucum como protetor solar, repelente e para fins estéticos (tinta vermelha)

Óleo de urucum para beleza e proteção da pele : 50 gs de sementes de urucum / 250 gs de óleo de amêndoas ou algodão ou soja. Deixar a mistura em banho-maria por 2 horas.

Uso caseiro: Como repelente, apesar de manchar roupas e tingir a pele é eficaz. Dilua 1 col de chá de pó em 100 ml de óleo puro ou glicerina. Espalhe pelo corpo.

Uso culinário: Usado como corante alimentício, têm também propriedades conservantes ( o popular colorau). O urucum é um dos únicos corantes que não fazem mal à saúde; contém cálcio, potássio, ferro, fósforo, vitaminas A, B2 e C. Até 1 g pode ser ingerida para repor carotenos e beta carotenos. As sementes verdes dão corante amarelo, as vermelhas dão o corante vermelho conhecido como colorau.

Uso mágico: A tintura corporal vermelha acompanhava os índios nos momentos de guerra ou de forte vibração (por ocasião das comemorações coletivas).

#### URTIGA *Urtica dioica* - Urticacáas

Possui caule ereto, de até 2 metros de altura, folhas grandes pecioladas, ovais, lanceadas, de bordos serrilhados. As flores axilares reúnem-se em espiguilhas de cor amarela. O fruto é um aquênio ovalado. As folhas são recobertas por uma lanugem picante.

**ARTRITE:** - Infusão - Colocar 3 colheres de folhas de Urtiga em 1 xícara de água fervente. Após 5 minutos, filtrar e beber, adoçada com mel. tomar 3 xícaras ao dia.

**BEXIGA:** - Misturar 15 gr de sementes de Urtiga a 60 gr de farinha de Centeio. Colocar água e mel necessário para obter uma massa com a qual se deve fazer bolinhos. Cozê-los ao forno e dar 1 a noite à criança que sofre de incontinência urinária.

**CASPA:** - Suco de Urtiga - Lavar 100 gr de folhas frescas de Urtiga, secar e colocar num pedaço de tecido de linho fino. Espremer entre as mãos e torcer, para fazer sair todo o líquido. Adicionar à este suco 40 gr de óleo de rícino desodorizado, misturar os dois ingredientes e com a emulsão friccionar o couro cabeludo 3 vezes ao dia.

**SARAMPO:** - Decocção - Ferver 100 gr de Urtiga em 800 gr de água, por 10 minutos. Filtrar e beber 1 xícara por hora.

**INTESTINO:** - Tintura - Adquirir em farmácia 20 gr de extrato de Urtiga e misturar a 80 gr de álcool 40º macerar

por 5 dias, filtrar e colocar a tintura em um vidro com conta-gotas. Tomar 20 gotas ao dia, até cessar o distúrbio.  
**QUEDA DE CABELOS:** - Decocção - Ferver por 5 minutos 200 gr de raízes de Urtiga em ½ litro de vinagre de vinho puro. Quando estiver frio, filtrar e friccionar o couro cabeludo a noite. Repetir 3 dias seguidos.  
**HEMORRAGIA UTERINA:** - Suco fresco de Urtiga - Ver Caspa. Preparar de modo indicado e tomar 75 gr pela manhã e 75 gr a noite.

#### VERBENA *Verbena officinalis* - Verbenáceas

Possui caule reto, liso, quadrangular com altura de 50 cm. As folhas opostas e ásperas são divididas em 3 folíolos, o superior denteado e os outros dois tripartidos. As flores pequenas e sésseis, são reunidas em panículas, com a corola rósea ou lilás, raramente brancas. O fruto é uma cápsula quadrilocular, contendo 4 sementes.

**ANEMIA:** - Vinho de Verbena - Colocar em infusão, por 24 horas, 100 gr de raiz de Verbena e a casca de Laranja amarga em um litro de bom vinho tinto. Filtrar e tomar 1 cálice antes das refeições.

**CHAGAS:** - Decocção para lavagens - Em 1 litro de água, cozinhar por 30 minutos 100 gr de folhas, flores e raízes de Verbena. Filtrar e usar para lavagens.

**FERIDAS:** - Decocção - Ver chagas. Usar a decocção para lavar as feridas antes de se proceder a medicação e enfaixamento.

**FÍGADO - GARGANTA E RINS** - Decocção Ver chagas - beber o líquido na dose de 3 xícaras ao dia. Nas afecções da garganta, fazer gargarejos freqüentes durante o dia.

#### VIOLETA *Viola odorata* - Violáceas

Possui folhas cordiformes com um longo pecíolo, bem como as flores formadas por uma corola de 5 pétalas irregulares, de cor violeta ou azulada e algumas vezes brancas. Desabrocha no início da primavera e floresce ininterruptamente durante toda a estação.

**BRÔNQUIOS E TOSSE:** - Decocção - Ferver 5 gr de raízes de Violeta em 300 gr de água e, quando o líquido estiver reduzido a 1/3, adoçar com mel e beber em seguida.

**CHÁ DE VIOLETAS:** - Colocar 20 gr de flores frescas em 1 litro de água fervente, deixando a infusão por 30 minutos. Coar, adoçar com mel e consumir durante o dia.

**CONTUSÕES:** - Cataplasma - Para eliminar os inchaços, fazer um cataplasma de folhas frescas de Violeta, cozidas em pouca água, aplicando ainda quente sobre a parte afetada.

**HEMICRANIA:** - Infusão

#### ZIMBRO *Juniperus communis* - Cupressáceas

Possui ramificações finas, folhas aciculadas, lineares e picantes. As flores são de cor verde claro e os frutos são constituídos por bagas, que quando maduros, tornam-se de cor violeta azulado escuro. A floração ocorre na primavera.

**ASMA:** - Vinho de Zimbro - Esmagar um pouco em um pilão 50 gr de bagas de Zimbro e cerca de 10 gr de casca de Limão. Em seguida, colocar tudo em 1 litro de vinho branco. Macerar por uma semana e consumir em cálices 2 vezes ao dia.

**BRÔNQUIOS:** Infusão - Em ½ litro de água fervente, colocar 8 bagas de Zimbro, deixando em infusão por 15 minutos.

**DIURÉTICO:** - Elixir de Zimbro - Macerar por 7 dias em 1 litro de vinho branco 75 gr de bagas de Zimbro. Filtrar e tomar 3 cálices ao dia.

**ESTÔMAGO:** - Logo após as refeições, mastigar e deglutir 4 ou 5 bagas de Zimbro. Aumentar a dose a cada dia, até chegar a 12, quando então deve-se diminuir a dose até o número inicial.

**MAU-HÁLITO:** - Infusão - Misturar 60 gr de bagas de Zimbro, 20 gr de folhas de Alfavaca e 20 gr de pétalas de Rosa vermelha. Colocar 5 gr da mistura em uma xícara de água fervente. Filtrar e tomar logo após as refeições.

**REUMATISMO:** - Fricções - Macerar por 10 dias, em 100 gr de álcool 60º, 10 gr de bagas de Zimbro trituradas. Findo o prazo, filtrar o álcool e colocar numa garrafa com tampa esmerilhada. Friccionar o local atingido com o álcool.

## AS DOZE ERVAS

As doze ervas para deixar os bons fluidos em sua casa.

Não é preciso morar no campo para aproveitar as propriedades provenientes das ervas. Ótimas purificadoras de ambientes, elas funcionam como protetoras da casa, quando plantadas em floreiras ou compondo arranjos. Muitas delas são associadas a símbolos de riqueza, prosperidade, amor. Os diferentes aromas e formas estimulam sensação de bem-estar e, segundo a herborista Maly Caran, ajudam a atrair coisas boas para o dia-a-dia.

Alecrim - erva da felicidade e do amor: “Quem está procurando um namorado deve guardar sempre um galhinho junto ao corpo”, aconselha Maly. O nome científico é *Rosmarinus officinalis*, que quer dizer orvalho do mar, simbolizando a inocência. Essa planta é forte e ao mesmo tempo delicada, gosta de sol e de vasos grandes. Em arranjos, os galhos combinados com rosas são a própria expressão do romantismo. As bruxas da Idade Média costumavam queimar alecrim para espantar maus espíritos, purificar a energia de pessoas e lugares. “Isso vale até hoje. É uma planta espiritual, evoca fidelidade e recordações felizes”, dia a herbologista.

Alho - tradicional amuleto de proteção e boa sorte. Na Roma Antiga, era mastigado cru antes de os soldados irem para as batalhas, pois dava resistência e força para enfrentar o inimigo. É fácil cultivá-lo em casa, basta enterrar um dentinho num vaso: “O melhor é plantar na cozinha ou manter sempre uma réstia de alho pendurada perto do fogão. Isso mantém a família unida e protegida das más influências”, conta Maly.

