



## ANASTÁCIA BENVINDA

Pouca gente conhece o verdadeiro nome dessa vidente e mística. Sabe-se pouco sobre sua idade e

sobre sua vida. Seu trabalho é aconselhar, analisar, pesquisar e descobrir formas de auxiliar os outros, seja através das suas poderosas Simpatias, de suas Orações ou dos Rituais Místicos que realiza, sempre com muita fé e segurança.

Como poucos no mundo, conhece os segredos do baralho do Tarô e dos outros baralhos. Pesquisou os

Horóscopos zodiacal e chines, estabelecendo seus pontos de convergência. Estudou os anjos e seus poderes. Conhece os nomes e seus significados.

Penetrou nos mistérios dos sonhos e suas explicações. Os Elementais lhes são familiares. Conhece as ervas e as raízes. Rezas, feitiços e amuletos fazem parte do seu dia a dia. Para todos que a procuram, tem uma palavra de carinho, conforto e fé. Vive modestamente, quando poderia estar vivendo num palácio suntuoso.

Reis e poderosos de todos os países querem sua companhia constante, mas seu espírito cigano a levou até uma cidadezinha do interior do país, onde continua seus estudos e pesquisas e auxilia todos aqueles que a procuram.

Para alguns, ela é uma princesa cigana que, por volta de 1960, migrou para o Brasil, tendo percorrido estas terras por mais de vinte anos, antes de escolher sua moradia definitiva. Para outros, é um espírito-

guia, cuja missão é lançar luzes nos caminhos dos desesperados. Dizem que esse é o seu carma. Ela nada diz. Apenas sorri e continua sua obra.

Com exclusividade para você, o conhecimento e a sabedoria da cigana Anastácia Benvinda.

*AnaB.*

# Índice

A AUTORA

PREFÁCIO

GLOSSÁRIO

CUIDADOS NA COLHEITA DAS PLANTAS

O PREPARO DA PLANTA

SEGREDOS DO USO CORRETO

RECEITUÁRIO POPULAR

PLANTAS E ERVAS

AGRIÃO

ALÇAÇUZ

ALECRIM

ALFAVACA

ALFAZEMA

ALHO

ALHO-PORRÓ

AMOREIRA

ANETO

AQUILÉA

ARNICA

ARRUDA

ARTEMÍSIA

AVENCA

BABOSA

BOLDO

BUCHA

CALÊNDULA

CAMOMILA

CAPEBA

CAPIM-LIMÃO

CAPUCHINHA

CARQUEJA

CAVALINHA

CHÁ DE BUGRE

CONFREI

ERVA DOCE

ESPINHEIRA SANTA

GENGIBRE

GUACO

GUINÉ

HORTELÃ

JURUBEBA

LARANJEIRA-AZEDA

LOSNA

MALVA

MANJERONA

MELISSA

ORÉGANO

POEJO

QUEBRA-PEDRA

SABUGUEIRO

SÁLVIA

SEGURELHA

SETE SANGRIAS

TANCHAGEM

TOMILHO

URUCUM

# PLANTAS POPULARES

A relação dos homens com as plantas vai além da necessidade de sobrevivência ou do simples gosto pela beleza. Na verdade, há uma troca constante de energias entre os homens e as plantas, no próprio processo de respiração, onde trocamos gás carbônico com oxigênio. Ao longo do tempo, as plantas foram sendo pesquisadas por xamãs, pajés, magos, bruxos, feiticeiros, curadores, benzedeadas, aprendizes, curiosos e cientistas de toda sorte, buscando encontrar em cada uma delas a utilidade mágica ou natural que permitia curar e aplacar os males. Esse conhecimento popularizou-se e foi se ampliando ao longo do tempo, resultando num vasto repertório de receitas, capazes de combater toda sorte de enfermidades.

É o que pretendemos explorar.

## GLOSSÁRIO

No decorrer deste livro ou no manuseio de receitas de preparo de chás naturais em geral, diversos

termos são citados e é importante que o leitor se familiarize com eles, recorrendo a este glossário sempre que necessitar.

**Ácidos graxos:** classe de substância que inclui as gorduras.

**Aclimatado:** vegetal originário de outro país, adaptado a um novo clima, sem prejuízo em seu desenvolvimento.

**Adstringente:** que diminui ou impede a secreção ou absorção; que produz estreitamento, redução, constrição. Substância que combate moléstias inflamatórias da boca, garganta, intestinos e órgãos genitais.

**Afrodisíaco:** excitante dos apetites sexuais; estimulante sexual.

**Alcalóide:** substância encontrada nos vegetais, de propriedades básicas e de interesse medicinal.

**Amenorréia:** ausência de menstruação.

**Analgésico:** que acalma ou impede a dor.

**Anemia:** deficiência de hemácias e hemoglobinas no sangue.

**Anestésico:** que abranda ou tolhe a sensibilidade

**Antelmínticos:** que combatem os áscaris lumbricóides, as populares lombrigas.

**Antibacteriano:** agente que combate as bactérias.

**Antídoto:** que neutraliza a ação de venenos.

**Antiemético:** que previne os vômitos.

**Antiescrufuloso -.** que combate os tumores dos gânglios provenientes da tuberculose.

**Antiespasmódico:** contra os espasmos; que evita ou alivia os espasmos

**Anti-helmíntico:** vermífugo

**Anti nflamatório:** substância contra as inflamações.

**Antimicrobiano:** exterminador de bactérias ou micróbios.

**Antineurótico:** calmante e reconstituente do sistema nervoso.

**Antipirético:** cura ou previne febre.

**Anti-séptico:** age contra as infecções e como desinfetante.

**Aperiente:** estimulante do apetite.

**Aperitivo:** que estimula o apetite

**Arteriosclerose:** endurecimento das artérias sangüíneas.

**Asséptico:** esterilizado para impedir infecções.

**Ateromatose:** depósito de material gorduroso nas artérias.

**Béquico:** medicamento para combater as tosses.

**Bronquite:** inflamação dos brônquios.

**Cardialgia:** dor aguda no coração.

**Cardiotônico:** tônico para o coração.

**Carminativo:** que provoca a expulsão dos gases; que combate os gases do estômago e dos intestinos.

**Catártico:** purgante pouco violento, laxativo.

**Cáustico:** substância corrosiva, que queima.

**Cefaléia:** dor de cabeça.

**Clorose:** anemia peculiar à mulher, assim chamada pelo tom amarelo esverdeado que imprime à pele

Codiforme: que tem o formato de coração.  
Colagogo: que favorece e provoca a expulsão da bÍlis; estimulante da bÍlis.  
Colapso: súbita debilidade e desmoronamento das forças.  
Colutório: líquido medicamentoso para as mucosas bucais.  
Dartro: herpes.  
Debilidade: fraqueza.  
Depressão: abatimento moral ou físico, letargia.  
Depurativo: que libera o organismo e o sangue de substâncias tóxicas  
Desobstruente: combate obstruções do fÍgado e intestinos.  
Detersivo: que serve para limpar feridas e chagas; purificador.  
Diaforético: que provoca e favorece a sudorese; que provoca o suor.  
Difteria: doença infecto-contagiosa aguda, bacteriana.  
Dismenorréia: menstruação difícil e irregular  
Dispepsia: má digestão; dificuldade de digerir.  
Dispnéia: dificuldade em respirar.  
Diurese: secreção de urina, natural ou provocada.  
Diurético: que provoca a secreção abundante de urina.  
Eczema: doença da pele, com avermelhamento e prurido  
Edulcorante: corretivo de sabor que edulcora ou adoça; adoçante.  
Emenagogo: que provoca a menstruação.  
Emético: que provoca vômitos e alívio nas anomalias estomacais provocadas por intoxicações.  
Emoliente: que atua nos casos de inflamações, úlceras e contusões.  
Energético: que estimula as energias.  
Enterite: inflamação do intestino.  
Enurese: incontinência urinária.  
Escorbuto: doença provocada pela carência de vitamina C.  
Esgotamento: exaustão.  
Espasmo: contração muscular súbita e involuntária.  
Estaca: parte retirada de uma planta para formar vegetativamente uma nova planta.  
Estimulante: excitante da função dos órgãos que ativa a circulação sangüínea, normatizam e vitalizam os órgãos.  
Estomacal: que alivia anormalidades e mal-estar do estômago.  
Estomáquico: que é benéfico ao estômago.  
Eupéptica: que facilita a digestão.  
Expectorante: que provoca e facilita a expulsão do catarro  
Febrífugo: que combate a elevação da temperatura corporal; antifebril, antipirético, que cura ou previne a febre.  
Flatulência: acúmulo de gases no intestino.  
Flavonóide: substância encontrada nos vegetais, relacionadas com as flores e frutos.  
Gastroenterite: inflamação do estômago e intestinos.  
Glicosídeos: substâncias naturais que, por decomposição, fornecem moléculas de açúcares.  
Hemicrania: dor de cabeça limitada a uma só região, utilizada para dor de cabeça em geral.  
Hemoptise: sangue expelido pela boca, proveniente dos pulmões e dos brônquios.  
Hemorragia: perda excessiva de sangue.  
Hemorróidas: varizes nas veias do reto e do ânus.  
Hemostático: que evita a hemorragia; auxilia na coagulação sangüínea.  
Hidropisia: acúmulo anormal de líquido seroso em tecidos ou em cavidades do corpo.  
Hipertensão: elevação da pressão.  
Hipertensor: medicamento para elevar a pressão arterial.  
Hipnótica: que facilita e provoca o sono.  
Icterícia: afecção caracterizada por amarelidão anormal dos tegumentos, provocada pelo derrame da bÍlis nos tecidos do corpo e no sangue.  
Impigem: designação imprecisa comum a várias dermatoses. Inapetência: perda ou falta de apetite.  
Incontinência: emissão involuntária de substâncias cuja excreção está sujeita à vontade, como a urina.  
Inflorescência: conjunto de flores de uma planta.

Insônia: dificuldade para dormir.  
Lanceolado: com a forma de lança.  
Laxativo: purgante brando; que auxilia nas evacuações.  
Leucorréia: secreção vaginal ou uterina, conhecida também como flores brancas.  
Litíase biliar: cálculos nas vias biliares.  
Menorragia: perda uterina de sangue, que ocorre a intervalos regulares, como na menstruação.  
Meteorismo: gases estomacais e intestinais que provocam inchaços e dores.  
Metrorragia: hemorragia uterina.  
Mucilagem: substância gomosa encontrada nos vegetais.  
Nevralgia: neuralgia, dor paroxística, que se estende ao longo do trajeto de um ou mais nervos.  
Paludismo: o mesmo que malária.  
Panaário: inflamação das partes moles que circundam a falange, normalmente purulenta.  
Parasiticida: que destrói parasitas.  
Peitoral: que cura as doenças do aparelho respiratório.  
Resina: substância viscosa dos vegetais.  
Resolutivo: que resolve um mal.  
Reumatismo: dores nos músculos, articulações e tendões.  
Revulsivo: que provoca um aumento do afluxo sangüíneo em uma determinada parte do corpo, com objetivo curativo  
Rizoma: tipo de caule semelhante ao do bambu e do gengibre.  
Sialagogo: medicamento que provoca ou excita a salivação.  
Sudorífero: que provoca suor.  
Sudorífico: que faz suar.  
Tanino: de substância vegetal, de propriedades adstringentes, usada inclusive no curtume de peles de animais.  
Tegumentos: que cobre o corpo; pele; invólucro de uma semente.  
Tônico: medicamento que excita a atividade orgânica; que dá ou repõe energias; revigorante  
Trombose: coagulação do sangue no aparelho circulatório.  
Tubérculo: tipo de caule ou raiz, que acumula substâncias nutritivas de reserva para a planta.  
Tumefação: inchaço; intumescência.  
Vermífugo: que afugenta ou destrói os vermes; vermícida.  
Vulnerário: que cura feridas e chagas.

## **CUIDADOS NA COLHEITA DAS PLANTAS**

Conhecendo a planta e suas utilidades, qualquer um pode ter, em seu jardim ou horta, uma pequena farmácia natural, acessível a qualquer momento e em qualquer necessidade. Um pouco de cuidado e os

tratos adequados fornecerão medicamentos da mais alta qualidade, sem os inconvenientes de efeitos colaterais indesejáveis.

Para que isso seja possível, no entanto, algumas regras devem ser seguidas. Além dos tratos culturais recomendados para cada tipo de planta, a colheita requer alguns cuidados especiais, mas nada que não possa ser feito por qualquer pessoa interessada nos benefícios dessa fonte alternativa de saúde e bem-estar.

Colha a planta antes do sol esquentar, mas observando que estejam secas do sereno ou de uma chuva eventual.

Não cultive nem aproveite plantas próximas de locais poluídos, junto a detritos, em beira de estradas ou contaminadas por agrotóxicos. Se mora em prédio, no centro da cidade e cultiva suas plantas em vasos, cuide para que não sejam poluídas pela fumaça de escapamentos ou pela gordura de sua cozinha. Examine bem as plantas e veja se têm boa aparência, livres de fungos ou doenças.

Saiba que a planta toda -- raiz, madeira, casca, caule, folhas e flores -- pode ser aproveitada.

Se busca o princípio ativo das raízes da planta, colha-a no outono, enquanto que o período do início da floração é o melhor para colheita e armazenamento do restante da planta.

Seque as raízes ao sol e o resto da planta à sombra, em local ventilado.

Guarde suas plantas separadas em sacos de papel ou vidros devidamente rotuladas, evitando o uso de

embalagens plásticas de qualquer espécie.