Artemísia - erva da vitalidade e do entusiasmo. Ajuda a superar períodos de cansaço ou baixa de energia. O nome vem do grego Artemis, evocando a deusa da fertilidade e da feminilidade: “Quando tive meu terceiro filho, enfeitei a casa toda com essa erva, que protege o momento do parto e das colheitas. É ótima para espantar os maus fluidos, e um galhinho colocado no sapato guarda as pessoas durante longas viagens”, diz Maly.

Arruda - utilizada pelas benzedadeiras para espantar o mau-olhado, essa erva de cheiro forte tem efeito protetor, simbolizando o arrependimento. É ótimo tê-la por perto: “Estimula a consciência dos próprios erros e ilumina as decisões mais acertadas”, conclui a herborista.

Malva - planta dos prazeres e da beleza. Suaviza os ânimos, ressalta as características femininas na mulher e desperta a sensibilidade nos homens. Facilmente cultivada em vasos, embeleza a casa e estimula a paixão: “Quando quiser conquistar alguém, coloque folhas de malva debaixo do lençol. No mínimo, o perfume será muito agradável”, sugere Caran.

Manjerição - erva associada à riqueza, à abundância e à boa sorte. Diz a lenda que ter em casa os sete tipos diferentes de manjerição traz dinheiro e prosperidade. “Plante as mudas ou sementes em lugar ensolarado e, quando começarem a crescer, o dinheiro estará chegando”, acredita Maly Caran. Os ramos também podem ser usados em arranjos e duram cerca de uma semana na água. Essa erva perfuma e embeleza os ambientes, com efeito estimulante e revitalizador.

Tomilho - uma plantinha cheirosa e de fácil cultivo. Fica bonita em vasos, mas as pequenas folhas secas também aromatizam os ambientes. O nome vem da palavra grega *thymia*, que significa perfume. Ótima para afugentar melancolia e estimular vigor e lucidez na hora de tomar decisões importantes.

Sálvia - o nome vem do latim, *salvare*, que evoca a cura. Era com a queima da sálvia que os curandeiros combatiam a peste e purificavam o ar dos ambientes infectados. “Em casa, um vaso de sálvia protege os moradores contra acidentes e doenças graves. A erva seca é usada na defumação. Nas duas formas promove a sensação imediata de força e bem-estar”, explica a herborista.

Hortelã - importante ter essa erva por perto quando a casa está em guerra, em tempos de turbulência e conflitos. Ajuda a dissolver a raiva e controla as atitudes precipitadas. “Essa planta tem efeito calmante e harmonizador. Tê-la em vasos ou arranjos, tomar chá ou banho com ela apazigua os ânimos”, acredita Caran.

Salsinha - famoso tempero, também é conhecido como a erva da juventude. Cultivar um vaso ou canteiro de salsinha traz entusiasmo, restaura a força e a saúde dos moradores. “Além de ser um anticancerígeno intenso e de regular o ciclo menstrual, a erva, usada no banho de infusão, elimina as energias negativas do corpo e dá ânimo”, ensina Maly.

Louro - erva da fama e da glória. Na tradição greco-romana, imperadores, heróis e poetas usavam coroas de louro como sinal de que eram pessoas muito importantes. Ela tem propriedades purificadoras e relaxantes. “As folhas frescas ou secas mantêm-se sempre verdes. Colocadas no quarto, sobre a mesa ou no armário de roupas exalam perfume suave e atraem êxito”, garante a herborista.

Mirra - essa preciosa erva de origem oriental foi oferecida pelos Reis Magos ao menino Jesus recém-nascido. É uma planta de proteção e cultivá-la num vaso na entrada da casa traz bons fluidos a quem chega, protegendo os ambientes de qualquer negatividade. “Coloque as folhas em peneiras e, depois de secas, queime-as. É um incenso natural muito agradável”, ensina Maly.

## ERVAS SAGRADAS DAS DEUSAS

AFRODITE: Oliva, canela, margarida, cipreste, marmelo, lírio-florentino, maçã, murta.

ARADIA: arruda, verbena.

ÁRTEMIS: Abeto, amaranto, cipreste, cedro, avelã, murta, salgueiro, margarida, artemísia, tamareira.

ASTARDE: Amieiro, pinho, cipreste, murta, zimbro.

ATENA: Oliva, maçã.

BAST: gatária, verbena.

BELLONA: Beladona.

BRIGIT: amora-preta.

CAILLEACH: trigo.

CARDEA: estrepieiro, arbuto.

CERES: salgueiro, trigo, louro, romã, papoula, narciso, alho-porro.

CIBELE: Carvalho, Mirra, pinho.

DEMÉTER: trigo, cevada, poejo, mirra, rosa, romã, feijão, papoula, vegetais cultivados.

DIANA: Bétula, salgueiro, acácia, absinto, ditania, avelã, faia, abeto, maçã, artemísia, sicômoro.

DRUANTIA: abeto.

FREIA: primula, margarida, primavera, avenca, mirra, morango, visco.

HATHOR: murta, sicômoro, vinha, mandrágora, coentro, rosa.

HÉCATE: Salgueiro, meimedro-negro, teixo, mandrágora, cíclame, menta, cipreste, tamareira, gergelim, dente-de-leão, alho, carvalho, cebola.

HEKAT: cipreste.

HERA: maçã, salgueiro, lírio-florentino, romã, mirra.

HINA: Bambú.

HULDA: Linho, rosa, heléboro, sabugueiro.

IRENE: oliva.

ÍRIS: íris, losna-maior.

ISHTAR: acácia, zimbro, grãos.

ÍSIS: figo, urze, trigo, losna-maior, cevada, mirra, rosa, palma, lótus, cebola, íris, verbena.

JUNO: Lírio, crócus, marmelo, romã, verbena, íris, alface, figo, menta.

KERRIDWEN: verbena, bolotas de carvalho.

MINERVA: Oliva, amora, cardo.

NEFER-TUM: lótus.

NÉFTIS: mirra, lírio.

NUIT: Sicômoro.

OLWEN: maçã.

PERSÉFONE: Salsa, narciso, salgueiro, romã.

RHEA: Mirra, carvalho.

ROWEN: cravo, sorveira.

VÊNUS: canela, margarida, sabugueiro, urze, anêmona, maçã, papoula, violeta, manjerona, avenca, cravo,

áster, verbena, murta, orquídea, cedro, lírio, visco, pinho, marmelo.

VESTA: carvalho.

## ERVAS SAGRADAS DOS DEUSES

ADÔNIS: mirra, milho, rosa, erva-doce, urze-branca.

AJAX: Delfínio.

ANU: tamarga.

APOLO: jacinto, heliotrópio, louro, olíbano, cipreste, alho-porro, cornáceas, tamarga.

ATTIS: pinho, amêndoa.

ARES: ranúnculo

BACO: uva, figo, hera, tamarga, faia.

BALDUR: erva-de-são-joão, margarida.

BRAN: Grãos, amieiro.

CUPIDO: cipreste, açúcar, violeta branca, rosa vermelha.

DAGDA: carvalho.

DIANUS: figo.

DIONÍSIO: figo, maçã, hera, uva, pinho, milho, romã, cogumelos, erva-doce, todas as arvores cultivadas ou silvestres.

DIS: cipreste.

EA: cedro.

EROS: rosa vermelha.

ESCULÁPIO: louro, mostarda.

GWYDION: freixo.

HÉLIOS: girassol, heliotrópio.

HERNE: carvalho.

HÓRUS: Lótus, marroio-branco.

HIPNOS: papoula.

JOVE: pinho, cássia, cravo, cipreste, alcachofra-dos-telhados.

JÚPITER: aloe, sálvia, agrimônia, carvalho, verbasco, bolota de carvalho, faia, cipreste, alcachofra-dos-telhados, tamareira, violeta, verbena, tojo, olho-de-boi.

KERNUNOS: heliotrópio, louso, girrasol, carvalho, laranja.

KANALOA: banana.

MARTE: aloe, freixo, ranúnculo, grama-de-ponta, verbena.

MERCÚRIO: canela, amora, avelã, salgueiro.

MITRAS: cipreste, violeta.

NETUNO: freixo, algas marinhas.

ODIN: visco, olmo.

OSÍRIS: acácia, uva, hera, tamarga, cedro, cravo, tamareira, todos os grãos.

PAN: figo, pinho, junco, carvalho, todas as flores do campo, samambaia.

PLUTÃO: cipreste, menta, romã.

POSSÊIDON: pinho, freixo, figo, todas as algas marinhas.

PROMETEU: erva-doce.

RA: acácia, olíbano, mirra, oliva.

SATURNO: figo, amora-preta.

SILVANO: pinho.

TAMMUZ: trigo, romã, grãos.

THOTH: amêndoa.

TÓR: alcachofra-dos-telhados, verbena, avelã, freixo, bétula, carvalho, romã, faia, cardo, bardana.

URANO: freixo.

WODEN: freixo.

ZEUS: carvalho, oliva, pinho, aloe, sálvia, trigo, figo.

ERVAS E OUTROS USOS

**MEDITAÇÃO:** ênula, zimbro, bálsamo-de-tolu, ciperácea, sálvia esclaréia, giesta, glicínia, sândalo, cáalamo-aromático, magnólia, mirra.

**A SORTE:** canela, jasmim, lótus, jacinto, baunilha, cumaru, gerânio, noz-moscada, bergamota, cipreste.

**ATRAIR SUCESSO E PROMOÇÕES:** azaléia, cravo-de-defunto, olíbano, hortelã-pimenta, erva-cidreira, hissopo

**O AMOR:** ervilha-de-cheiro, lótus, jacinto, baunilha, bétula, camélia, coentro, lírio-florentino, rosa, cumarina, laranja-azeda.

**A CLARIVIDÊNCIA E ESTÍMULO DA MENTE:** açafraão, capim-limão, louro, anis-estrelado, babosa, aipo, cânfora, ênula, zimbro, anis-estrelado, estoraque, funcho, madressilva, cacto, cáalamo-aromático, gengibre.

**SONHOS PROFÉTICOS:** peônia, mimosa, amarílis, giesta.

**AFASTAR ENERGIAS NEGATIVAS:** cânfora, comigo-ninguém-pode, guiné, arruda, alecrim, espada-de-são-jorge.

**MELHORAR AS FINANÇAS:** camomila, olíbano, alfazema, erva-cidreira, cedro, hissopo, cipreste, abóbora.

**AMIZADES:** ervilha-de-cheiro, urze, citronela, erva-cidreira.

**CONTRA ENERGIAS NEGATIVAS:** alecrim, louro, jasmim, cenoura, violeta, hortelã-pimenta, verbena, assafétida, gerânio, manjerição, patchouli, hissopo, noz-moscada, bergamota.

## ERVAS TÓXICA

"O conhecimento da toxidez das plantas se remota aos nossos antepassados. Hoje existem grupos mais ou menos definidos de acordo com sua utilidade (ornamentais, comestíveis, forrageiras, medicinais, tóxicas, etc.).

Os grupos das plantas medicinais e tóxicas ocasionalmente são tomados indistintamente, já que se tem o pressuposto de conterem princípios ativos, que dependendo da dose, podem ser benéficos ou tóxicos para o organismo. Na realidade, isto é correto, só que, o uso inadequado das plantas tem causado e segue causando sérios problemas de intoxicação ou envenenamento; muitas vezes de forma mortal, por se ingerir partes das plantas que são altamente tóxicas mesmo em doses baixas.

Podemos encontrar plantas tóxicas em todo nosso entorno (plantas ornamentais de interior, nos parques e jardins, em forma silvestre ou em cultivares e alimentos cotidianos). De tal forma que o risco de intoxicação é evidente tanto para o homem como para os animais.

Os principais princípios ativos conhecidos como responsáveis pelos efeitos adversos causados pelas plantas são: alcalóides, glicosídeos, resinas, fitotoxinas, minerais, oxalatos, azeites essenciais e compostos foto-sensibilizantes.

A importância do grupo das plantas tóxicas, não está só nos riscos que estas representam, mas também nos benefícios que podem proporcionar, quando se lhe é dado um uso adequado. Sem entrar em detalhes podemos facilmente dar-nos conta, que muitos dos componentes químicos empregados na farmacologia, são elaborados por estas plantas e uma grande quantidade dos vegetais ou suas partes estão representados em infusões, ungüentos e macerados empregados na medicina tradicional.

Quero ressaltar que algumas plantas que destaco como tóxicas se incluem no grupo de plantas e ervas de uso medicinal, lembrando que existe uma posologia que deve ser respeitada a risca, caso contrario a planta ou erva se torna um risco a saúde.

As ervas amargas quando abusado o uso causam intoxicação e/ou agressões ao fígado e/ou rins.

Plantas Tóxicas:

**Abricoteiro** – O tronco, os brotos e as sementes contêm ácido cianídrico; 60 mg bastam para causar a morte.

**Acônito** – As bagas e a raiz possuem aconitina que, em doses pequenas, provoca angústia e vertigens; 10 g são uma dose mortal.

**Amarílis (açucena-formosa)** – Bulbo muito tóxico (alcalóides); engolido, provoca vômitos, convulsões, às vezes hepatite.

**Anêmona** – Caule, folhas e flores venenosas; contém ranunculina, que provoca diarreia e paralisia.

**Antúrio** – O caule, as folhas e as flores contêm um suco que pode irritar gravemente as mucosas.

**Arália** – Toda a planta é tóxica; engolida, provoca vômitos, enxaqueca, paralisia; pode afetar gravemente as mucosas.

**Aroeira-do-campo** – As bagas são muito tóxicas e provocam irritação nas vias respiratórias; o suco das folhas provoca dermatite.

Artemísia (flor-de-diana) – Toda a planta possui alcalóides que, ingeridos, produzem distúrbios nervosos; o pólen, produz fortes efeitos alérgicos.

Arura – As folhas e a cápsula dentro da qual está a flor contêm oxalato de cálcio, que provoca inchaço nas mucosas e convulsões.

Beladona – As bagas contêm atropina, muito tóxica, que causa náuseas, delírio, cegueira; a ingestão de dez bagas é mortal.

Briônia (colubrina) – As raízes e bagas contêm brionicina, causa de diarreia e enrijecimento tetânico; vinte bagas são uma dose mortal.

Cicuta – Toda a planta e principalmente os frutos possuem conicina, que é extremamente venenosa; 5 g de folhas produzem a morte em trinta minutos. A cicuta pode ser confundida com o agrião.

Cróton – Suco e grão muito tóxicos; irritam violentamente, provocando tumores superficiais.

Dedaleira (Digitalis purpurea) – A planta a inteira é cardiotoxicidade (dela é extraída a digitalina); paralisa o coração; três folhas são uma dose mortal.

Diffenbachia (comigo-ninguém-pode) – Toda a planta é perigosa; o suco provoca edema e paralisia na língua; no olho, irrita fortemente a córnea.

Dulcamara (doce-amarga ou uva-de-cão) – Toda a planta possui soladulcina, que provoca diarreia e vômito; dez bagas são uma dose mortal.

Ervilha-de-cheiro – As bagas contêm cianoalanina, que pode provocar paralisia e lesar a medula espinhal.

Eufórbia (coroa-de-cristo) – Todos os tipos são tóxicos; o suco (látex) queima e irrita a pele e as mucosas podendo causar lesões.

Cladíolo (palma-de-santa-rita) – A raiz é tóxica; engolida, provoca vômitos e forte irritação das mucosas.

Hera – As bagas contêm substâncias tóxicas que provocam vômitos e podem afetar as mucosas e as células dos rins e do fígado

Íris – O rizoma é tóxico; ingerido, provoca vômitos e diarreia; altera as células do cérebro.

Louro-cereja – As folhas contêm ácido cianídrico e podem ser letais dentro de curto espaço de tempo.

Louro-rosa – Toda a planta é cardiotoxicidade e, ingerida, provoca parada cardíaca e tetanização.

Lupino (tremoço) – Toda a planta é tóxica, mas nas bagas é que se concentra a substância que provoca o envenenamento conhecido como lupinose, que se manifesta pela paralisia respiratória; em altas doses, pode ser mortal.

Madressilva – As bagas são cardiotoxicidade, provocando congestão, entorpecimento e taquicardia.

Poinsetia (folha-de-sangue) – Contém um suco (látex) muito corrosivo; irrita a pele, as mucosas e os olhos; pode provocar graves lesões digestivas.

Prímula – As folhas, o caule e as flores estão cobertos de pêlos que irritam a pele, causando dermatites e, às vezes, eczemas.

Rododendro (azálea) – Toda a planta possui andromedotoxina, que causa salivação abundante, cólicas, vertigens e paralisia respiratória.

Trombeta (saia-branca ou anágua-de-vênus) – O caule, folhas, flores e frutos possuem hioscianina e atropina; provocam náuseas, delírios, alucinações e cegueira, ou estado comatoso. Seus frutos são cápsulas de consistência semelhante à do couro.

## **ERVAS, RESINAS E INCENSOS NATIVOS.**

### **Olíbano**

Queimar a resina de Olíbano invoca uma sensação de prazer e eleva nosso Espírito para um sentimento aconchegante e de prazer. Há séculos o Olíbano é queimado. Ele nos faz lembrar a maravilhosa história dos Três Reis magos trazendo presentes de Olíbano mirra e ouro para o bebê Jesus como reconhecimento de sua divindade! Esses presentes trazidos pelos Reis magos eram incensos altamente valiosos por sua fragrância e efeito em nosso Espírito. A resina de Olíbano tem algo de especial ela fala de séculos de devoção, inspiração Espiritual beleza harmonia e fé. Nossa resina de Olíbano é de primeira qualidade que vem da Somália - África, com um aroma que reconhecemos o fundo de nossa alma.