Colha e use apenas plantas que conhece, evitando confundi-las, principalmente porque muitas são semelhantes e podem ser tóxicas ou produzir efeitos prejudiciais. Procure colher e secar o necessário para usar em três meses. Muito embora uma planta em boas condições possa ser conservada por até seis meses, o tempo reduz seus princípios ativos.

## O PREPARO DA PLANTA

O correto preparo da planta visa extrair dela todo o potencial de seu princípio ativo, evitando que qualidades sejam desperdiçadas ou que o resultado final seja inócuo. Para isso, os cuidados essenciais começam pelo emprego de vasilhas adequadas, de referência com tampas. As mais recomendáveis para isso são as de aço inoxidável, esmalte, barro ou vidro refratário. Isso vale, inclusive, para colheres, coadores, filtros e demais utensílios. Jamais empregue aqueles feitos de alumínio ou de cobre. Ao realizar o cozimento das plantas, tenha sempre em mente que suas partes apresentam consistências diferentes. As raízes, talos, cascas e sementes requerem mais tempo para seu cozimento, enquanto que flores e folhas não devem ser levadas ao fogo, mas preparadas com água previamente fervida. É por isso que o conhecimento dos principais processos é importante. São eles:

**Decocção:** coloque as plantas numa vasilha e acrescente água fria. Leve ao fogo por um período que pode variar de 5 a 30 minutos, dependendo da qualidade e das partes da planta utilizada. Flores, folhas e partes mais tenras não devem ser cozidas por mais do que 10 minutos. Raízes, cascas e talos,

picados bem miúdo, devem ficar no fogo por um período de 15 a 30 minutos. Após o cozimento, retire do fogo, mantenha a vasilha tampada durante alguns minutos, depois coe e use conforme recomendado.

**Infusão:** derrame água fervendo sobre as ervas numa vasilha, tampe e deixe em repouso por 10 minutos, no caso de partes mais macias, e por 20 minutos, no caso de raízes e talos, picados em pedacinhos miúdos.

**Maceração:** coloque as ervas de molho em água, aguardente de boa qualidade, vinho, álcool de cereais ou azeite, na temperatura normal. Flores e folhas devem ficar por um período de 10 a 12. As partes mais

duras, raízes e talos, picadas, de 12 a 24 horas. É importante lembrar que, neste processo, os sais minerais e as vitaminas do vegetal são melhor aproveitados.

**Tintura:** use cachaça, vinho ou álcool de cereais na proporção de 20 a 75% em relação às ervas, conforme recomendado na receita. O uso e a dosagem devem ser obedecidas rigorosamente e variam conforme cada planta e seu princípio ativo.

**Tisana:** coloque água numa panela e leve ao fogo. Quando estiver fervendo, acrescentar as ervas. Tampe, ferva por mais cinco minutos e retire do fogo. Deixe em repouso, depois coe e use conforme recomendado.

## SEGREDOS DO USO CORRETO

Na infusão e na tisana, use de 25 a 30 gramas da planta para cada litro de água. Uma colher de sopa de erva verde pesa de 4 a 5 gramas. Em um copo de 200ml, use uma colher bem cheia. Para as crianças a dosagem deve ser metade do recomendável para adultos.

A tintura, sendo preparada à base de álcool, deve ser tomada em doses de 10 a 30 gotas em uma xícara de água, no máximo três vezes ao dia. Se a tintura for à base de vinho, tome um cálice três vezes ao dia.

Não adoce o chá com açúcar. Use mel na menor quantidade possível e, na falta dele, açúcar mascavo. Chás aperientes devem ser tomados de 30 a 40 minutos antes das principais refeições.

Nos casos de perturbações do sistema digestivo, o preparado deve ser tomado logo após as refeições. Chás depurativos, calmantes, tônicos e gerais produzem melhores resultados quando tomados entre as refeições.

Deixe o organismo acostumar-se ao chá, tomando-o mais fraco no primeiro dia e aumentando a dose nos dias subsequentes. Após três semanas, é recomendável substituir a planta ou erva por uma outra,

com as mesmas propriedades.

Os chás, preparados corretamente, não produzem contra indicações, sendo, por isso, recomendados para serem tomados de forma preventiva e não somente nos casos de doença. Chás depurativos limpam o sangue e propiciam uma melhor saúde geral. Todo exagero no uso de medicamentos naturais, no entanto, devem ser evitados, pois tudo em excesso tende a ser prejudicial. Observe que as plantas verdes pesam mais do que as secas, numa proporção de 2x1 em média. Se a receita recomenda o uso de 20 g de ervas secas, use o dobro disso no caso de plantas verdes. Não deixe chás prontos para serem usados de um dia para o outro, porque podem fermentar e estragar. O ideal é preparar o necessário para cada dose ou, no máximo, para um dia.

## **RECEITUÁRIO POPULAR**

Nada substitui o diagnóstico e o tratamento recomendado por um médico, de preferência especialista no problema a ser tratado.

Sempre que possível, deve ser procurado para a solução definitiva dos problemas de saúde. Tratamentos auxiliares com plantas e ervas medicinais, no entanto, podem ser usados com bons resultados, provados pelo uso e pela tradição. Toda família tem seus segredos nesse campo. Por isso, há, na chamada medicina popular, inúmeras receitas para o preparo e o uso de plantas e ervas medicinais, variando ligeiramente conforme a região ou conforme a flora disponível. São receitas práticas que podem e devem ser mantidas a mão para uso imediato, já que usam ingredientes facilmente obtidos. Vejamos algumas delas.

### **AFONIA E ROUQUIDÃO**

Bata no liquidificador um tomate verde com um copo de água e uma pitada de sal. Coe e faça um gargarejo imediatamente. Repita três vezes ao dia.

### **AMÍDALAS INFLAMADAS E FARINGITE**

Pegue um copo de chá preto morno, adicione uma colher rasa de sopa de sal e faça gargarejos três vezes ao dia.

### **ANEMIA**

Bater no liquidificador ou passar na centrifuga folhas de couve, brócolis, repolho roxo, beralha (para quem não conhece, é uma trepadeira, cultivada como hortaliça, de flores esverdeadas, e cujos frutos são bagas negras. A planta é toda suculenta, mole e rica em água, e utilizam-se as pontas de ramo), agrião e tanchagem. Temperar com uma colher de melado. Tomar uma xícara, em jejum, por quarenta e cinco dias.

### **APETITE**

Ferva 300 ml de água e coloque numa vasilha com 15 gramas de folha de limão, 20 gramas de raiz de aipo ralada, 15 gramas de tomilho e 50 gramas de folha de alcachofra. Cubra e deixe esfriar. Filtre e conserve na geladeira. Gome uma xícara uma hora antes das refeições.

### **ARTERIOSCLEROSE**

A alcachofra é uma planta de origem européia, possui extrema importância em virtude de seu alto valor medicinal, aclimou-se muito bem no Brasil e pode ser encontrada com facilidade pois também são muito apreciadas na alimentação e por esta razão encontra-se largamente difundida no comércio. Separe três folhas de alcachofras e lave em água corrente, em seguida mergulhe em um copo de água fervente. Desligue o fogo, tampe a panela e deixe abafar por quinze minutos. Passado este tempo, coe e tome uma xícara três vezes ao dia.

## **ARTRITE E REUMATISMO**

Pegue 100 ml de álcool a 60º e faça uma infusão com seis pimentas vermelhas. Deixe por dois dias. Coe e use o líquido para massagear suavemente as regiões afetadas.

## **ARTROSE**

Pegue um caroço de abacate seco ao sol, rale-o e junte um litro de álcool com dez pastilhas pequenas de cânfora sintética, encontrada em farmácias. Deixe em repouso por três dias, coe e use em compressas no local afetado

## **ASMA E COQUELUCHE**

No auxílio do tratamento da asma da coqueluche e também dos resfriados e das gripes, uma boa

alternativa é a folha de cambará. Ferva dois copos de água, despejando-os sobre duas colheres de sopa de folhas picadas, deixando em infusão por cinco minutos. Coe e beba três xícaras deste chá ao dia.

## **AZIA, GASTRITE E ÚLCERAS ESTOMACAIS**

Rale quatro batatas cruas em um ralador fino. Junte a massa obtida, coloque num pano de prato limpo e esprema. Tome uma xícara desse suco três vezes ao dia, trinta minutos antes das refeições ou sempre que sentir queimação

## **AZIA, MAL-ESTAR, FÍGAGO, ESTÔMAGO E RIM**

Pegue algumas folhas de boldo frescas, lave-as e amasse-as numa xícara de chá. Coloque água fervente e beba, assim que esfriar o suficiente.

## **BOCA INFECCIONADA E GARGANTA**

Pegue cinco folhas de feijão guandu e faça um chá. Espere amornar, depois use o líquido para fazer gargarejo. Repita três vezes ao dia, durante três dias.

## **BRONQUITE**

Para a bronquite branda recomenda-se o uso da erva Mulungu, na dose de uma colher de sopa da erva fatiada para dois copos de água. Ferva por 10 minutos, tampe, coe e tome uma xícara três vezes ao dia.

## **CASPA**

Lave dois tomates maduros, retire as sementes e bata no liquidificador ou na centrífuga, juntamente com duas colheres de sopa de vinagre de vinho branco. Espalhe nos cabelos e deixe por vinte minutos, depois lave a cabeça normalmente.

## **CIRCULAÇÃO**

Para ativar a circulação, numa folha de hortelã, pingue uma gota de vinagre e coma em jejum, pela manhã ao acordar, antes mesmo de escovar os dentes.

## **CÓLICAS**

A erva índico atua muito bem no combate a cólicas, febres, afecções urinárias e excitação nervosa. Suas raízes são usadas contra a icterícia e a hepatite. Para o chá use uma colher de sopa das raízes fatiadas em dois copos de água, fervendo por 15 minutos. Coe e beba uma xícara três vezes ao dia.

## **CÓLICAS MENSTRUAIS**

Em uma xícara de chá com água fervente, coloque uma colher de sobremesa das flores de calêndula. Abafe por dez minutos, depois coe. Tome esse chá duas vezes ao dia, nos dez dias que antecedem o período menstrual.

## **CONJUNTIVITE**

Faça um cataplasma da polpa da maçã e coloque sobre as pálpebras por duas horas. Repita três vezes ao dia, até desaparecer.

## **CORAÇÃO**

A arnica é uma das plantas mais bonitas da Europa e é conhecida mundialmente, não só pela beleza, mas também pelos vários efeitos curativos que pode apresentar quando sabiamente usada. Preparados com gotas de arnica são usados milenariamente como tônicos para o coração, mas devem ser consumidos seguindo-se rigorosamente a prescrição recomendada, que não deve ultrapassar 1% de tintura para 200 ml de água.

## **DORMÊNCIA NAS MÃOS E NOS PÉS**

Para diminuir dormência nas mãos e pés, dores e nevralgias, pode-se usar a erva papo-de-peru. Ferva dois copos de água, despejando sobre uma porção da erva, deixando em infusão por 10 minutos. Coe e beba uma xícaras, três vezes ao dia.

## **FARINGITE**

Retire as sementes de diversas romãs e deixe as cascas secarem ao sol. Após a secagem, faça chá das cascas secas, na proporção da casca de meia romã para um copo de água. Faça um gargarejo, deixando que o líquido permaneça o maior tempo possível na garganta. Repita cinco vezes ao dia.

## **FEBRE**

O salgueiro é uma planta nativa da Espanha, floresce naturalmente à beira de cursos d'água e é com frequência cultivada por quem conhece seus poderes. Uma xícara de chá de salgueiro faz a febre baixar em pouco tempo.

## **FERIDAS**

No tratamento de feridas em geral, amasse algumas folhas de alfavaca e aplique sobre o local, cobrindo com uma gaze. Renove três vezes.

## **FERIMENTOS**

O bálsamo-de-tolu, também conhecido como bálsamo-americano ou bálsamo-índico, produz uma substância capaz de impedir, pela destruição dos micróbios, a proliferação dos mesmos em caso de ferimentos. Quem não pode contar com um exemplar desta planta, deve adquirir a resina em farmácias especializadas.

Mas para quem tiver oportunidade de colher a resina pessoalmente, faça incisões em forma de "V" no tronco da árvore, atingindo apenas a casca. No vértice do corte, ou seja na pontinha do 'V', coloque um recipiente para colher o óleo-resina, que rapidamente se secará e adquirirá uma consistência puramente resinosa de cor castanho-amarelada, sabor ácido e odor agradável. A pessoa ferida, ou quem a esteja socorrendo, deve aplicar a resina diretamente sobre o ferimento e deixar. Renove duas a três vezes ao dia.

## **FÍGADO**

Para excitar a secreção da biliar, providencie três folhas de boldo, bem verdinhas e se possível colhidas na hora, lave-as em água corrente e coloque dentro de um copo de vidro. Com um pilão de madeira, esmague as folhas até obter um suco verde. Acrescente meio copo de água fresca e beba de uma vez.

## **GARGANTA**

A madressilva dos jardins é muito usada para combater as inflamações da garganta e das vias respiratórias. Ferva um copo de água, despejando-o sobre uma colher de sopa de folhas fatiadas. Deixe em infusão por 5 minutos, coe e faça gargarejo três vezes ao dia.

## **GARGANTA INFLAMADA**

Coloque água filtrada em dois copos americanos, até a metade de cada um. Em seguida, esprema o suco de um limão e, no segundo, coloque uma colher de chá de bicarbonato de sódio. Faça gargarejo com a água e limão e, imediatamente depois, com o água e bicarbonato.