### **Sálvia Branca**

Para finalidades espirituais e medicinais, a sálvia branca é uma poderosa erva. Os índios norte-americanos

dizem que a fumaça da sálvia branca é para purificar o corpo, lugares e objetos pessoais. Por esta razão ela é muito sagrada para muitas tribos.

Desde as épocas antigas, a sálvia branca é associada à purificação, coragem e força. Saiba mais sobre a sálvia branca.

### Yerba Santa

A yerba santa limpa o ambiente e pessoas das energias negativas e restaura uma barreira de proteção ao nosso redor. As folhas podem ser colocadas em volta da cama de pessoas doentes para proteção e cura. Devido a estas qualidades a hierba santa pode ser queimada como incenso sagrado para criar um ambiente de proteção paz e amor.

### Junípero

Para os nativos americanos, Junípero foi uma das plantas mais usadas para a queima de incensos. Eles usavam a ponta dos galhos. Junípero cria uma fragância quente e doce, ela fortalece, cura, acentua e limpa. Os nativos americanos ainda usam Junípero para dar boas vindas aos hóspedes e para dar suporte quando realizam algumas cerimônias, usam também para limpar animais (cavalos) e carros. É muito usado quando se fazem orações ou cânticos sagrados. Sua fragância expande a mente, cria e expande espaços internos e aclara. É considerada uma árvore sagrada muito poderosa, que pode recarregar as energias internas e externas dos lugares. Conhecida como "A árvore da vida", textos antigos falam que "onde quer que eu tenha a fragância do junípero, o Diabo não pode ser encontrado".

### Sweet Grass

Produz uma agradável fragância luminosa. Ela limpa a atmosfera e é usada para cerimônias de limpeza. Segundo os nativos americanos, os bons espíritos, (aqueles que nos ajudam), adoram o aroma da "grama doce". Sweet grass, é usada para atrair energias positivas durante cerimônias de cura, para gerar uma conexão positiva entre aluno e professor, para limpar um espaço ou para visualizações. Tradicionalmente, os nativos americanos, usavam antes a sálvia, para limpar os espaços dos maus espíritos que causavam as doenças. Depois, eles queimavam a "grama doce" para criar uma atmosfera positiva e atrair os "bons espíritos". Ela é uma erva para alma, gera um clima agradável de limpeza, de relaxamento, ajudando a encontrar serenidade, luz e cura. Durante uma cerimônia, conecta as pessoas à volta do fogo com as energias positivas das plantas. Ajuda as pessoas a se conectarem melhor uma com as outras.

### Sândalo

É originário da Índia, onde as pessoas acreditam que ele tem uma energia muito forte e de muita proteção. No passado, os indianos verificam que as pregas não atacavam a árvore do sândalo, por essa razão, é considerada a árvore da vitalidade. Na medicina Ayurveda, (a ciência da longevidade), o sândalo é usado para tratar problemas respiratórios, de vesícula, rins, inflamações e problemas de pele. É usado também para dor de cabeça e tem uma forte substância antibactericida. Sua fragância gera uma atmosfera calma. É usado quando se busca paz interior, equilíbrio, em momentos de reflexão, para pessoas com stress e com um estilo de vida muito movimentado. Dissolve a tensão e é um convite para que sua imaginação flua em uma maravilhosa e rejuvenecedora viagem.

### Cedro

O cedro é uma majestosa árvore que foi sempre considerada símbolo da força, dignidade, poder e vitalidade. O cedro foi a árvore para rituais mágicos de limpeza praticados na Mesopotâmia. O aroma do cedro proporciona clareza mental, gera auto-confiança e fé durante fases difíceis da vida. Os egípcios e o povo da Mesopotâmia, usavam o cedro para ter sonhos detalhados que poderiam ser úteis para encontrar soluções difíceis. O cedro é bom para acompanhar meditações e reflexões. Desde a antiguidade, o cedro é considerado a árvore da sabedoria.

### Copal

Esta goma vem da América Central onde ainda é muito usada. Um dos incensos mais importantes usados pelos maias. Era igualmente sagrado para os Astecas e para os Incas que o queimavam para oferecer principalmente aos deuses. Hoje em dia o Copal é usado em vários lugares como uma goma sagrada queimada para rituais,

proteção, curas e purificação. A tradição de queimar gomas, resinas e ervas perfumadas como oferenda aos deuses, para purificação e proteção é um costume antigo que encontramos em várias tradições espirituais do mundo. Algumas destas gomas e ervas são originais a uma cultura particular, nas tradições espirituais de muitos povos diferentes. Nós oferecemos estas gomas sagradas e as resinas para honrar estas tradições.

## CONCEITOS

### A

**Adrenalina** - hormônio da tensão nervosa; descarregada na corrente sangüínea quando o indivíduo se encontra em tensão, nervoso, ansioso, em estado emocional. Um dos efeitos é a perda de ereção.

**Adstringente** - que fecha os poros.

**Aerocolia** - dificuldade digestiva com fermentação e produção de gases intestinais.

**Aerofagia** - doença digestiva. Derivada da impossibilidade de o intestino evacuar os gases. A presença anormal de gás no estômago ou no intestino pode provocar uma aceleração dos batimentos cardíacos.

**Afecção** - alteração da saúde, doença, enfermidade localizada.

**Afrodisíaco** - que restaura as forças geradoras. Excitante do apetite sexual.

**Alcoolato** - é o resultado da destilação de álcool a 90° 80° ou 60° com plantas frescas ou secas.

**Alcoolatura** - é um preparado obtido através da maceração de plantas frescas em álcool. Nem sempre é estável, pois a planta pode seguir sua fermentação autodestrutiva. Não fazer sem orientação de especialista.

**Amenorréia** - ausência de menstruação.

**Analgésica** - medicamento ou substância que suprime a dor.

**Anemia** - fadiga anormal acompanhada de tez excessivamente pálida. A causa é a falta/baixa de glóbulos vermelhos no sangue.

**Antiespasmódica** - que alivia os espasmos.

**Antioxidante** - retardamento da oxidação (deterioração). Também é um aditivo (usado na indústria de alimentos) usado para evitar que as comidas fiquem rançosas. São danosas, pois interferem no metabolismo do corpo.

**Anti-séptica** - que inibe e detém a ação dos micróbios causadores de infecção.

**Antitérmico** - faz baixar a temperatura.

**Aromatizantes** - aditivo (usado na indústria de alimentos) que intensifica o paladar e o aroma dos alimentos ou pode conferir um sabor que não tem.

**Avitaminose** - falta de vitaminas em geral; pode acarretar sensação de cansaço.

### B

**Bactericida** - que destrói ou mata germens e bactérias.

**Bacteriófagos** - são vírus de diversos tipos; encontrados principalmente em esgotos. A idéia de usar vírus como medicamento provém da Geórgia, um país no Cáucaso que pertencia à extinta União Soviética. Estes vírus combatem bactérias; e para cada tipo de bactéria existe um tipo de vírus (bacteriófagos). Foi utilizado na segunda guerra mundial para tratar infecções por bactérias, as mesmas que atacam nossos hospitais, também contra diarreia e outros tipos de infecções. Quando não se tinha um antibiótico resistente às bactérias, usava-se um bacteriófago específico para a infecção. O acervo de tipos de vírus já cadastrados e seu devido uso é enorme, no Instituto na Geórgia. No ocidente esta ciência não foi divulgada porque somente relatos em Inglês eram aceitos na comunidade científica (puro interesse e burrice). Desde a última reportagem o Instituto na Geórgia estava à procura de um parceiro para continuar com as pesquisas; a indústria farmacêutica americana investigou (com bons resultados) e tentou patentear a idéia (interesse comercial). Os bacteriófagos foram usados com sucesso em toda a União Soviética.

Fonte: Discovery (reportagem). Tradução: Jacques Serafini.

**Balsâmico** - da natureza do bálsamo. Aromático, perfumado. Que suaviza.

### C

**Carminativo** - que atenua o desenvolvimento de gases no estômago e no intestino.

**Cataplasma** - papa medicamentosa que se distribui entre dois panos e se aplica em uma parte do corpo que esteja dolorida e inflamada. Após preparar a decocção da erva, acrescentar farinha de mandioca enquanto estiver quente, fazendo uma papa. Colocar sobre um pano, o suficiente para cobrir a área ferida. Aplicadas quentes, as cataplasmas amolecem a pele, dilatando os poros que absorvem os princípios ativos incorporados.

**Colagogo** - excita a secreção da bÍlis. Para insuficiência hepática; problemas de cálculos, depósitos biliares.

Colérico. Plantas que tem como propriedade fazer contrair a vesícula e regularizar o fluxo biliar. Podem remediar eficazmente as atonias e as hipotonias, ou preguiças vesiculares.

Colérico - ativa a produção da secreção da biliar. Colagogo.

Colite - inflamação dolorosa do intestino grosso com inchaço e modificação das fezes.

Compressa - mergulhar um pano ou algodão no suco ou infusão quente da planta. Aplicar quente ou frio no local afetado.

Conservantes - usados para conservar alimentos (usado na indústria de alimentos), manter o sabor e o aspecto. Os mais usados são os antibióticos, nitritos e nitratos, sulfeto de sódio, todos eles com efeito negativo no organismo como o antibiótico, outros como os nitritos são agentes cancerígenos.

Convalescença - enfraquecimento físico após doenças graves ou de longa duração.

Constipação - prisão de ventre. Evacuações raras.

Corantes - São aditivos usados para dar cor ou realçar os pigmentos (na indústria de alimentos), usados principalmente para atrair a atenção das crianças, totalmente supérflua. Exemplo: o corante vermelho (sulfito) é cancerígeno e é usada para dar cor a carne.

Creolina - extrato de pinheiros rico em fenóis. Não é recomendado o uso interno por pessoas; de uso veterinário.

## D

Decocção - colocar água fria sobre a planta, e aquecer até ferver (deixar alguns minutos fervendo - 10 min).

Deixar a planta de molho à noite esquentar até ferver no outro dia.

Deitam-se as ervas numa vasilha e verte-se água fria em cima. A duração do cozimento pode variar entre 5 a 30 minutos, dependendo da qualidade das ervas empregadas. Flores, folhas e partes tenras basta cozer 5 a 10 minutos. Partes duras, como sejam: raízes, cascas, talos, picam-se em pedacinhos e cozinham-se 15 a 30 minutos. Tira-se a vasilha do fogo e conserva-se tapada durante alguns minutos mais; depois coa-se. Esta forma é mais recomendável para as cascas, raízes e talos.

Dica: [www.plantascuram.hpg.ig.com.br](http://www.plantascuram.hpg.ig.com.br)

Defumação - basta esquentar um recipiente esmaltado cheio de água ao qual se acrescenta a essência ou a tintura desejada, mantê-lo próximo a uma fonte de calor.

Depressão nervosa - sensação de fadiga ou de mal-estar com diminuição das funções intelectuais e distúrbios da vontade.

Depurador - purificar, limpar. Depurativo. Limpar o sangue, purificar o organismo das toxinas. Pode ser para o sangue, fígado, vias urinárias.

Diarréia - Quando uma pessoa elimina fezes aquosas (líquidas). É crônica quando duram vários dias.

Disenteria - Quando junto com as fezes aparecem muco e sangue.

Dismenorréia - menstruação dolorosa. Dores na ocasião das regras, irradiando-se para as coxas e provocando uma sensação de peso nas pernas.

Dispensação - Ato do fornecimento ao consumidor de drogas, medicamentos, insumos farmacêuticos e correlatos, com ou sem remuneração.

Dispepsia - distúrbio da função digestiva. Dificuldade funcional de digerir. Fermentação anormal. Provoca mau hálito. Sensação de peso após as refeições acompanhada de sonolência. Provocam náuseas quando o alimento fica por muito tempo no estômago. Também ocorrem ondas de calor e rubor nas faces após as refeições.

Diurética - que favorece a secreção urinária ou que faz urinar mais.

Droga - Substância ou matéria prima com finalidades medicamentosas ou sanitárias (Decreto 74.170).

Droga farmacêutica - Droga inscrita em qualquer Farmacopéia.

Drogaria - Estabelecimento de dispensação e comércio de drogas, medicamentos, insumos farmacêuticos e correlatos em suas embalagens originais.

## E

Eczema - alteração cutânea caracterizada por rubefação, formação de crostas e descamação acompanhada de coceira.

Emenagogo - medicamento que faz vir à menstruação.

Emoliente - que exerce efeito calmante sobre a pele e as mucosas inflamadas, combatendo o enrijecimento dos tecidos e promovendo-lhes maciez e flexibilidade.

Ervanário - Estabelecimento de dispensação de plantas medicinais.

Estomáquica - relativo ao estômago. Bom para o estômago.

Estabilizantes e espessantes - mantém a densidade, o aumento da viscosidade do alimento (usado pela indústria de alimentos). São os menos perigosos, pois, muitos produtos usados são de fontes naturais como a goma arábica, goma jataí, alga marinha.

Exsicata - Corresponde ao vegetal ou parte representativa do mesmo, prensado, seco e acompanhado de uma etiqueta contendo os dados de sua coleta.

Expectorante - que facilita a saída das secreções das vias respiratórias.

F

Farmácia - Estabelecimento de manipulação de fórmulas magistrais e oficinais, de comércio de drogas, medicamentos, insumos farmacêuticos e correlatos, compreendendo o de dispensação e atendimento privativo de unidade hospitalar e de qualquer outra equivalente de assistência médica (Decreto 74.170).

Farmácia homeopática - Estabelecimento de manipulação e comércio de fórmulas magistrais e oficinais, seguindo a farmacotécnica homeopática (Decreto 74.170).

Farmacógeno - Parte do animal ou vegetal que contém o princípio ativo ou os princípios ativos utilizados com fins terapêuticos.

Fitoterápico - Medicamento que tem como componente terapêutico ativo matéria prima de origem vegetal.

Flatulência - gases abundantes no estômago e intestino com freqüentes inchações abdominais.

G

Gargarejo - permite uma boa irrigação das mucosas da boca e da garganta. Utilizam-se para isso infusões, decocção; é filtrado através de um tecido fino.

Gastroenterite do lactente - diarreia que ocorre em consequência de erros alimentares ou de infecção microbiana, podendo instalar-se em outra região que não o intestino (afecções do nariz, garganta ou ouvidos).

Glicídios - São também chamados de Hidratos de Carbono. Surgem pela combinação de átomos de carbono com hidrogênio e oxigênio. Há muitos tipos de hidratos de carbono, desde a glicose, a sacarose, a lactose, o amido, a celulose e outros. Podem, estas substâncias serem identificadas através de reações químicas como diversas substâncias e são importantes para o organismo pelo seu alto teor energético.

Glúcideos - são os açúcares e os alimentos feculentos (todos os cereais, farinhas, batatas, arroz, pães, massas, mandioca, legumes secos). É a principal fonte de energia. Podem ser estocados pelo organismo.

H

Herbário - Local em que são depositadas as exsicatas das espécies vegetais, com número de registro, identificação botânica, local e data de coleta, entre outros dados.

Hipoglicemiante - medicamento que tem a capacidade de diminuir a concentração de glicose no sangue.

I

Inalação - após preparar a infusão quente da planta. Cobrir a cabeça com uma toalha grande, que atinja a vasilha também, fazer a inalação várias vezes.

Infusão - ato de colocar água fervendo sobre uma planta - flores, folhas ou raiz (tapa-se o recipiente e deixa por 5 ou 10 minutos ou conforme a receita). Bom método para fazer chás sem queimar e por conseguinte perder as enzimas e óleos das ervas pela evaporação quando se ferve a erva. Para raiz recomenda-se mais tempo em infusão (de 1 a 2 horas).

Insuficiência cardíaca - dificuldade respiratória intensa, mesmo em repouso.

Insumo farmacêutico - Droga ou matéria prima aditiva ou complementar, de qualquer natureza, destinada a emprego em medicamentos, quando for o caso, e seus recipientes.

Iridóides - os Iridóides são compostos líquidos ou sólidos, amorfos ou cristalinos de sabor muito amargo. Hidrolisam-se pelos ácidos e fermentos; por sua vez as geninas oxidam-se rapidamente, mudam de cor, enegrecendo-se (as colorações dependem muitas vezes das circunstâncias da hidrólise). Estas duas propriedades, o sabor amargo e o enegrecimento depois da hidrólise, são indicações seguras da presença de iridóides. Das propriedades biológicas salienta-se o seu sabor extraordinariamente amargo. Mas assinalaram-se outras: antibióticas, bactericidas e inseticidas; algumas se distinguem por atraírem felículos e certos insetos.

L

Lipídios - São as gorduras e lipóides. Constituem um grupo de difícil classificação. Da mesma forma que os carboidratos encontramos nos lipídios três elementos: C, H, O. Entretanto por possuir menos Oxigênio em suas moléculas que os glicídios, são mais ricos em energia e, por este motivo, encontrados nas células como reservas alimentares. Matérias gordurosas (todos os tipos de óleos - 99% de lipídios, manteiga, creme de leite, banha, ...) extremamente energéticas.

M

Maceração - deixar uma erva de molho em água fria (pode-se acrescentar outras bebidas juntamente com a água - vinho, cachaça. Conforme a receita) por 10 ou 20 horas conforme a receita. Utilizado para cascas, talos e sementes. Este método aproveita melhor os sais minerais e vitaminas das plantas.