## **GASES**

As folhas de anis são ótimas para combater gases estomacais e até diarréias. Use duas colheres de sopa das folhas fatiadas para um copo de água. Deixe em infusão por 15 minutos, coe e beba uma xícara do chá três vezes ao dia.

## **GASTRITE**

Coma no desjejum mamão, caqui, pinha ou melão, alternando um tipo de fruta a cada dia. Nos intervalos

das refeições, tome uma xícara de suco de batata inglesa, pela manhã, e uma xícara de suco de couve à tarde. Antes de dormir, tome um chá de camomila. Não coma alimentos oleaginosos nem ácidos como: abacaxi, caju, tangerina, laranja, romã, ameixa, acerola, abacate, castanha, coco, azeitona, etc. Evite a todo custo carnes, pescados e frituras.

## **GOTA**

Essa doença é uma forma hereditária de artrite que ocorre em geral em uma única articulação periférica. Prepare um infuso para uso imediato da seguinte maneira. Coloque uma mão-cheia de raízes de açafraão em uma panela, devem estar previamente secas, e acrescente um copo de água potável, coloque para ferver durante dez minutos. Depois que ferver coe e tome quente se for inverno e fresco se for verão. Uma dose por dia é a medida ideal, faça todos os dias se desejar acelerar o processo de cura.

## **GRAVIDEZ**

A artemísia, ou flor-de-são-jão como é mais conhecida popularmente no Brasil, descende, segundo a lenda, diretamente da linhagem de uma Deusa protetora das mulheres grávidas. Esta erva é muito

comum também na Europa e embora apresente gosto amargo é bastante requisitada por pessoas instruídas na arte de curar e proporcionar conforto e bem estar físico através das plantas. Traz benefício à saúde da gestante e do bebê, principalmente nos primeiros meses de gravidez, pois age como

antiespasmódico. Faça banhos de imersão em folhas de artemísia durante os seis primeiros meses de gravidez. Utilize a erva na proporção de uma folha para cada dois litros de água na temperatura

ambiente. Sente-se na bacia

com o preparado e não permaneça mais que um minuto, uma vez por semana. Se o tempo estiver frio, use água morna.

## **GRIPE**

Previna ou combata a gripe com um poderoso tônico, reparado com uma xícara de leite, 5 dentes de alho e 5 folhas de sálvia. Ferva tudo e tome, ainda quente, uma xícara duas vezes ao dia. Uma receita alternativa é ferver um pé de alho macho, com cabeça e folhas, em um copo de leite. Tome quente, antes de dormir.

De modo geral estas plantas e ervas são ótimas para a gripe: alho, ameixa, cambará, chapéu de couro, eucalipto, gengibre, margarida, calêndula do campo, três-marias, picão gigante ou espanta pulga e xaxim. Use uma colher de sopa de folhas ou flores picadas de uma ou de algumas destas ervas para

cada copo de 100ml de água. Ferva a água, despeje a planta e tampe por dez minutos. Coe e tome uma xícara três vezes ao dia.

## **GRIPES E RESFRIADOS**

Pegue duas laranjas, lave-as bem, depois retire manualmente o suco em um copo. Leve ao pelo tempo necessário para aquecer, sem deixar ferver, no entanto. Tome quente sem nenhuma espécie de adoçante.

Antes de ir dormir, corte um limão galego em cruz e coloque numa vasilha com um copo de água. Ferver por aproximadamente cinco minutos. Espere amornar e tome.

## **HEMATOMAS**

Aplique um cataplasma de tomate maduro amassado no local, deixando por duas horas. Repita quantas vezes forem necessárias.

## **HIGIENE BUCAL**

Pegue uma xícara de folhas de alfavaca, junte um copo de álcool de cereais e deixe em repouso por um dia. Coe e use uma colher de sopa em meio copo de água para fazer a higiene bucal pela manhã, antes de escovar os dentes.

## **INSÔNIA**

Antes de ir para a cama, ferva um copo de água, depois junte uma folha de alface picada e a casca de uma maçã. Tampe e deixe em infusão por alguns minutos. Após amornar, adoce e beba.

## **LABIRINTITE**

Pegue cinco folhas tenras de oliveira roxa e faça uma infusão com 300 ml de água fervente. Mantenha tampada até esfriar. Tome meia xícara de duas a três vezes ao dia, enquanto durar a crise

## **LAXANTE**

A sene atua como laxante e ajuda a tirar as manchas do corpo, mas não deve ser tomada durante a gravidez. Para o preparo, pique três folhas da erva, junte dois copos de água fervente e deixe em infusão por 5 minutos. Coe e beba 1 xícara chá antes de se deitar e pela manhã, em jejum. O chá é também um importante auxiliar no emagrecimento, pelo seu princípio ativo.

## **LIMPEZA E HIDRATAÇÃO DE PELE**

Numa vasilha de louça ou de vidro, coloque três colheres de sopa de mel e uma colher e meia de aveia em flocos. Misture até formar uma pasta homogênea. e passe no rosto, fazendo uma suave fricção por três minutos. Lave com sabonete neutro. Repita uma vez por semana.

## **LOMBRIGAS**

Além de outras utilidades, o chá de alho é uma boa opção para eliminar lombrigas. Ferva um copo de água com cinco dentes de alho por 20 minutos, numa vasilha tampada. Coe e beba 1 xícara do chá duas vezes ao dia.

## **MÁ DIGESTÃO**

Problemas freqüentes de má digestão podem ser eliminados com o uso de um chá, incorporando algumas ervas medicinais.

Recomenda-se que o tratamento seja feito por, pelo menos, 30 dias. Diariamente, ferva dois copos de água filtrada, despejando-os sobre 3 folhas de louro, 6 de boldo, uma de eucalipto e uma de laranjeira, todas bem picadas. Deixe em infusão por 5 minutos. Coe e divida em três doses, tomando-as ao longo do dia, de preferência após as refeições.

## **MENSTRUACÃO DOLOROSA**

A erva agoniada é recomendada para aliviar a dor menstrual, além de ajudar no tratamento das inflamações do útero e ovário. O preparo é simples. Ferva dois copos de água e despeje sobre duas colheres de sopa da erva previamente picada. Mantenha abafado por 15 minutos. Coe e tome de 4 a 5 xícaras do chá ao dia.

## **NARIZ ENTUPIDO**

Faça inalações com folhas da manjerona, muito cultivada em hortas e jardins. É espécie aromática, usada como tônico e tempero culinário. Ferva um copo de água, coloque folhas picadas, faça um funil de papel ou use um inalador para aspirar o vapor, alternando as narinas.

## **OLHOS**

A beladona, possui muitos efeitos curativos e seu princípio ativo age como conservador da boa vista na medida que previne doenças nos olhos. Esmague uma folha de beladona em um cálice de água fresca, deixe por alguns momentos, depois banhe os olhos com essa água.

## **PIOLHOS**

Reúna os seguintes materiais: um maço de arruda, vinte folhas de melão de São Caetano, quinze folhas

de boldo, um sabonete ou meia barra de sabão de coco e um litro de água. Para preparar, ferva a água, raspe o sabonete ou o sabão e coloque na água, mexendo até derreter. Deixe esfriar. Enquanto isso, bata no liquidificador as folhas de boldo, arruda e melão com um pouco de água fria. Coe o sumo das ervas e misture-o à água de sabão. Acondicione o produto em frascos apropriados, rotulado-os. Para usar, molhe os cabelos com água e aplique um pouco de xampu. Esfregue bem até espumar. Deixe por 1 hora e depois enxágüe com água corrente. Repita durante oito dias.

## **PULMÃO**

Maçã é ótima para o pulmão, pois contém altas taxas de um flavonóide com características antioxidantes, a quercetina, que protege o pulmão dos efeitos nocivos dos agentes poluentes e da fumaça do cigarro. Por isso recomenda-se comer uma maçã por dia. O mesmo princípio também é encontrado na cebola e no vinho tinto.

## **PURGATIVO**

A raiz de manacá demonstrado ser muito eficiente para esses casos, além de ser diurética. Use uma colher de sopa da raiz fatiada para três copos de água. Ferva por 15 minutos. Deixe descansar por duas horas. Coe e beba 1 xícara do chá duas vezes ao dia.

## **REUMATISMO**

O cipó pente-de-macaco é muito usado no tratamento do reumatismo. Pegue três colheres de sopa de casca picadinha e junte dois copos de água fervente. Deixe a vasilha tampada por 5 minutos, coe e tome 1 xícara do chá 3 vezes ao dia.

## **RUGAS, MANCHAS, SARDAS**

Para ter a pele sempre saudável, nada como um tratamento completo. Comece incluindo em sua alimentação frutas e hortaliças que contenham vitamina A, como brócolis, abóbora, mamão, manga, pêsego, melão e outras. Sempre que comer mamão, reserve as cascas e aplique a parte interna no rosto, deixando por uma hora. Lave com sabão neutro em seguida.

## **SEIOS**

Durante a amamentação, as mães devem proteger ou tratar seus seios, aplicando compressas de chá de folhas de alfavaca ou o produto da maceração de suas sementes. Aplicar no intervalo entre as

mamadas.

## **SOLITÁRIAS**

Deixe de molho cinqüenta gramas de semente de jerimum moídas durante doze horas. Misture com um ovo, mexa-se bem e tome em seguida em jejum. Repita dois dias seguidos. Não tome café da manhã.

## **TOSSE E ROUQUIDÃO**

A erva de Jabuti é ótima para a tosse, infecções da garganta, além de ser diurética. Ferva dois copos de água, despejando sobre uma colher de sopa da erva fatiada. Deixar em infusão por 5 minutos, coar e beber uma xícara do chá três vezes ao dia. Leve ao fogo, em uma panela com 300 ml de água, os seguintes ingredientes: um limão cortado em cruz, três lascas de canela, quatro cravos, seis dentes de alho, duas colheres de sopa de agrião picado, uma colher de chá de raspas de gengibre, uma colher de sopa de folhas secas de eucalipto e uma peça de rapadura.

Quando levantar fervura, retire, coe numa peneira fina e acrescente uma xícara de mel. Engarrafe depois de esfriar. Adultos tomam duas colheres de sopa diariamente. Crianças a partir dos 10 anos tomam metade dessa dose. Mais novas devem tomar uma colher de chá diariamente.

Uma alternativa pode ser esta. Numa vasilha apropriada, ferva um quilo de açúcar em um litro de água. Após isso, adicione dez frutos de caraguatá, uma planta do cerrado, e cinco folhas de guaco. Deixe ferver por um minuto. Após esfriar, coe e guarde num frasco de vidro em local fresco. Tome uma colher de sopa três vezes ao dia.

## **ÚLCERA E GASTRITE**

Bata no liquidificador uma folha grande de couve ou duas folhas pequenas, juntamente com um copo de leite. Coe e tome em jejum, pela manhã ao acordar. Repita por 30 dias.

## **VERMINOSES**

Tomar uma colher de sopa de suco de hortelã fresco, em jejum, de três a sete dias, conforme a duração da crise.

## **VISÃO**

Use duas colheres de cenoura fatiadas para dois copos de água. Ferva por 15 minutos, coe e beba uma xícara do chá três vezes ao dia.

## **PLANTAS POPULARES**

### **CARACTERÍSTICAS, USOS E INDICAÇÕES**

#### **AGRIÃO**



Planta herbácea com ramos de até 50 cm de comprimento, haste ramosa, espessa, succulenta, verde e rasteira. Emite numerosas raízes. Contém grande quantidade das vitaminas A, C, D, E e iodo. Dele utilizam-se as folhas e os talos em deliciosas saladas, com propriedades diuréticas, tônicas, depurativas, expectorantes e anti inflamatórias.

O agrião é empregado para curar ou aliviar escorbuto, anemia, escrofulose, raquitismo, hidropisia, ingurgitamento do fígado, cistite, anúria, bronquites, tosses catarrais, tuberculose pulmonar, uremia,

bócio e como antídoto para neutralizar os malefícios da nicotina do fumo. Pode ser usada como salada, em suco ou macerada. O suco é obtido pelo esmagamento de folhas e talos e deve ser usado na seguinte posologia: 3 a 4 colheres de sopa, diariamente, puro ou diluído em água. Na maceração, coloque 4 colheres de sopa de agrião picado em um recipiente com água fria e cubra ou tampe. Deixe

por 20 horas, coe e conserve na geladeira. Tome 1 xícara três vezes ao dia. Folhas maceradas, aplicadas na forma de cataplasma sobre úlceras escorbúticas, escrofulosas e outras apressam a cicatrização.

Por ser abortivo, não deve ser utilizado por gestantes. Quando florido, seu consumo deve também ser evitado.

## ALCAÇUZ



A alcaçuz é também conhecida como alcaçuz da terra e vegeta espontaneamente no Paraná e São Paulo. A raiz é preta por fora e amarela por dentro, o caule é esbranquiçado, com folhas opostas e flores rosas ou azuis. É indicada nos casos de moléstias inflamatórias e diuréticas. Tem propriedades antiespasmódicas, diuréticas, anti-inflamatórias, anti-sépticas e expectorantes. Auxilia no tratamento de úlceras de estômago, bronquites e tosses catarrais, rouquidão, feridas e furúnculos. Seu infuso pode ser usado em bochechos para inflamações bucais. Compressas de infusão da raiz acalmam conjuntivite aguda. Para regular o intestino, coloque 100g de alcaçuz em pó em uma xícara de água e misture com 20g de erva doce moída. Tome uma colher de

sobremesa à noite.