Põem-se de molho as ervas em água fria, durante 10 a 24 horas, segundo o que se emprega. Folhas, flores,

sementes e partes tenras ficam 10 a 12 horas. Talos, cascas e raízes brandos, picados, 16 a 18 horas. Talos, cascas e raízes duros, picados, 22 a 24 horas. Coa-se. O método, da maceração oferece a vantagem de que os sais minerais e as vitaminas das ervas são aproveitados.

Dica: [www.plantascuram.hpg.ig.com.br](http://www.plantascuram.hpg.ig.com.br)

Medicamento - Produto farmacêutico, tecnicamente obtido ou elaborado com a finalidade profilática, curativa, paliativa ou para fins de diagnóstico (Decreto 74.170).

O

Óleo - misturar em um pote de vidro em proporções iguais plantas secas ou raízes moídas e óleo. Deixa-se repousar por três semanas em temperatura amena, mexendo de vez em quando. Depois decanta-se e coloca-se num frasco. Os óleos medicinais são utilizados em fricções contra dor ou queimaduras.

Óleos essenciais - são compostos aromáticos extraídos por destilação ou por expressão, retirados dos vegetais. Utilizados na perfumaria e na aromaterapia.

P

Planta medicinal - Planta que contém em um ou mais de seus órgãos substâncias que podem ser utilizadas com propósitos terapêuticos ou que sejam precursoras de semisíntese quimiofarmacêutica (OMS, 1979).

Parasitoses - ocorrência de náuseas é um indício da existência de vermes intestinais, particularmente da Tênia ou solitária.

Pós-vegetais - as ervas são secas e trituradas. Podem ser ingeridos com água ou encapsulados

Princípio ativo - Substância com ação farmacológica, qualquer que seja sua origem.

Produto dietético - É aquele tecnicamente elaborado para atender às necessidades dietéticas de pessoas com condições fisiológicas especiais (Decreto 74.170).

Proteínas - são substâncias azotadas. O azoto é indispensável para o crescimento e manutenção do nosso corpo. Encontrada em todos os tipos de carnes.

Protídeos - São as chamadas proteínas. Apresentam em suas moléculas átomos de Nitrogênio, além do Carbono, Hidrogênio e Oxigênio. Sua função nos seres vivos consiste em formar a parte da matéria viva que com mais propriedades pode chamar-se "viva", autêntico suporte das funções vitais e para as quais as demais substâncias venham a ser composições auxiliares.

Prurido - coceira.

R

Remineralizante - que devolve os minerais ao corpo.

Rizoma - caule radiforme que armazena e pode ser subterrâneo ou aéreo.

S

Saponina - produto venenoso extraído de certos vegetais, que ao agitar-se com água, provoca intensa formação de espuma. (Relacionado as plantas). Dica: [www.cepen.com.br](http://www.cepen.com.br)

Sudorífera - que faz suar. Planta que provoca o suor; as vezes necessário quando em estado febril.

Sumidades floridas - a parte superior de uma planta onde se encontram as flores e as vezes algumas folhas - o involúcro da flor e a flor, tipo um botão de rosa.

T

Taquicardia - aceleração do ritmo cardíaco sob a influência de causas digestivas, emotivas ou lesionais.

Tinturas - vegetal: preparada à temperatura ambiente através da ação do álcool sobre uma erva seca. Tintura-mãe: é uma preparação líquida conseguida com a ação dissolvente de um álcool sobre drogas de origem animal ou vegetal.

Para se obter uma tintura, utiliza-se a ação solvente do álcool sobre plantas secas. Deve ser conservado longe do ar e da luz. Vedar bem o frasco. Quando do uso do álcool peça informações a um especialista para saber qual o tipo ideal de álcool e se o mesmo não é falso.

Tisana - Depois que a água estiver fervendo, acrescentam-se as ervas. Tapa-se de novo, deixando ferver em média 5 minutos. Retira-se do fogo. Deixa-se repousar alguns minutos, bem tapada, coa-se e pronta está a tisana. Dica: [www.plantascuram.hpg.ig.com.br](http://www.plantascuram.hpg.ig.com.br)

São bebidas obtidas pela dissolução dos princípios medicamentosos das plantas (folha, caule, flor, raiz) em água fria - por maceração - ou em água quente - por infusão ou decocção. As tisanas devem ser preparadas em recipiente de barro, de faiança, de porcelana ou de esmalte. Utensílios de metal podem alterar os componentes químicos extraídos das plantas.

Tônico - tonificar, da energia.

Traqueíte - inflamação da traqueia. Chá de sumidades floridas de orégano (*Origanum vulgare* L.) - ferver 5 minutos e coar logo após, tomar tudo durante o dia.

## U

Umectante - que umedece ou dilui.

Ungüento - preparar o óleo medicamentoso, adicionar cera de abelha, formando uma pasta, misturar até que esfrie e fique cremoso. Essa mistura de substâncias gordurosas e plantas é reservada para uso externo, em aplicação ou fricção.

## V

Vasoconstritor - que diminui o calibre dos vasos sanguíneos.

Verruga - Excrecência cutânea benigna e contagiosa provocada por um vírus.

Vinagre medicinal - num vinagre de vinho branco a 6º C, põem-se plantas para macerar a frio. O resultado é menos ativo que o do vinho medicinal.

Vinho medicinal - poção à base de vinho tinto ou branco ou de vinho licoroso, tipo porto, no qual se colocam plantas para macerar.

## X

Xarope - composto de dois terços de açúcar, contém água e extrato ou tinturas de plantas. O açúcar age como conservante natural.

### TABELA DE DOENÇAS E ERVAS

A tabela que segue serve como base de consulta muitas das ervas não segue com a quantidade exata de uso. Se necessário busque contactar um médico ou especialista em ervas.

Doença/outros	Planta
Abortivo	arruda, babosa
Acidez excessiva no estômago	alho de urso, hipérico
Ácido úrico	urtiga
Acne	babosa
Adstringente	alho
Afecções da boca	urtiga
Afrodisíaco	abacate
Aftas - afecções da boca	alfavaca, babosa, malva, sálvia
AIDS	babosa (em estudo)
Alergias	babosa
Amenoréia	alecrim
Amigdalite	alfavaca
Anemia	alfafa, artemísia, babosa, genciana, jurubeba, urtiga
Anorexia	funcho, genciana, gengibre
Ansiedades	lúpulo, maracujá
Anticoagulante	alho
Antiemética	alfavaca
Anti-helmético	artemísia
Anti-hemorrágica	arruda

Antiinflamatório	alfavaca, alho, babosa
Anti-espasmódico	alfavaca, artemísia
Antimicrobiano	alho
Antioxidante (radicais livres)	alho
Antiprotosoário	alho
Anti-séptica	alfavaca
Antiviral	alho
Apetite, falta	alecrim, alfafa, alfavaca, alho, alho porro, anis, arruda, boldo do chile
Arritmia	alho
Arteriosclerose (endurecimento das artérias)	alcachofra, alho, cavalinha, ginseng, guaraná, ipê-roxo, tília
Articulação, dores	alecrim
Artrite	abacate, alfafa, bétula, cipó-cabeludo, jaborandi
Artrite dos membros inferiores	Ginko
Artrose	babosa
Ascarídeos	alho
Asma	alcachofra, alecrim, alfavaca, alfazema, alho, anis, avenca, babosa, gengibre, guaco, hortelã, hipê-roxo, maracujá, sabugueiro, urucum
Atonia	alcachofra
Atonia do útero	artemísia
Atonia gástrica	alfavaca
Auditiva, diminuição	Ginko
Azia	anis, carqueja, funcho, marcela
Baço, inflamação	jurubeba
Bactérias, combate	alho, babosa, lúpulo, quebra-pedra
Bactérias intestinais	alho, alho de urso
Barba, loção	babosa
Bebida alcoólica	alcachofra, alevante
Bexiga	alcachofra, anis, babosa
Bile, favorece produção	melissa
Biliar, problemas	alcachofra, alho, alho de urso, anis, borragem
Boca, inflamações	malva

Brônquios	alho de urso, alho porro, anis, cavalinha
Bronquite	agrião, alecrim, alfazema, alho, avenca, funcho, gengibre, guaco, hortelã, ipê-roxo, malva, sabugueiro, urucum
Cabelo	abacate, alcachofra, alecrim, babosa
Cãibras	babosa
Cálculos	agrião
Cálculos biliares	carqueja
Cálculos renais - pedras dos rins	abacate, quebra-pedra
Calmante	alfafa, alfavaca, alfazema, alho, arruda, babosa, hibiscus, marcela, tília
Calmante da pele	alface
Calmante intestinal	alho
Calos	alho
Cansaço físico	alecrim
Câncer, preventivo, auxiliar tratamento	alho, babosa, quebra-pedra
Câncer de cólon (intestino grosso)	alho
Câncer do estômago	alho
Cardiovascular, sistema	anis, gengibre
Cardite - doença coronariana	urucum
Carminativo	abacate, anis
Caspa	alecrim, babosa
Catarro	alfazema, alho porro, anis, avenca, borragem, malva, sabugueiro, urucum
Celulite	bétula, centela, lúpulo
Cérebro, congestão	erva-de-bicho
Cicatrizante	babosa
Circulação	alfafa, alho, castanha-da-índia, centela, erva-de-bicho, ginko, ginseng, hamamélis, hipérico, ipê-roxo, lúpulo, marcela, urtiga
Cirrose hepática	borragem
Cistites	alfafa, jurubeba, quebra-pedra
clorose (palidez na menstruação)	alecrim
Coceiras	babosa
Colágeno, perda	Ginko
Colagogo (secreção biliar)	abacate, alcachofra, alecrim, babosa

Cólera	alho
Colérico	alcachofra, babosa
Colesterol	alcachofra, alevante, alho, ginseng
Cólicas	alho, anis, babosa, canela, capim-limão, funcho, hortelã, losna, marcela, sálvia, valeriana
Cólicas abdominais	marcela
Cólicas estomacais	anis, sálvia
Cólicas infantis	alevante, anis
Cólicas intestinais	alfavaca, jaborandi, sálvia
Cólicas menstruais	anis, arruda, avenca, calêndula, cipó-cabeludo, funcho, hibiscus, losna, sálvia
Concentração, falta	Ginko
Constipação	cáscara-sagrada, sabugueiro
Contrações musculares, ameniza	marcela
Contusões	alface, arnica, losna, valeriana
Convalescença	rosa-mosqueta
Coqueluche	arnica, urucum
Coração	arruda
Coração, rendimento	alho, alho de urso
Coração, tônico	alecrim
Debilidade	alfafa
Degeneração de vasos do sangue	alho porro
Depressão	alfazema, alecrim, alfavaca, borragem, ginseng, guaraná, hipérico, melissa
Depressão nervosa	guaraná
Depurador do sangue	agrião, alho, urtiga
Depurativo	alcachofra, genciana
Dermatites	alfazema
Dermatose	malva, sabugueiro, valeriana
Desinfetante do organismo	alho
Desintoxicação do organismo	alho de urso
Diabete senil	ginseng
Diabetes	alcachofra, alfavaca, alho, jurubeba, pata-de-vaca
Diarréia	abacate, alcachofra, alho, alho de urso, canela, funcho, genciana, guaraná, hamamélis,

	losna, marcela, urtiga
Diarréia crônica	hipérico
Dietético	alcachofra
Digestivo, problemas	alcachofra, alho, alho de urso, alho porro, anis, arruda, boldo do chile, canela, funcho, genciana, gengibre, hibiscus, marcela, tília
Dilatação pulmonar	alho de urso
Disenteria	abacate, alevante, genciana, hamamélis
Disenteria amebiana	alho
Dismenorréia	alecrim, alfavaca
Dispepsia	alho
Diurético	abacate, alcachofra, alecrim, alfavaca, alho porro, anis, babosa
Doenças infecciosas	jurubeba
Dor de cabeça	alecrim, alfavaca, babosa, capim-limão, tília
Dores de cabeça de origem nervosa	maracujá, valeriana
Dores dentárias	hortelã
Dores no aparelho gástrico	melissa
Eczema	babosa, ipê-roxo
Edema pulmonar	jaborandi
Enfisema pulmonar	alho
Elefantíase	pata-de-vaca
Emagrecer	alcachofra
Emenagogo	abacate, arruda, artemísia, babosa
Emoliente	babosa
Endocardite - doença coronariana	urucum
Energizante	alho
Enjôo	alcachofra, anis, gengibre, melissa
Envelhecimento celular	Ginko
Envelhecimento precoce	ginseng, rosa-mosqueta
Enxaqueca	alfavaca, alfazema, guaraná, hortelã, tília
Enxaqueca de origem digestiva	anis
Erupções da pele	malva
Esclerose	alho de urso

Escorbuto	agrião, alfafa
Esgotamento cerebral	alecrim
Espasmódicas, doenças	alecrim, maracujá
Espasmos	anis, melissa
Espasmos gástricos	alfavaca, lúpulo, valeriana
Espasmos intestinais	lúpulo, valeriana
Espectorante	alho, anis
Estafa mental	alfavaca
Estimulante	alecrim, anis, arruda, boldo do chile
Estômago, câncer	alho
Estômago, catarro	alho
Estômago, debilidade	abacate, anis
Estômago, doenças	alho porro, jurubeba, boldo do chile
Estômago, dores	abacate, alfavaca, anis, tília
Estômago, formação de nitrito	alho
Estômago, fortalecer	canela
Estomáquico	alfavaca
Estomatites - afecções da boca	ipê-roxo, sálvia
Estresse	ginseng, valeriana
Estrias	rosa-mosqueta
Fadiga	hortelã, valeriana
Faringe	urtiga
Faringite - inflamação da garganta	alfavaca, malva, sálvia, urucum
Febre	alfavaca, alho, artemísia, babosa, borragem, canela, genciana, ginseng, guaco, jaborandi, jurubeba, rosa-mosqueta, sabugueiro, sálvia, tília
Feridas	alfavaca, babosa, calêndula, centela, confrei, hipérico, jurubeba, sálvia, urtiga, valeriana
Ferimentos	arnica, guaco
Ferro, ausência	alfafa
Fibromas uterinos	erva-de-bicho
Fígado	abacate, alcachofra, alevante, alho porro, avenca, boldo do chile, borragem, calêndula, carqueja, hortelã, jurubeba
Flatulências	alcachofra, alho

Flora intestinal	alho
Fraqueza geral	alho, artemísia, boldo do chile
Frieiras	arnica, cipó-cabeludo
Fumantes	alevante, alho
Fungicida	babosa
Fungos, combater	alho
Furúnculos	malva
Gangrena pulmonar	alho
Garganta, afecções	abacate
Garganta, inflamação	gengibre, guaco, malva
Gases	anis, funcho, guaraná, hortelã, marcela, melissa
Gases estomacais	anis, boldo do chile, canela, capim-limão
Gases intestinais	abacate, alfavaca, arruda, canela, capim-limão, losna
Gastrite	alfavaca, boldo do chile, carqueja, hipê-roxo, malva
Gastrites, duodeno	calêndula
Gastroenterocolite	alho
Gengiva, sangramento	alevante
Gengivites - afecções da boca	sálvia
Glaucoma	jaborandi
Glicose do sangue	alho
Gota	abacate, bétula, boldo do chile, cipó-cabeludo, guaco, hipérico, sabugueiro
Gripe	alfavaca, alfazema, alho, rosa-mosqueta, sabugueiro, urucum
Hematomas	alfavaca
Hemorragia do nariz (nasal)	alevante, canela, cavalinha
Hemorragias	alfafa, urtiga
Hemorragias - estômago e intestino	urucum
Hemorragias internas	erva-de-bicho
Hemorragias renais	cavalinha
Hemorróidas	castanha-da-índia, erva-de-bicho, hipérico
Hepática, doenças	abacate, alho de urso, boldo, jaborandi, melissa
Hepática, insuficiência	hipérico

Hepatite	alecrim, boldo do chile
Hepatite B	quebra-pedra
Herpes	alho
Hesteria	arruda
Hiperatividade infantil	borragem
Hiperexcitabilidade	valeriana
Hipertensão	abacate, alcachofra, alho, alho de urso, arruda, cavalinha, tília
Hipocondria	alface
Histeria	alecrim, valeriana
Histerismo	melissa
Humor	alho
Impotência masculina	ginseng
inapetência	alecrim
Inchaços	alface, alfavaca, borragem
Indigestão	alecrim, lúpulo, melissa
Infecções	alho, alho de urso, ipê-roxo
Infecções intestinais	canela
Infecções urinárias	bétula, canela
Infecções, proteção	hamamélis
Inflamação dos dedos	abacate
Inflamações, ameniza	marcela
Inflamações do intestino grosso e do reto	alho
Impaludismo	alcachofra
Inapetência	anis
Insônia	alface, alfavaca, alfazema, capim-limão, hipérico, lúpulo, maracujá, tília, valeriana
Intelecto, estafa	alfavaca
Intestino, catarro	alho
Intestino, parasitas	genciana
Intestinos	alecrim, alevante, alho porro, boldo, carqueja
Intoxicações	alho, hortelã
Intoxicação intestinal	alho de urso