O chá pode ser preparado usando duas colheres de sopa de raiz moída em 1 litro de água, fervendo por 10 minutos. Coe e tome uma xícara 3 vezes ao dia sem adoçar. Para crianças, reduzir a quantidade de erva para 1/3. Caso seja usado em compressa, use 6 colheres de sopa de alcaçuz para 1 litro de água. É, também, um precioso aliado para aqueles que desejam abandonar o tabagismo, além de usado como edulcorante em produtos farmacêuticos e confeitos.

Altas doses por longos períodos podem provocar hipertensão arterial. É contra-indicada para diabéticos.



Também chamado de rosmarino ou erva da recordação, sua origem remonta às praias do Mediterrâneo. O nome *rosmarinus*, de origem latina, significa "o orvalho que vem do mar", pois vegetava à beira mar. Seu caule era queimado para purificar o ar do quarto de doentes em hospitais. Uma lenda conta que Nossa Senhora sentou-se à sombra de um alecrim para dar de mamar ao menino Jesus e, por isso, essa planta jamais ultrapassa a altura de Jesus adulto. Um conto afirma que a Bela Adormecida foi acordada pelo príncipe com um ramo de alecrim. Os gregos o usavam em coroas, nas festas, como símbolo da imortalidade. Na tradição popular, o alecrim é usado para afastar olho gordo, dar juventude eterna, eternizar o amor, as amizades e despertar a alegria de viver. Quando colocada debaixo do travesseiro, afasta maus sonhos. Tocar a pessoa amada com um ramo de alecrim garante seu amor para sempre.

É um arbusto rústico e persistente, de até dois metros de altura, com folhas resinosas e verde-escuras. O caule torna-se lenhoso a partir do segundo ano. Prefere locais ensolarados, atrai abelhas e repele moscas da cenoura. Aprecia solo drenado e permeável, mas vai bem mesmo nos pedregosos.

Como erva medicinal, é bom para os rins e vesícula, equilibra a pressão arterial, auxilia a circulação e nos estados de depressão, dores reumáticas, digestão. Facilita a menstruação, combate a gota e a icterícia, além de ser anti-séptico, sedativo e bom para a memória. Bochechos de infusão são recomendados para aliviar aftas, estomatites e gengivites. Nos princípios de ataques de asma, reduzir a pedações pequenos as folhas secas, fazer um cigarro e fumar. Folhas cozidas no vinho podem ser usadas externamente em contusões. A infusão comum é recomendada com anti-séptico bucal. Um infuso mais forte pode ser usado externamente para sarna. As folhas secas, reduzidas a pó ou o suco de folhas verdes podem ser usados como cicatrizante de feridas e tumores. Vinagre de alecrim ou chá

forte, aplicado no cabelo depois de lavado, estimula os folíolos capilares e evita a calvície. Na pele, é ligeiramente adstringente. Seu óleo pode ser usado no corpo após o banho.

Um creme para lábios sensíveis pode ser obtido usando-se 1 colher de café de manteiga de cacau, 1/3 de colher de café de glicerina e essência de alecrim. Derreta a manteiga, misture a glicerina e o alecrim. Para um tônico facial, misture 1,5 xícara de água, 1 maço de alecrim, 1/2 dose de conhaque. Ferva o alecrim na mistura de água e conhaque por 15 minutos. Filtre e conserve em vidro escuro. Para pele envelhecida, faça um infuso com 50g de alecrim em infuso em 1 litro de água por 10 minutos. Coe e faça compressa no rosto após a limpeza. Pode ser usado como inseticida natural, plantado na horta. Ramos frescos, colocados entre as roupas, afastam as traças. Na culinária, pode ser usado para temperar aves e carnes brancas, carneiros, peixes, batatas, omeletes, molhos e para dar sabor ao arroz. Seu uso não é recomendado durante a gravidez nem para epiléticos.

## ALFAVACA



Planta usada na Idade Média para espantar escorpiões, oriunda da Índia, onde era venerada como planta dotada de essência divina, consagrada a Krishna e a Vishnu.

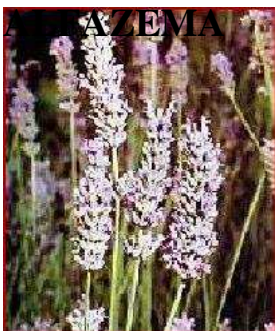
Os indianos faziam sobre ela os juramentos em tribunais e ainda hoje é colocada no peito dos mortos, como passaporte para o paraíso. Conta a lenda que foi encontrada em volta do túmulo de Cristo, após Sua ressurreição. Em razão disso, algumas igrejas ortodoxas usam essa planta para preparar a água benta e mantêm vasos sob os altares. Na Itália, é usada como prova de amor e de fidelidade, enquanto que, no México, é usada para atrair paixão. Em

Minas Gerais, era usado para perfumar os velórios. Na Itália oferece-se o manjeriço como prova de fidelidade à pessoa amada.

Herbácea anual de até 60 cm de altura, caule ramoso, verde-claro a avermelhado na base, folhas grandes, serradas, ovadas e verde-claras, com cheiro forte e ardente, mas fresco. As flores, reunidas em fascículos circulares em número de seis, são pequenas, aromáticas e esbranquiçadas, desabrochando no final do verão. É cultivada em solos leves e ricos em matéria orgânica, ensolarados e drenados, com farta irrigados quando seco. Propaga-se por sementeira ou estaquia de galhos.

As folhas, ricas em vitamina A e C, além de ter vitamina B, são uma fonte de cálcio, fósforo e ferro. Agem como sudoríferas e diuréticas, indicadas para os casos de ardor ao urinar e para compressas nos

bicos doloridos das lactantes. Auxilia na circulação, pele, dores reumáticas, tosse, resfriados e digestão. Nos casos de insônia, faça um infuso de cinco minutos com 1 colher de chá de folhas em 1/4 de litro de água fervente. Coe e beba à noite, antes de ir para a cama. Como cosmético, o vinagre de manjeriço é excelente hidratante para cabelo e pele, enquanto que o unguento exerce efeito hidratante suave sobre a pele. No lar, afasta os mosquitos e, posta sob o travesseiro, produz uma boa noite de sono. Na cozinha, a alfavaca é usada no cozimento de legumes e no recheio de aves. Peixes ganham um novo sabor se deixados em um molho de limão, alfavaca, cebolas e salsa, antes de serem assados. Pode ser usado também para temperar carnes a serem assadas, no molho pesto, em caldos e sopas e para aromatizar vinagre. Deve ser evitada por mulheres grávidas.



A alfavaca, lavanda ou nardo pode ser encontrada aclimatada ou nativa em diferentes partes do mundo. Entre os gregos era conhecida como nardus, por causa de Naarda, cidade síria à beira do rio Eufrates, onde era encontrada. Sua fragrância está associada à tranquilidade e à pureza. Seu perfume era empregado nos banhos dos gregos e romanos, que lhe deram o nome de lavanda, derivado do latim lavare, - lavar. Foi muito usado para afastar a peste e limpar ferimentos. Atinge de 30 a 60cm de altura, com caule ramificado, folhas opostas, estreitas, verde acinzentadas, com 2 a 5cm de comprimento. O caule torna-se lenhoso a partir do segundo ano. É cultivado em solos arenosos e calcários, em locais ensolarados, drenados e protegidos do vento.

Na medicina natural, é considerada diurética, expectorante, sedativa,

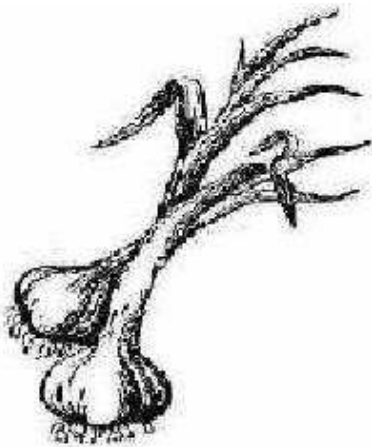
anti inflamatória, sudorífica, antiespasmódica, anti-séptica, cicatrizante e colagoga. Em infusão, é usada para dores de cabeça e calmante para os nervos. Proporciona alívio na falta de urina, doenças de baço, câibras, gota, inapetência, insolação, fraqueza, vômitos, hipocondria, falta de regras, insolação e vômitos. Facilita a digestão e ameniza dores reumáticas, tosses, resfriados, cistites e inflamações das vias urinárias. Estimula a bÍlis e combate a enxaqueca. Gargarejo com decocção das flores pode aliviar a dor de dente.

Para infusão, use 5g de flores em 100ml de água fervente, deixando por 10 minutos. Tome 3 vezes ao dia, entre as refeições.

Para macerar, utilize 10g em 100 ml de azeite, deixando por 30 dias. Misturada com sumo de pepino, em decocção, produz uma boa loção de pele. Sachês da flor, postos nas gavetas, espanta as traças. O infuso das flores, quando esfregado no couro cabeludo, livra-o de parasitas; inclusive piolhos, moscas e mosquitos. Sua flor é usada aromatizar compotas. Acredita-se, popularmente, que suas flores e folhas livram as mulheres de maus tratos de seus maridos e que dormir sobre ramos de lavanda acalma nos casos de depressão. Seu óleo essencial é usado em cortes, queimaduras, reumatismo, alergias de pele, queimaduras de sol, dor de cabeça, insônia, problemas inflamatórios, brotoeja e artrite. Um banho

perfumado com óleo essencial de alfazema é recomendado no tratamento contra a insônia. Seu uso prolongado não é recomendado. Pode ser excitante se usada em doses exageradas.

## ALHO



Erva de até 60 cm de altura e bulbo formado de 8 a 12 dentes, envolvidos numa fina membrana branca ou rósea. O alho contém alicina, sulfuretos, hormônios sexuais, resinas, enzimas, proteínas, sais minerais, oligoelementos, vitaminas A, B1, B8, C, PP, frutanas, pectina, aliase, lisozima (fermentos), entre outras substâncias. Além de ser empregado como tempero, o alho é também usado para curar resfriados, gripe, tosse, coriza, amigdalite, enfisema, tuberculose, febres, nefrite, cistite, amebíase, diabetes, hidropisia, edema, arteriosclerose, pois retarda o processo de envelhecimento, pressão alta do sangue, inflamações e infecções em geral, entre outras doenças.

No uso interno, para adultos, prepare um chá por infusão, utilizando 5 a 6 dentes médios descascados em 1/2 litro de água fervente. Tome 1 xícara do chá morno, sem adoçante, dividido em 4 ou 5 goles diários, até sarar. Para crianças, diluir o infuso na proporção de 1 para 4 ou 1

para 8, conforme a idade.

Para macerar, esmague um ou dois dentes de alho dentro de um copo com água. Tome um copo três vezes ao dia para gripe, resfriado, tosse e rouquidão.

Como tintura, moa uma xícara de café de alho em um recipiente com 5 xícaras de álcool 92° GL. Tampe e deixe macerar por 10 dias. Coe e tome 10 gotas em meio copo de água três vezes ao dia, para problemas do aparelho respiratório e gripes. Para hipertensão, use uma colher de chá da tintura em meio copo de água três vezes ao dia ou coma dois dentes de alho pela manhã. Como vermífugo, coma três dentes de alho pela manhã em jejum durante sete dias. Dores de ouvido são aliviadas, amassando-

se um dente de alho em uma colher de sobremesa de azeite morno. Pingue três gotas no ouvido e tampe com algodão.

Nos casos de arteriosclerose, inclua na alimentação 3 dentes de alho cru picados, 3 vezes por semana, durante 3 meses.

O alho, apesar de todas as suas vantagens, é contra indicado para pessoas com problemas estomacais e úlceras, recém-nascidos, lactantes e pessoas com dermatites. Em doses elevadas, provoca dor de cabeça, de estômago, dos rins e tontura.

## ALHO-PORRÓ



Planta também conhecida como porró ou alho francês, é originário da Europa, mas pode ser encontrado em todo o mundo.

Apresenta-se com folhas tenras e parte bulbosa branca. É uma planta anual que atinge entre 40 a 60 cm, com diâmetro de 3 a 6 cm, com folhas largas sobrepostas, formando um talo redondo. É cultivado em locais temperados e frios, com solo de baixa acidez, fofo e fértil.

Seu uso reduz a pressão alta e previne arteriosclerose, além de ser um poderoso auxiliar na dissolução de cálculos renais. É tônico, previne gripes e resfriados, desinfetante, ajudando na expulsão dos vermes. Seu infuso é feito com 5 g de folhas em 1 copo de água fervente por 5 minutos. Na culinária, substitui o alho, tempera massa de pão e reforça caldos e sopas. Certas propriedades afrodisíacas lhe são atribuídas também. Não deve ser consumido por quem sofre de úlceras gastroduodenais, gastrite, fraqueza estomacal nem por mulheres que estejam amamentando.

## AMOREIRA



Há duas variedades de amoreiras, a *Morus celsa alba* e *Morus celsa nigra*, a primeira originária da China e a segunda, da Pérsia, podendo atingir entre 2 (alba) e 10 (nigra) metros, com tronco verrugoso, folhas ovaladas, lisas, verdes brilhantes. Os frutos são doces, comestíveis, e amadurecem no verão.

Dá-se bem em regiões com muito sol, mas suporta invernos rigorosos.

Atribuem-se a ela propriedades laxativa, expectorante, refrescante e emoliente.

Atua como laxante, bastando comer os frutos lavados de manhã em jejum. Útil para inflamações de garganta e boca, usando-se o suco fresco dos frutos em bochechos e gargarejos. Combate a diabetes, quando usado um infuso de 10 g de folhas em 100 ml de água. Excelente para a pele, usado contra dermatoses, eczemas e erupções cutâneas, na forma de cataplasmas. Para fazê-lo, pegue

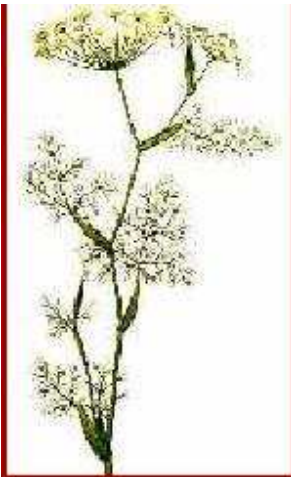
um punhado de folhas, lave, seque, colocar numa vasilha com duas colheres de sopa de água.

Aqueça até a água evaporar. Pegue as folhas, estenda sobre uma gaze, esmagando-as ligeiramente para que liberem o sumo. Aplique essa gaze imediatamente sobre a pele até esfriar. Repita duas vezes.

Os frutos são utilizados ainda em xarope, geléia, licor e tortas.

Para obter o xarope, esmague os frutos para retirar o suco. Filtre e coloque em fogo brando, acrescentando açúcar na proporção de 2x1 do suco. Engrosse até a consistência de xarope e guarde em garrafas esterilizadas e bem fechadas.

## ANETO



Esta planta também é conhecida como dil, funcho bastardo e anega. O nome dil vem de antiga palavra nórdica que significa "dormir", pois a planta é muito citada por suas propriedades calmantes. Na Idade Média, protegia contra as bruxas. Na Grécia, era tecida para formar as coroas dos heróis.

Trata-se de uma planta anual e rústica, de 20 a 60 cm de altura, com folhas aromáticas, caule oco, estriado, ramificado e azul-esverdeado. As flores são pequenas e amarelas, dispostas em umbelas, desabrochando em meados do verão. Exige cultivo em local arejado e ensolarado, solo bem drenado, levemente ácido. Devem ser protegidos contra pulgões. Dá-se bem em consórcio com repolho e alface, mas não aceita cenouras nas imediações. A semeadura deve ser feita entre agosto e novembro e as folhas estão prontas para a colheita entre 4 a 6 semanas após a semeadura, quando as plantas atingem entre 20 e 30 cm de altura.

É largamente empregada em dietas sem sal, sendo é rico em sais minerais.

Combate a flatulência, aumenta leite das mães e é um sonífero natural. Quando aplicado em compressas, alivia inflamações oculares. Fervido em azeite e colocado sobre furúnculos

quente, alivia a dor, amadurecendo-os. É também bom para a digestão, para o fígado e contra cólicas intestinais. O infuso pode ser feito com 2 g de sementes em 100 ml de água. Coar e tomar 3 vezes ao dia, depois das refeições. A maceração é obtida com 4 g em 100 ml de vinho branco, deixado em repouso por 5 dias. Filtre e tome como infuso. Para cólicas e, recém-nascidos, faça um chá com 2 colheres de chá de sementes em 200 ml de água. Adoce com mel.

Na cozinha, pode temperar sopas, peixes, conservas, legumes, tortas de maçã, pastéis e frangos, manteiga, saladas de batata, ovos, salmão, carne grelhada, maionese, legumes, pickles, bolos e pães. As flores dão um sabor especial às conservas de pepino e couve-flor.

## AQUILÉA



Também é conhecida como mil-em-folha, mil-em-rama, milefólio, novalgima,

erva de carpinteiro e cento em ramas e seu nome está ligado ao herói mitológico Aquiles, que foi mergulhado por sua mãe numa infusão dessa planta, tornando-o invencível. Ao fazer isso ela o segurou pelos calcanhares, que se tornaram seus únicos pontos fracos. Na mesma lenda, o centauro Quíron ensinou Aquiles a curar feridas de guerra com a erva. Além disso, a planta sempre foi muito utilizada em amuletos de proteção contra cegueira e contra ladrões.

Segundo o uso popular, posta sob o travesseiro faz sonhar com um pretendente.

A aquiléa é uma planta herbácea, perene, rústica e invasora, de folhas estreitas e aromáticas, rica em vitaminas e minerais. As flores são pequenas, esbranquiçadas, por vezes cor de rosa, agrupadas em cachos de cheiro pungente, que aparecem do verão ao outono. Exige solo bem drenado, permeável e ensolarado.

O infuso de folhas é usado no combate à dor de cabeça e à má digestão. Infusão de flores combate cólica menstrual, hemorróidas, úlcera gástrica e gastrite. Além disso, combate cálculos renais, é calmante, cardíaco, usado para hemorragias do nariz, facilitador da menstruação e contra cólicas do intestino e dos rins.

Ajuda a combater enurese nas crianças e é boa para circulação.

O infuso é feito com 5 g em 100 ml de água fervente, mantido por 10 minutos. Coe e tome 3 vezes ao dia. A maceração é feita com 5 g em 100 ml de vinho branco, deixado por 10 dias. Após filtrado, tome um cálice pequeno 2 ou 3 vezes ao dia. Nos casos de ferimentos, aplique infuso com gaze ou as

próprias folhas e flores frescas, limpas e esmagadas sobre a região afetada. Pode também ser

aplicado com algodão nos casos de pele oleosa, pelo seu efeito adstringente. Plantada em vaso e cultivada no quarto, é benéfica nos casos de depressão e cansaço mental. Não deve ser usado durante a gravidez e seu uso interno prolongado não é recomendável para crianças.



Erva originária da Europa Central, há muito é conhecida por suas propriedades curativas e utilizada contra doenças das vias urinárias, coqueluche, disenteria e, externamente, contra contusões. Deve ser manuseada com cuidado, pois é venenosa. Sua tintura só é usada externamente em casos de contusões, mas seu uso prolongado pode causar inflamações de pele. Para preparar a

tintura,  
coloque 20 g de flores e raízes em 100 ml de álcool a 60 graus. Deixe macerar por 10 dias, filtre e guarde em garrafa bem fechada. Antes de usar, diluir em 1/2 litro de água. Aplicar sobre torções ou contusões, desde que não haja ferida aberta. Seu uso interno aumenta a atividade cardíaca e provoca depressão. O uso externo indevido pode provocar vermelhidão e ardor de peles e mucosas mais sensíveis.

## ARRUDA



Seu uso sempre esteve ligado ao ocultismo e a lendas, pois desde a antiguidade tem sido usada para proteger as pessoas do mau olhado. No século XVI, quando morriam em Londres 7.000 pessoas por semana com a peste, marcavam-se as casas atingidas pela doença com uma cruz vermelha. Certos ladrões, ignorando o aviso, entravam

para roubar e não eram atingidos pela peste, protegidos por um vinagre misterioso, cujo principal elemento era a arruda.

Esta planta cresce em solo bem drenado, sol pleno, na companhia de figos e rosas.

Seu cultivo é incompatível com a companhia da sálvia, do manjeriço e do repolho. Um

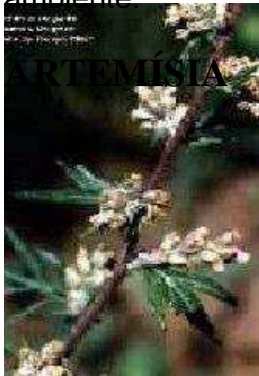
de seus usos mais comuns é como repelente de insetos e ratos, devendo ser manuseada com cuidado e

mantida longe do alcance de crianças. Quando ingerida é altamente tóxica e abortiva, causando

confusão mental, convulsões, dores violentas nos intestinos e hemorragia interna. Externamente, na forma de cataplasmas, é recomendável para pernas varicosas e alívio de dores de ciática. O local a ser tratado deve ser coberto com algum tipo de óleo para evitar irritação.

Folhinhas frescas, postas na testa, proporcionam alívio para dor de cabeça. Uma infusão com 4 colheres de sopa da erva em 1 litro de água pode ser usada para lavar animais domésticos e acabar com pulgas e para combater a sarna. Seus ramos atuam como repelente de ratos. Use uma arruda atrás da orelha para espantar o mau-olhado.

Coloque galhos de arruda floridos num vaso sem água para secar, quando desejar limpar e purificar um ambiente



Artemísia, ou erva-de-são-joão, é uma planta que vive muitos anos, atingindo até um metro de altura. Possui talos eretos e ramificados, florescendo no verão. É usada para aliviar anemia, cólica abdominal, debilidade estomacal, diarreia, inflamação dos intestinos, nevralgia, icterícia e verminose, possuindo propriedades diuréticas, sedativas, anti nflamatórias, antiespasmódicas e vermífugas, principalmente contra lombrigas e oxiúros. Seu chá é recomendado nos casos de epilepsia.

O infuso pode ser feito com 2 colheres de sopa da erva para um litro de água, na dose recomendada de uma xícara por dia. Fricção utilizando o suco das folhas auxilia nas dores de articulações e reumáticas, sendo contra-indicada para mulheres grávidas, lactantes e menstruadas.



A avenca é também conhecida como cabelos-de-vênus e é um nome comum a diversas espécies de plantas indígenas e européias, aclimatadas no Brasil. Trata-se de uma herbácea pequena, de 30 a 50 cm, ornamental, formando touceiras, com hastes e ramos marrons escuros, muito finos. Crescem em locais úmidos, com luz escassa. Possui propriedades diuréticas, sedativas, anti nflamatórias, expectorantes e emenagogas, sendo uma boa coadjuvante no tratamento de tosses, catarros, afecções nos brônquios e na rouquidão. Seu infuso é feito usando 2 colheres de sopa de folha picada em um litro de água fervente. Esse chá é ótimo para lavagem e higiene do couro cabeludo.

## BABOSA



A babosa é uma planta natural da África meridional, presente em diversos momentos da história da humanidade, que sempre utilizou suas folhas ou seu suco dessecado, reduzido a pó. No Egito, Cleópatra utilizava suas propriedades rejuvenescedoras para manter a beleza da cutis e dos cabelos. Para os muçulmanos, maometanos e judeus ela protegia contra todos os males, quando penduradas nas portas. A planta tem folhas triangulares, grossas, suculentas, orladas de espinhos em de serrilhado. É cultivada em terra com húmus, suportando bem períodos de seca. As flores pendulares são de um vermelho intenso, reunidas em cacho. Aplicada topicamente, tem propriedade cicatrizante e emoliente

sobre inflamações, queimaduras, eczemas, erisipelas e queda de cabelos. Para isso, basta aplicar o

sumo diretamente sobre os cabelos ou sobre a pele. Elimina manchas e ajuda a debelar a caspa e impedir a queda de cabelo.

Segundo a crença popular, um vaso com babosa atrai boa sorte para uma casa e repele energias

negativas. Um pano vermelho com algumas gotas do sumo, colocado no carro evita acidentes e roubos. Apesar de algumas receitas que recomendam seu uso interno, deve ser empregada com muito cuidado e sob orientação especializada, pois tem forte ação laxativa, podendo provocar a menstruação e afetar os rins. É expressamente contra-indicada para mulheres grávidas, menstruadas, por aquelas que sofrem de inflamações uterinas ou ovarianas e para quem tem problemas de hemorróidas e cálculos da bexiga.



## BOLDO

Esta é uma planta muito conhecida e amplamente utilizada em nosso país, principalmente pelas camadas de baixa renda. É um poderoso facilitador da digestão, recomendada nos casos de distúrbios biliares, diurético e também contra a icterícia.

O infuso é feito usando 2 g de folha em 100 ml de água fervente, mantido abafado por 20 minutos. Tomar três vezes ao dia, antes das principais refeições.

Na cosmética, em forma de maceração, é usado num tratamento de uma semana para realçar e acabar com o cansaço da pele. Essa maceração é obtida colocando duas folhas em 1 copo de água à noite para ser tomada pela manhã em jejum. Uma nova dose deve ser preparada para ser tomada ao anoitecer.

Faça um infusão, usando 5 folhas por litro d'água. Tome pela manhã, para o fígado, ou após as refeições contra diarreia. A tintura, usada como aperiente, é feita com 1 colher de folhas picadas para 1 xícara de álcool neutro 70° GL. Deixe macerar por 3 dias e tome 1 colher dissolvida em água

antes das refeições. Para prevenir ressaca, coloque 5 folhas em um copo d'água e deixe por meia hora. Tome antes e após ingestão de bebidas alcoólicas.



## BUCHA

Pode ser encontrada sob diversos nomes, como bucha dos pescadores, bucha dos paulistas, fruta dos paulistas, quingombô grande, esponja vegetal, esfregão, pepino bravo ou buchinha do norte, em duas espécies diferentes: *luffa cylindrica* e *luffa operculata*. É uma trepadeira que atinge até 5 metros, com folhas grandes, ásperas e verde-escuras. As flores são grandes e amarelas e o fruto chega até a 50 cm de comprimento, cilíndrico, amarelo quando maduro e castanho escuro quando seco. É melhor cultivada em regiões de clima tropical, com solo argilo-arenoso, fértil, bem drenado e com acidez fraca.