Irritação nervosa	valeriana
Laringite - inflamação da garganta	alfavaca, malva, sálvia
Laxativo	alcachofra, babosa
Leite materno, manter	anis
Lepra	babosa
Lombrigas intestinais	alho de urso, anis
Má circulação	melissa
Má digestão	alecrim, alfafa, alfavaca, avenca, carqueja, hipérico, marcela
Mal de Parkinson	babosa
Manchas brancas	abacate, bergamota
Medo	alecrim
Melancolia	melissa
Memória, falta	Ginko
Meningite criptocócica	alho
Menopausa, perturbações nervosas	maracujá
Menstruação, aumenta o fluxo	babosa
Menstruação, regula	arruda
Menstruação excessiva	cavalinha
Menstruação, falta	arruda, avenca, artemísia, babosa, canela, capim-limão, erva-de-bicho, funcho, jaborandi
Mente, cansaço, estafa	alecrim, alfavaca
Metabolismo, doenças	alho porro
Micróbios, contra	ipê-roxo
Micro-varizes	Ginko
Náuseas	anis
Nefrite (inflamação dos rins)	alcachofra, quebra-pedra
Nefrose	alho
Nematóides	alho
Nervos	alcachofra, alecrim, alevante, alface, alfavaca, alfazema, alho, artemísia, borragem, capim-limão, hipérico
Nervos, crises	melissa
Nervoso central, sistema	gengibre, ginseng

Neurose - todos os tipos	valeriana
Nevralgias	arnica, arruda, cipó-cabeludo, maracujá, melissa, sabugueiro
Nevralgias da face	hortelã
Obesidade	alho, alho porro
Olhos	arruda
Organismo, limpar	babosa
Ossos, problemas	alfafa, cavalinha
Ouvido, dores	alfavaca, arruda
Oxigênio, absorção	alho
Oxiúricos	alho, alho de urso
Palpitações	borragem, hortelã
Pâncreas	alho porro
Parasitas intestinais	losna
Paratifo	alho
Pé-de-atleta	babosa
Pedra na vesícula	cipó-cabeludo
Pele	abacate, alecrim, babosa
Pele, flacidez	babosa
Pele, doenças	alho de urso, babosa, sálvia
Pele, inflamações	malva
Pele, rachaduras	centela
Pericardite - doença coronariana	urucum
Pernas, cansaço	Ginko
Picada de insetos	alho, babosa
Piolhos	anis, arruda
Pneumonia	alho
Poros dilatados, fechar	sálvia
Pressão, baixar	alho, valeriana
Prisão de ventre	alcachofra, alho, alho de urso, boldo do chile, carqueja, cáscara-sagrada, jurubeba, urucum
Próstata, inflamação e edema	cavalinha

Prurido retal	alcachofra
Psíquico, melhora	alho de urso
Pulmões	alcachofra, cavalinha, hipérico
Pulmões, catarro	alho de urso
Purgativo	babosa
Purificador	babosa
Queimaduras	alfazema, babosa, hipérico, rosa-mosqueta, sabugueiro, urucum
Queimaduras solares	babosa, calêndula
Radicais livres	alho
Radioterapia, alterações na pele	rosa-mosqueta
Raquitismo	alfafa
Reconstituente	alcachofra
Refrescante	babosa
Regenerador de tecidos	babosa
Regenerativo	alho
Rejuvenescedor	alho
Renais	abacate, alcachofra, alfavaca, alho porro, borragem, cavalinha, cipó-cabeludo, sabugueiro, urucum
Resfriados	alfavaca, alho, rosa-mosqueta, tília
Resistência ao frio e calor	alho
Respiratório, vias	abacate, alho de urso, alho porro
Ressaca	arruda, boldo do chile
Reumático, reumatismo	alecrim, alfavaca, funcho, jaborandi
Reumatismo, reumático	abacate,alecrim, alfafa, arruda, babosa, bétula, boldo do chile, borragem, cipó-cabeludo, guaco, hipérico, sabugueiro
Reumatismo gotoso	urtiga
Rins, doenças	abacate, alcachofra, alho
Rins, estimulação do metabolismo	rosa-mosqueta
Rouquidão	alho, gengibre, guaco
Rugas, combater (facial)	babosa
sangue, purificar, limpar , depurar	alecrim, alho de urso, babosa
Sangue, regula a gordura	alho
Sarna	alho

Sapinho (candidíase)	alho
Sedar a tosse	tília
Sedativo	alfavaca
Seios, rachaduras no bico	alfavaca
Septicemia	alho
Sinusite	alfazema, hortelã
Sistema imunológico	alho, babosa
Sistema venoso	hamamélis
Sono, provoca	anis
Sono, regulador	alfavaca
Sudorífera	alfavaca
Suor do nervosismo e menopausa	sálvia
Úlcera gástrica	ipê-roxo, malva
Úlceras	alfafa, jurubeba, lúpulo, urtiga
Úlceras da pele	malva
Úlceras varicosas	Ginko
Úlceras, duodeno	calêndula, ipê-roxo
Umectante	babosa
Unhas, revitalizar	cavalinha
Uréia	alcachofra, alfafa
Urinárias, doenças, retenção	erva-de-bicho, jurubeba
Urinárias, dores	avenca
Urinárias, vias	abacate, alho porro, cavalinha, cipó-cabeludo, funcho, hipérico
Urinários, problemas	arnica, alfavaca, urtiga
Útero	artemísia
Varicoses	erva-de-bicho
Varizes	babosa, castanha-da-índia, centela, erva-de-bicho, hamamélis
Vasoconstritora, vasos capilares	hamamélis
Vasos sangüíneos capilares	funcho
Venéreas, feridas	babosa

Ventre, dores	alcachofra
Vermes intestinais	alfavaca, alho, hipérico
Verminoses/vermes	alho, arruda, babosa
Verrugas	babosa
Vertigens	alcachofra, alface, ginko
Vesícula, problemas	alho de urso, alho porro, borragem
Vias urinárias	abacate, borragem
Vírus	alho
Vírus no organismo, ajuda no controle	marcela
Vitamina B, deficiência	alcachofra
Vitamina C, falta ou deficiência	alho porro, rosa-mosqueta
Vômitos	alcachofra, alfavaca, canela, capim-limão, funcho, gengibre, hortelã
Vômitos em grávidas	anis

### Você sabia que ...

Pequenas dicas e curiosidades medicinais.

- 1 - Que a clara de ovo cru contém uma substância que limita a absorção de biotina, vitamina cuja principal função é a queima de gorduras?
- 2 - Que a dor é um processo inflamatório que pode ser estimulado pelos radicais livres?
- 3 - Que os exercícios aumentam a produção de radicais livres? Por isso evite o excesso de atividade física.
- 4 - Que o excesso de vitamina C é excretado na urina? Então ao suplementá-la, é interessante também aumentar o consumo de água.
- 5 - Que as bebidas frias (5 a 15°C) aumentam o esvaziamento gástrico? Então, bebidas frias são absorvidas mais rapidamente do que bebidas em temperatura ambiente.
- 6 - Que a sede não constitui um indicador adequado de desidratação? Portanto deve-se consumir líquidos antes de se notar a sede.
- 7 - Que a proteína não é estocada no organismo, como a gordura ou o carboidrato?
- 8 - Que o calor inibe o centro da fome e é por isso que logo após a atividade física e no verão não sentimos tanta vontade de comer?
- 9 - Que deve-se evitar treinar de estômago vazio, uma vez que ao acordar a reserva de glicogênio (energia) do organismo está em baixa?

Dicas: Silvia Elane Mantovani - Nutricionista da Probiótica. Revistas - Body Building Journal.

### BIBLIOGRAFIA

\* A referencia bibliográfica aqui descrita não está nas normas da ABNT, mais se faz necessário os créditos.

Site Mistérios Antigos - <http://www.misteriosantigos.com/ervas.htm>  
[\[http://www.misteriosantigos.com/ervas.htm\]](http://www.misteriosantigos.com/ervas.htm)

Site Planta Med - [http://www.plantamed.com.br/DIV/Plantas\\_toxicas.htm](http://www.plantamed.com.br/DIV/Plantas_toxicas.htm)  
[\[http://www.plantamed.com.br/DIV/Plantas\\_toxicas.htm\]](http://www.plantamed.com.br/DIV/Plantas_toxicas.htm)


Site Sabedoria da Terra – Endereço não fornecido.

*E outros que os locais de disponibilidade não forneceram.*

**Outros locais disponíveis para demais consultas.**

**Fórum Universo Pagão** - [www.universopagao.com](http://www.universopagao.com) [<http://liaraangra.sites.uol.com.br/www.universopagao.com>]  
**Fórum** **Circulo** **Pagão** - [www.queroumforum.com/circulopagao](http://www.queroumforum.com/circulopagao)  
[<http://liaraangra.sites.uol.com.br/www.queroumforum.com/circulopagao>]  
**Demais informações** **Organização dos Textos** - **Liara Angra** [www.liaraangra.zip.net](http://www.liaraangra.zip.net)  
[<http://liaraangra.sites.uol.com.br/www.liaraangra.zip.net%20>]

Postado há 1st September 2012 por [Mr.Lins](#)

 Adicionar um comentário

**Comentar como:**