A polpa do fruto da *Luffa cylindrica* madura é usada como purgativo e vermífugo, numa infusão com 8 g para um copo de água fervida. Caules e folhas são usados popularmente nas perturbações do fígado, na prisão de ventre e nos casos de anemia. A polpa do fruto da *Luffa operculata* é usada para combater a sinusite. Para isso, coloque meia buchinha do norte seca, sem pele e sem sementes, em um litro de água. Ferva por dois minutos. Deixe amornar tampado, depois coe, acrescente 1 colher sopa de sal de cozinha e mexa bem. Pingue duas gotas em cada narina a cada quatro horas por no máximo quatro dias. É preciso um certo cuidado no seu uso, pois a buchinha do norte, em doses elevadas, é tóxica e causa hemorragias e acidentes fatais. Seu uso não deve ultrapassar o tempo indicado e deve ser interrompido imediatamente em caso de dor de cabeça. A bucha comum, depois de seca e sem as sementes, é também utilizada como esponja para banho.

## CALÊNDULA



Pode ser encontrada também com os nomes de malmequer e maravilha. É

uma erva de origem européia, comum nos jardins públicos e dela se utilizam, com fins medicinais, as flores e as folhas. Na história da humanidade tem um lugar todo especial, a começar pelo seu nome, derivado da crença de que floresce nos primeiros dias de cada mês, em latim *calendas*. Os egípcios acreditavam que ela rejuvenescia e os hindus a utilizavam até hoje para enfeitar altares. Persas e gregos guarneciam e aromatizavam sua comida com suas pétalas. A crença popular atribui-lhe diversos efeitos mágicos: um vaso ao lado da cama produz sonhos premonitórios. Uma guirlanda na entrada da casa afasta o mal. Se suas flores não se abrirem logo nas primeiras horas do dia, certamente haverá chuva.

Trata-se de uma planta anual e rústica, de até meio metro de altura, vai se desenvolve em solo fofo e fértil, livre de ervas daninhas e com bom teor de

umidade. Tem folhas verdes, caule verde e carnudo, coberto de pêlos finos e glândulas. As sementes são de cor creme, na forma de um apóstrofo curvo. As flores são laranja vivo.

Possui propriedades expectorante, anti-séptica, cicatrizantes, antiscorbútica, antioftálmica, excitante,

emenagoga e antispasmódica. Contém iodo orgânico, responsável por sua propriedade anti-séptica, que

impede a formação de pus em cortes e queimaduras e apressa a cicatrização. É recomendada para

contusões e frieiras. Um preparado com óleo é útil nos casos de luxações, veias congestionadas,

úlceras externas e problemas de pele. Para prepará-lo, coloque um punhado de flores num vidro com 1 xícara de azeite de oliva. Deixar em local ensolarado durante o dia de quinze a trinta dias. Seu infuso é indicado para a digestão e para as doenças das gengivas.

Na cosmética, é utilizada em loções para o rosto. Uma receita prática é misturar 1 xícara de flores

frescas com 2 xícaras de leite morno. Deixe esfriar, coe e conserve na geladeira. Lave inicialmente a pele com água e vinagre de maçã, depois aplique a loção com um algodão. Deixe por quinze minutos,

depois lave com sabonete neutro. Na cozinha, use as pétalas da calêndula para dar cor de açafão e um

sabor levemente picante a arroz, sopa, iogurte, manteiga, omelete, pratos com leite, pães e bolos.



É uma planta anual, de haste ereta de até meio metro de altura, com folhas delgadas e bem recortadas e flores pequenas parecidas com margaridas

brancas. Dá-se bem em regiões de clima temperado, solo bem drenado,

argilo-arenoso e fértil, excelente para ser cultivada com a couve, da cebola, da menta e do repolho.

A camomila já foi utilizada no tratamento da malária, mas sua ação

anti inflamatória a recomenda nos casos de má digestão e cólica uterina. É um sedativo natural, na forma de infuso. Compressas com infusão das flores

auxiliam nos casos de queimaduras de sol, conjuntivite e olhos cansados Seu chá, usado intensivamente, diminui dores musculares, tensão menstrual,

estresse e insônia, diarreia, inflamações das vias urinárias. Se misturado ao chá de hortelã com mel,

combate gripes e resfriados.

Um banho com sachê de camomila é sedativo e restaurador de forças e especialmente indicado para os

casos de hemorróidas. Seu infuso é recomendado também para o fígado, dores de reumatismo e

neuralgia. É antialérgico, purifica o organismo e alivia a irritação causada pela poluição. Atua também como sudorífico.

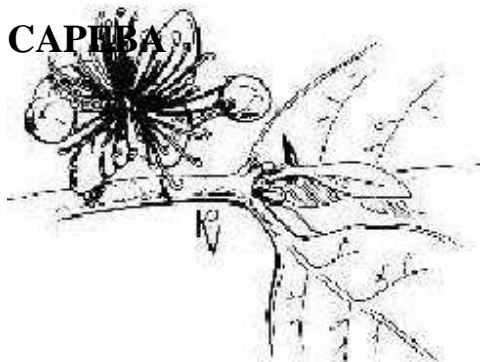
Seu infuso é feito com 5 g em 100 ml de água fervente, abafado por 15 minutos. Filtre e tome 3 vezes ao dia. A maceração é obtida com 100 g em 1 l de vinho branco, mantido por 5 dias. Filtre e tome um cálice pequeno 3 vezes ao dia. Mantenha na geladeira.

Uma tintura oleosa, recomendada para massagear áreas doloridas, para dores de ouvido, neuralgia, limpeza de crostas de recém-nascidos, é feita levando 20 g de flores secas em 100 ml de azeite.

Aqueça em banho-maria por 2 horas, em fogo baixo. Deixe esfriar, filtre e guarde num vidro limpo. Nos casos de reumatismo, acrescente 10 g de cânfora e use para massagear juntas doloridas.

Segundo a tradição popular, se plantada ao redor da casa atrai dinheiro e afasta o olho gordo.

Não deve ser utilizada em pacientes de radioterapia.



## CAPEBA

A copeba, também conhecida como pariparoba, caapeba, catajé, malvarisco ou manjerioba é uma planta nativa brasileira, encontrada do Amazonas ao Rio de Janeiro, cultivada em solos estercados e úmidos, próximos ou em bosques.

Trata-se de um arbusto que alcança até 2 metros de altura, com folhas ovaladas, arredondadas ou em forma de rim. As flores são minúsculas, agrupadas em espigas de até 10 cm de comprimento.

Seu uso medicinal é específico como diurético e desopilante do fígado.

Muito saudável e deliciosa é a receita de charutos de copeba,

fácil de preparar. Reúna 6 folhas médias de copeba, 1 copo de arroz, 2 copos de água, 1/2 kg de carne moída ou de legumes

picados, 1 pires de queijo ralado, alho, cebola, sal e molho de tomate. Refogue a carne ou os legumes com alho, cebola e sal, depois junte o arroz, a água, e deixe cozinhar até amolecer. Use em seguida como recheio das folhas de copeba, enrolando na forma de charutos. Disponha num refratário,



## CAPIM-LIMÃO

Recebe diversos nomes, como chá-de-estrada, capim cheiroso, erva

cidreira, capim-cidrão, capim santo, lemon grass, capim cidreira, falsa cidreira, capim cidrão. É uma planta originária da Índia, introduzida no

Brasil na época da colônia para combater a erosão, normalmente plantada em barrancos, a margem de rodovias e ferrovias. É uma planta

perene, que se desenvolve formando touceiras de folhas finamente estriadas, com margens cortantes, com um forte odor de limão. As flores se agrupam em pequenas espigas.

É usada principalmente como refrigerante, diaforético, antifebrífugo, contra gases intestinais, dores musculares e torceduras, além de ter propriedades

calmantes e sedativas. Como seus óleos essenciais são voláteis, não é recomendável ferver ou macerar por muito tempo. O chá é recomendado para insônia e como tônico depurativo em estados gripais febris.

Faça-o usando 1 xícara de chá de água e 1 xícara de chá de folhas. Coe e tome ainda quente. Nos

casos de reumatismo e dores musculares, esmague um pouco de rizoma com 1 colher de sopa de óleo de coco, coe e use para massagear os locais doloridos. Para combater a ansiedade, faça uma infusão de 5 g de folha para 1 xícara de chá de água, coe e tome três xícaras por dia.

Prepare um revigorante banho preparando um chá forte e misturando com a água do banho. Para perfumar gavetas e afastar insetos, prepare sachês com a erva e espalhe pelos móveis da casa. O chá gelado é delicioso e recomendado para os dias de calor. Use o chá na água de enxaguar lençóis e fronhas. O perfume é excelente para proporcionar uma boa noite de sono, combatendo a depressão, o estresse e a ansiedade.

## CAPUCHINHA



Também conhecida como chaguinha, chaga-de-cristo ou nastúrcio, é uma trepadeira de caule grosso, retorcido e suculento, com folhas grandes e arredondadas. Suas flores são alaranjadas ou vermelhas, com manchas escuras, ricas em vitamina C, podendo ser consumido em sucos ou saladas, recomendadas como expectorante anticatarral, para combater queda de cabelo, prevenir a prisão de ventre e tonificar a pele. Aperiente, digestivo e calmante, pode ser usado também contra infecções urinárias.

O infuso é feito com 2 g de folhas em 100 ml de água fervente, abafado por 10 minutos. Tome 3 vezes ao dia ou use como loção no couro cabeludo. Para os problemas de pele, esmagar sementes frescas e misture com vaselina para tratar espinhas e rejuvenescer a pele. Ainda na cosmética, é usada para fortalecer e dar brilho aos cabelos. Para isso, triture e ferva 50 g de folhas frescas em um litro de água, durante

cinco minutos. Coe, esfrie e use para enxaguar os cabelos. Para queda de cabelos, triture folhas e flores frescas e friccione o couro cabeludo por 5 minutos, depois enxágüe com água fria. Repita uma vez por semana. Na culinária, suas folhas são usadas saladas, pois além de nutritivas, combatem o início da gripe, abre o apetite e favorece a digestão. O suco é recomendado como expectorante e contra a tosse. As sementes conservam-se em vinagre e substituem a alcaparra.

## CARQUEJA



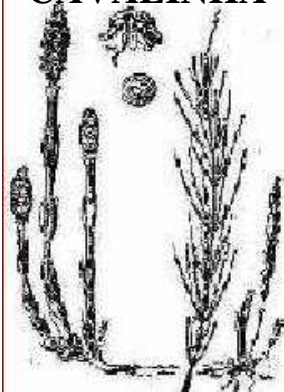
A carqueja é muito conhecida e utilizada nas regiões mais afastadas dos grandes centros, utilizada como um tônico amargo, que combate a diabetes, auxilia nos

distúrbios do fígado, estômago, vesícula, intestino solto, agindo como estimulante de secreção gástrica.

Muito empregada nos regimes de emagrecimento, presta-se também ao tratamento de ulcerações de pele.

Popularmente, é usada contra a impotência masculina e a esterilidade feminina.

## CAVALINHA



Tem como característica o caule oco, de até 30 cm de altura, semelhante a um bambu fino e sem folhas. Os caules podem ser do tipo estéril, mais alto, de cor esverdeada e pequenas folhas em forma de agulhas emendadas, e fértil, que surgem na primavera, mais curtos, de cor branco amarelada na base e vermelho-escuro na ponta, desenvolvendo-se em solos pantanosos ou campos úmidos. Contém silício, sendo, por isso, um excelente mineralizante, recomendada para problemas nos ossos, como osteoporose. Daí ser conhecida como erva-da-terceira-idade.

Diurética e antiúrica, é também recomendada para quem tem problemas de próstata e usada popularmente para os casos de retenção e irritação de rins e bexiga, anemias, hemorróidas, hemorragias nasais, inflamações de útero, fraturas e descalcificação de dentes e ossos.

Faça o chá, usando 2 colheres de sopa da erva picada para 500 ml de água. Coloque a erva num recipiente e jogue a água fervente por cima. Afafe por cinco minutos, depois coe e tome uma xícara, três vezes ao dia. Para combater a celulite, ferva 30 g de caules estéreis em 2 litros de água, durante 15 minutos. Coe, despeje na banheira com água morna e tome um banho de imersão de 20 minutos. Repita 3 vezes por semana. No dia a dia, pode ser usada para polir madeira, como corante verde e para polir panelas.

## CHÁ DE BUGRE



O chá de bugre -- também conhecido como porangaba, cafezinho, claraíba, café de bugre, chá de frade, louro-salgueiro, louropinta -- é uma árvore pequena, nativa do Brasil, encontrada nos estados de Minas Gerais, Bahia, Acre e Goiás. Produz uma fruta vermelha, semelhante a um grão de café que é assado e usado em chás como um substituto de café, pois também contém cafeína. É um produto usado normalmente para dietas de perda de peso, como supressor de apetite, além de prevenir e reduzir depósitos de gordura. É diurético, tônico do coração, estimulante da circulação e recomendado para aliviar a tosse. É usado normalmente como infusão. Use 1/2 de xícara de folhas numa xícara com água fervente. Tome diariamente, meia hora antes das refeições.

## CONFREI



Planta indicada como hemostático, anti-inflamatório, cicatrizante, utilizando para favorecer o crescimento de tecidos novos em ulcerações, feridas e cortes, fraturas e afecções ósseas, onde age como indutor da produção calcária.

Cataplasma e banhos locais podem ser feitos várias vezes ao dia. Para preparar um emplastro cicatrizante, esmague folhas em água morna e coloque diretamente sobre ferimentos. Lave e repita 2 vezes ao dia. No caso de contusões e inchaços, coloque o emplastro dentro de um pano antes de aplicar.

Há referências que recomendam cuidado no uso do confrei, pela presença de alcalóides cancerígenos, principalmente em folhas jovens.

O uso externo sobre feridas promove uma rápida cicatrização externa, mas o processo inflamatório pode continuar internamente.

## ERVA DOCE



Recebendo também os nomes de pimpinela e anis, esta planta já era usada pelos egípcios na antiguidade como alimento, bebida e remédio. Entre os romanos, era ingrediente de um bolo, servido no encerramento dos banquetes.

Trata-se de uma planta anual, de até 35 cm de altura, com folhas verdes e flores em buquês brancos.

Para melhor utilizar as sementes, colher no verão, quando estiverem marrons. As folhas podem ser colhidas a partir de quando a planta atingir 15 cm e têm propriedades digestiva, diurética, carminativa e expectorante.

Um infuso feito com suas sementes é digestivo, combate a flatulência e as cólicas intestinais e acalma a excitação nervosa e a insônia. Muito utilizada para a cólica de recém nascidos e pelas lactantes, em jejum, para aumentar o leite. Para suavizar a pele, combater as rugas e cansaço ocular, faça

compressas usando a decocção de 2 colheres de sopa de sementes em 250 ml de água, fervida por 3 minutos. Espere amornar, molhe um pano limpo em uma gaze e aplique no rosto ou nas pálpebras. Na cozinha, as sementes acrescentam um sabor todo especial aos biscoitos, pães, bolos, tortas de frutas, maçãs assadas, caldas de doces e canapés.

Com suas sementes se faz um licor delicioso, o anisete. Um vaso colocado no quarto do bebê atua como tranquilizador

## ESPINHEIRA SANTA



Normalmente encontrada em bosques, cascas e folhas desta árvore têm ação prática como cicatrizante úlcera péptica, gastrite e dispepsia, atuando como protetora do estômago. Seu chá proporciona alívio nos casos de azia, gases, inflamação intestinal, hepatite, insuficiência hepática, inflamações intestinais, doenças dos rins e bexiga, anemia, fraqueza, acne e eczemas, graças ao tanino, seu princípio ativo.

A decocção é obtida fervendo 1 litro de cascas, em pedaços miúdos, na mesma quantidade de água, durante 20 minutos. Coe e tome 3 xícaras ao dia. O infuso é obtido com 1 colher de sopa de folhas para 1/2 litro de água fervente. Afafe e deixe amornar. Tome uma xícara, três vezes ao dia. Seu uso interno deve ser evitado por crianças e mulheres grávidas.

## GENGIBRE



Planta por demais conhecida e utilizada no famoso quentão das festas juninas, a raiz do gengibre é indicada como estimulante gastrointestinal, aperiente, carminativo, rouquidão, tônico e expectorante. Externamente é usada em traumatismos e reumatismo.

Há diversas formas de usá-lo:

Contra vômitos: pulverizar o rizoma e ingerir.

Decocção: usar 1 colher de chá de raiz triturada em 1 xícara de chá de água. Tome 4 xícaras ao dia.

Menstruação: toma o chá quente para dar início à menstruação.

Cataplasma: moa, rale ou amasse num pano o gengibre e aplicado no local afetado pelo reumatismo, coluna ou articulações doloridas. Não aplique direto em contato com a pele, mas sobre um pano ou uma gaze limpa.

Rouquidão, paralisia da língua, infecção da garganta e excesso de muco: masque um pedaço de gengibre.

Tintura: 100 g do rizoma moído em 0,5 l de álcool. Deixar por 3 dias. Usar para fazer fricções nos casos de reumatismo.

Xarope: ralar e adicionar ao preparo de xaropes, combinado com outras plantas.

Precaução especial deve ser tomada no uso externo para evitar possíveis queimaduras.



O guaco é também conhecido como erva-deserpentes, cipó-catinga, erva-de-cobra e uaco, originária da América do Sul e nativa nas regiões sul e sudeste do país, em matas e cerrados, mas presta-se bem ao cultivo familiar, em quintais e hortas. Cresce como uma trepadeira, mas como não tem garras para se prender, precisa ser escorada ou presa a um suporte. As folhas são ovais, verde-escuro, e depois de secas

têm cheiro de amêndoa. Essa planta é usada como expectorante e broncodilatador, no combate à tosse, asma, bronquite, rouquidão e problemas em geral do aparelho respiratório. Além disso, atua como anti-reumático e antifebrífugo.

Um excelente xarope é obtido da seguinte forma: pegue um punhado de caules e folhas, coloque em 2,5

litros de água e deixe no fogo até reduzir para 0,5 litro. Espere esfriar e filtre. Junte 250 g de açúcar e leve ao fogo. Quando ferver, acrescente 3 colheres de mel e ferva até engrossar no ponto de xarope.

Deixe esfriar e guarde em vidro. Use 1 colher de sobremesa antes das principais refeições.

O infuso é feito com 3 g de folhas em 100 ml de água fervente, abafando por 10 minutos. Tome 2 vezes ao dia. A maceração é feita com 40 g de folhas em 1 l de vinho. Deixe por 10 dias num vidro fechado e esterilizado. Coe e tome um cálice pequeno duas vezes ao dia.

## GUINÉ



Trata-se de uma planta perene, que raramente ultrapassa 1 m de altura, com ramos eretos, folhas alternadas elípticas, lisas e flores brancas minúsculas em espigas, cultivada em solo fértil, mas pouco ensolarado. Seu uso externo é recomendado nas afecções da cabeça, da vista, contra falta de memória, reumatismo, paralisia e estados nervosos, em compressas, tendo propriedades analgésicas. O pó da raiz é usado popularmente para amenizar a dor de dente e em gargarejo para a dor de garganta. Não deve ser usada internamente, pois se trata de uma

planta tóxica e abortiva. Além do uso medicinal, é usada também, juntamente com a arruda, em vasos colocados na porta das casas, para afastar energias negativas.

## HORTELÃ



A hortelã ou menta tem estado presente na história do mundo e nas lendas desde a mais remota antiguidade, entre os mais diferentes povos, como árabes, egípcios, hebreus, gregos, romanos, europeus e americanos, sendo um símbolo universal da virtude, pelo asseio e pelas propriedades medicinais. É uma herbácea perene, que não ultrapassa 1 metro de altura, folhas ovadas, aromáticas, verdes geralmente rugosas e flores pequenas, com ligeiras variações em suas inúmeras espécies, como a hortelã pimenta, a hortelã verde, o poejo, a hortelã crespada, a hortelã doce, a hortelã romana, a gatária, a hortelã do Brasil - também conhecida como hortelã vulgar, hortelã do norte ou levante - e a hortelã cípria, também chamada mentastro ou hortelã da Córsega.

Em todas as suas variedades, a hortelãs contém, em suas folhas, as vitaminas A, B e C, cálcio, fósforo, ferro e potássio, sendo um poderoso tônico e estimulante do aparelho digestivo, além de ser anti-séptica e anestésica. Seu uso é amplo. É recomendada em picadas de insetos, bastando amassar algumas folhas e aplicar no local. Um copo de leite quente com algumas folhas de hortelã acalma dores abdominais. Seu chá é vermífugo, combatendo lombriga e oxiúros, calmante, antigripal e contra resfriados. Além disso, combate cólicas e gases, estimula a bÍlis e propicia a expulsão de catarro. Seu infuso é feito com 3 g em 100 ml de água fervente, abafado por 5 minutos no máximo. Para obter um excelente óleo medicinal, coloque um

punhado de folhas e flores amassadas em azeite por 4 dias, coe e use em massagens.

Na cosmética, a hortelã tem inúmeras utilidades, principalmente no rejuvenescimento da pele e como refrescante. O hortelã pimenta é usada como adstringente e clareador da pele. Em infusão, é recomendada para bochechos nos casos de mau hálito.

Como estimulante, ferva em fogo brando, por 3 minutos, 50 g de folhas de hortelã em 1 l de água e misture à água da banheira. Tome um banho de imersão pela manhã. (tomar pela manhã). Na cozinha, é usada como tempero no quibe, em molhos, saladas, carnes, condimento em conservas, ovos mexidos

e omeletes. Seu uso deve ser evitado antes de se deitar, pois provoca insônia. Crianças e lactantes devem evitar seu uso. O uso prolongado também é desaconselhado em geral.

## JURUBEBA



É um arbusto perene, com caule e ramos espinhosos, folhas verde-escuras na face superior e claras na inferior, com espinhos. O fruto é uma baga esférica, amarelada, presa a um pedúnculo comprido, agrupada em cachos.

Na medicina natural, é usada como diurético, desobstruente tônico e anti inflamatório.

O suco do fruto combate icterícia, cistite, febre intermitente, prisão de ventre e inflamações do baço.

As folhas esmagadas podem ser aplicadas sobre machucados, com bons resultados.

Na maceração, use 4 g de folhas ou frutos verdes em um copo de água fria ou vinho branco, por 5 dias.

O infuso é obtido com 2 colheres de sopa de folhas, flores ou frutos picados em 1 litro de água fervente. Abafe por 15 minutos. Tome 1

xícara de chá mesmo, sem açúcar, três vezes ao dia. O uso prolongado deve ser evitado.



## LARANJEIRA AZEDA

Trata-se de uma árvore pequena ou de médio porte, atingindo no máximo 10 metros de altura, com copa densa, esférica; caule com espinhos finos, pontiagudos, fortes e rijos. Tem folhas simples e flores brancas, perfumadas. Dela se utilizam as folhas e flores para chás e o fruto em doces.

A planta pode ser usada para curar ou aliviar insônia, nervosismo, ansiedade, histeria, acidez estomacal, enjôos, taquicardia, cólicas no aparelho digestivo, má digestão e flatulência, graças a suas propriedades diurética, sedativa,

carminativa e antiespasmódica.

Adultos podem tomar um infuso, utilizando-se 2 colheres de sopa de folhas ou flores picadas para 1 litro de água fervente. Tomar uma xícara, três vezes ao dia.



## LOSNA

Erva perene, que atinge até 1 metro de altura, com folhas bem recortadas, verde-acinzentadas na parte superior e esbranquiçadas na parte inferior, com flores

amarelas, dispostas em cachos.

Cultiva-se em regiões de clima temperado, solo areno-argiloso bem drenados e rico em matéria orgânica.

É largamente utilizada como fortificante, aperiente e nos casos de anemia.

O chá forte combate os vermes, mas suco e extrato não devem ser utilizados por serem altamente tóxico.

O infuso é feito com 20 g de folhas em 1 litro de água, abafado por 10 minutos. Tome 1 colher de sopa de hora em hora. Seu uso deve ser evitado nos pacientes de

radioterapia.

## MALVA



É uma planta anual, sublenhosa, comum nas culturas de solo arenoso e semi-arenoso, úmidos, com caules ásperos de até 60 cm de altura, flores azuis, amarelas ou púrpuras.

É utilizada como expectorante, emoliente, diurético e calmante, indicada para expulsar catarro da garganta e dos brônquios. Além disso, previne inflamações dentárias, dores de dente e extrações. Mascar a raiz auxilia no rompimento dos dentes das crianças. Boa para inflamações da bexiga,

intestinos e garganta e recomendada para picadas de insetos e irritações da pele em geral, bastando friccionar o local com folhas frescas e limpas. Prepara-se o infuso fervendo 20 g de malva em 1/2 litro de água, durante 10 minutos. Tome uma xícara 3 vezes ao dia.

O decocto é obtido fervendo-se 5 g de folhas em 100 ml de água, durante 1 minuto, deixando em infusão por 15 minutos. Tome uma xícara 3 vezes ao dia.

Para desobstruir as fossas nasais e aliviar rinites e sinusites, faça uma inalação usando 1 colher de

sobremesa de malva e 1 colher de sopa de eucalipto em 100 ml de água fervente.

Na culinária, folhas frescas, vagens e raízes são comestíveis.



Este arbusto tem caule lenhoso, com folhas ovaladas, verde-claras e aveludadas na parte de baixo e flores formando um pequeno buquê em tons de rosa, branco ou lilás. Dá-se bem em regiões de clima subtropical e temperado, em local ensolarado e protegido do vento.

É usada em inalações para eliminar muco e catarro, prevenindo a sinusite.

Seu chá de combate cólica menstrual e úlcera estomacal.

As folhas frescas e cozidas, aplicadas localmente, desinflamam locais afetados por pancadas, feridas e tumores.

Popularmente, por ser a erva preferida de Afrodite, a deusa do amor, a manjerona é recomendada para fortalecer o amor, proteger a casa e atrair pensamentos alegres. Para isso, cultive-a em seu jardim ou em

vasos, espalhados pela casa. Altas doses por longos períodos não são recomendadas para pessoas

com hipertensão arterial. Seu consumo é contra-indicado para diabéticos.



## MELISSA

Também é conhecida como erva cidreira, cidrilha, chá de frança ou cidreira verdadeira. Seu nome vem do grego e significa abelha, pois esses insetos adoram o néctar produzido por ela. É uma planta perene, de clima temperado para quente, de menos de até 50 cm de altura, com folhas verdes claras em forma de coração, cheirando a limão. As flores são pequenas, amarelo-claras, em fascículos que passam ao branco e depois ao azul-claro, enquanto secam.

A infusão de suas folhas é usada como sedativo, digestivo e contra

pressão alta e dor de cabeça. Além disso, combate gases e cólicas

intestinais, estimula a bile, facilita a menstruação, combate gripe,

herpés, cachumba e varicela. A infusão é feita com 3 g de erva em 100

ml de água fervente, abafada por 10 minutos. Tome uma xícara 3 vezes ao dia.  
A maceração é obtida com 50 g de erva em 1 l de vinho branco, deixada tampada por 5 dias. Coe e tome um cálice pequeno 2 vezes ao dia, antes do almoço e do jantar.  
Como febrífugo, tome 1/2 xícara de chá a cada 2 horas.

Nos casos de ferimentos, aplique folhas esmagadas no local e cubra com um pedaço de esparadrapo. Popularmente, é usada para fortalecer o amor, em forma de elixir. Coloque ramos de melissa numa garrafa de vinho e sirva a pessoa amada com ele. Para atrair o amor, o sucesso e a saúde, carregue sempre consigo folhas frescas dessa erva.

Presta-se, na culinária, para temperar saladas, molhos e bebidas. Um punhado da erva dá um gosto e um aroma todo especial ao ponche.

Para um delicioso licor, pegue dois punhados de folhas frescas amassadas, misture com um litro de vodca, três colheres de mel e casca ralada de um limão. Deixe em maceração por uma semana, depois coe, engarrafe e deixe descansar por um mês.

## ORÉGANO



Muito comum por sua utilização para dar sabor às pizzas e às saladas de tomate, o orégano é um arbusto perene, com até 60 cm, muito confundido com a manjerona. É um poderoso estimulante das funções gástricas e biliares, sedativo, diurético, expectorante, carminativo, emenagogo e diaforético. Algumas folhas frescas amassadas, aplicadas em compressas, aliviam inflamações e dores reumáticas.

O chá morno, em bochechos, alivia a dor de dente e combatem a inflamação de gengiva e de mucosas.

Sua infusão é recomendada para as dor de cabeça de origem nervosa e a irritabilidade.

A decocção feita com 30 g de pontas de flores em 1 litro de água,

abafada por 10 minutos e adoçada com mel é recomendada para os

casos de asma.

A infusão de 10 g de flores em 1/2 litro de água fervente, tomada após as refeições, é usada para combater a má digestão.

Para combater a caspa, ferva 30 g de orégano em 1 litro de água durante 10 minutos, depois coe e use para enxaguar os cabelos, após lavá-los.

Como aperiente, macere por uma semana 50 g em 1 litro de vinho branco. Coe e mantenha na geladeira. Tome um cálice antes do almoço e do jantar.



É uma planta perene, com folhas verde-vivas, pequenas, de cheiro parecido com hortelã pimenta, caules frouxos, rastejantes, lançando raízes nos pontos em que entram em contato com o solo. Era utilizada na antiguidade para fazer coroas, usadas em cerimônias religiosas. Os antigos chineses já se valiam de suas propriedades calmantes e antiespasmódicas.

Na medicina natural, além desses usos, atua também como digestivo, expectorante e, topicamente, como cicatrizante, anti-séptico, sedativo, problemas menstruais, crises nervosas e reumatismo.

O infuso é preparado usando-se 5 g de erva em 100 ml de água fervente, abafada por 10 minutos. Tome uma xícara após as refeições.

Como estimulante, ferva 100 g de folha em 2 litros de água por 10

minutos. Coe, adicione 2 colheres de sal grosso e misture à água da banheira. Tome um banho de imersão por vinte minutos.

As folhas amassadas aliviam picadas de inseto e repelem traças e pulgas.

Segundo a tradição popular, um vaso, cultivado dentro de casa, mantém a paz e a harmonia da família, protegendo-a contra as energias negativas.

## QUEBRA-PEDRA



Conhecida também pelos nomes de erva-pombinha, arrebenta-pedra, quebra-pedra-branca e saxifraga, é uma erva anual, de haste ereta, fina e ramosa, com folhas ovais pequenas e flores amarelo-esverdeadas. Dela se utilizam as sementes, as folhas, a parte aérea e as raízes. É muito utilizada por sua ação diurética, antibacteriana, hipoglicemiante, antiespasmódica, hepatoprotetora, anticancerígena, litolítica, colagoga. Indicada principalmente para a eliminação de cálculos renais, nefrites, cistites, pielites, hepatite do tipo "B" e hidropisia, devendo seu uso ser evitado por mulheres grávidas. Seu infuso é preparado usando-se 10 gramas da planta em um litro de água. Tome 1 xícara três vezes ao dia.

## SABUGUEIRO



Árvore nativa da Europa, oeste da Ásia e norte da África que se disseminou facilmente pelo mundo todo. Seu nome é comum a diversos arbustos que variam de 2 a 6 metros de altura, ramos lenhosos com casca pardacenta e flores avermelhadas ou brancas, cheirando a amêndoas amargas. Aproveitam-se as flores, folhas e a parte interna do caule lenhoso, sempre previamente secos. O uso da planta fresca deve ser evitada por ser considerada tóxica. Segundo uma antiga lenda, a cruz em que Cristo foi pregada era feita de madeira de sabugueiro. A crença popular afirma que cortar o troco dessa árvore dá azar. Medicinalmente, seus princípios ativos fazem do sabugueiro um diurético e um antigripal importante, além de combater a tosse, a bronquite, o reumatismo, a artrite, a gota e a dor da ciática. Além disso, é laxante intestinal e largamente empregado para combater catapora, sarampo e escarlatina.

A infusão é feita usando-se 10 g de erva em 100 ml de água fervida, abafada por 10 minutos. Tome 1 xícara, 3 vezes ao dia.

Para um banho curativo, use 200 g de erva seca em 1 litro de água e misture à água da banheira.

Inalações são recomendadas para tratamento de sinusite.



A sálvia, também conhecida como salva, erva das feiticeiras, salva de botica, salveta e chá da Grécia, é um arbusto rústico, sempre verde, de até 80 cm de altura. Suas folhas verde-acinzentadas, manchadas de amarelo, têm cheiro intenso e penetrante. É considerada, desde tempos imemoriais, como a erva da longevidade. Segundo um provérbio chinês, quem cultiva essa planta em casa nunca envelhece.

Para os romanos, era sagrada e sua colheita era cercada de rituais. A crença popular a considera proteção contra feitiços, sendo parte do famoso e conhecido "vaso das sete ervas de proteção". Para cultivá-la

em casa e obter suas energias positivas, a planta deve ser plantada por alguém de fora, jamais por um dos moradores.

Suas folhas, postas sob o travesseiro, transformam sonhos em realidade.

Na medicina natural, é considerada digestiva, anti-séptica, fungicida e antidiarréico. O chá é usado para gengivas inflamadas, aftas, dores de garganta e problemas de mucosas, além de aliviar os sintomas da

diabetes e da menopausa. Diminui problemas de suor excessivo, restaura energias, tonifica o fígado e

serve para dores de ovário, icterícia, depressão, tremores, vertigens e impotência sexual. Esfregue

folhas secas para picadas de insetos.

O infuso é preparado com 5 g de folha em 100 ml de água fervente, abafada por 10 minutos..

O chá é adstringente para casos de pele oleosa e escurecedor de cabelos, além de combater a caspa e a inflamações do couro cabeludo.

Para remover tártaro e clarear os dentes, use sal marinho e folhas esmagadas se sálvia. No dia a dia, use folhas secas entre as roupas para afastar os insetos.

Na cozinha, não deve ser misturada com outras ervas e pode ser usada para rechear aves, misturada com cebola. Tempera carnes gordurosas e aromatiza vinagre e manteiga.

Há uma superstição que afirma que na casa onde um pé de sálvia viceja é a mulher que manda. Apesar de suas inúmeras propriedades, não deve ser utilizada por pessoas com insuficiência renal, mulheres grávidas, menstruadas, lactantes e crianças.

## SEGURELHA



Trata-se de uma das ervas aromáticas mais antigas da humanidade, originária do mediterrâneo e do norte da África, espalhada no mundo pelas legiões romanas.

Dela se aproveitam as sumidades floridas, raiz ou folhas secas. É uma planta perene, em forma de moita baixa e densa, com folhas verde-

escuras pequenas, estreitas, agudas e aromáticas, e flores brancas ou rosas. Atinge até 50 cm e se desenvolve em local ensolarado, de solo leve e rico em matéria orgânica.

É usada para estabilizar a sede dos diabéticos e para tratar cólicas, flatulência, tonturas e distúrbios circulatórios, podendo também ser usada como anti-séptico, em gargarejos, carminativo, expectorante, adstringente e estomáquico.

Seu uso mais comum é na forma de infuso. Coloque em uma xícara 1 g de flores secas ou uma colher de chá, depois acrescente água fervente.

Deixe repousar e amornar, coe e tome uma xícara duas vezes ao dia.

Esse infuso pode ser usado também como adstringente e anti-sépticos para pele oleosa, em vapores faciais ou banhos.

Nos casos de picada de marimbondo ou abelha, esfregar uma folha fresca no local para aliviar a dor.

## SETE SANGRIAS



A espécie brasileira de sete sangrias é uma planta rasteira, com folhas pequenas em forma de lança, flores miúdas, brancas ou amarelas, é sudorífera e usada para aliviar a febre, provocar a menstruação e como diurético. Além disso, abaixa a pressão

arterial, alivia a arteriosclerose, as palpitações e é recomendada para estômago,

intestino e reumatismo. Auxilia no combate ao colesterol, fortifica o coração, limpa os rins, alivia afecções de pele e doenças venéreas.

O infuso é feito usando-se 2 colheres de sopa da erva para 1 litro de água, abafando-se por 15 minutos.

Tomar uma xícara, três vezes ao dia.

O consumo deve ser criterioso, pois o excesso pode provocar diarreia.

## TANCHAGEM



Conhecida também como tansagem, língua de vaca, plantagem ou tranchagem, é uma das ervas mais usadas na Índia, existindo, no mundo, mais de 200 espécies. Trata-se de uma planta herbácea perene, de pequeno porte, que contém abundante mucilagem, potássio, cálcio, fósforo, ferro,

vitaminas e outros elementos. Na medicina, é utilizada por suas propriedades como depurativo, diurético, antibacteriano e cicatrizante.

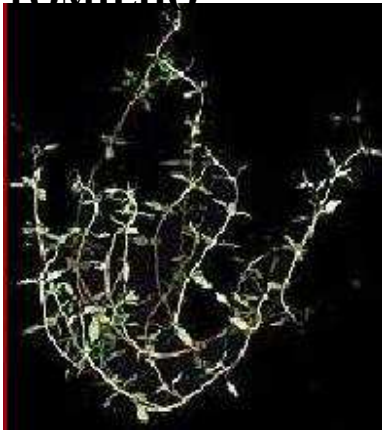
Folhas frescas maceradas são úteis contra picadas de abelhas, irritação de pele, úlceras, queimaduras e sangramento em pequenos cortes. Em gargarejo, é recomendável para os casos de dor e inflamação de garganta.

Como anti-diarréico, utilizar uma infusão de 5 g de erva picada em 100 ml de água fervente, deixando abafada por 10 minutos.

Tome 3 vezes ao dia. Externamente, pode-se usar compressas do chá em conjuntivite, terçol, irritação e outras doenças dos olhos.

Cosmeticamente, aplique folhas esmagadas sobre a acne e outros males da pele, onde, além de combater a inflamação e cicatrizar, tem ação tonificante.

## TOMILHO



Tomilho, timo ou erva urso é originário do Mediterrâneo. É um arbusto perene, que raramente ultrapassa meio metro de altura, e seu nome vem do grego thymus, que significa "coragem" ou "fumigar, limpar". Suas propriedades antisépticas e de preservação eram conhecidas e utilizadas pelos egípcios, que a misturavam com outras ervas quando embalsamavam suas múmias.

Entre os gregos era tido como um símbolo de graça e de elegância. Em Roma, era tido como símbolo de valor e os soldados se banhavam com tomilho para ganhar coragem. Na Idade Média, as damas bordavam ramos de tomilho em lenços para serem oferecidos a seus cavaleiros preferidos.

Na medicina, na forma de infusão adoçada com mel, é usado como digestivo, anti-séptico, cicatrizante, vermífugo, estimulante, combatendo resaca, tosse violenta, gripe forte e garganta inflamada.

A infusão é feita com 3 g da erva em 100 ml de água fervente, abafada por 10 minutos. Tome 1 xícara três vezes ao dia.

Segundo a crença popular, um travesseiro recheado com tomilho evita pesadelos e proporciona um

sono reparador. Usado na bolsa ou na carteira afasta maus fluidos de ambientes carregados.

Durante qualquer tratamento com o uso desta planta, o paciente deve se abster de bebidas alcoólicas.



## URUCUM

Empregada pelos índios do Brasil para proteger a pele dos raios solares e repelir insetos, o urucum é uma pequena árvore de até 10 metros de altura, que dá frutos espinhudos. Dentro desses frutos se encontram as sementes que, depois de secas, podem ser socadas e transformadas em pó.

O chá das sementes tem ação digestiva, expectorante e laxante.

A infusão das folhas atua contra bronquite, faringite e inflamação dos

olhos.

O pó, além de digestivo, laxante, expectorante, como o chá das sementes, é febrífugo, cardiotônico, hipotensor e antibiótico, agindo como anti inflamatório nas contusões e feridas.

A tintura do urucum é usada como antídoto do veneno da mandioca.

Como laxante, fazer uma decocção, usando 3 g em 300 ml de água, abafada por 10 minutos. Tome uma

xícara após as refeições.

A infusão é feita com 15 g de sementes em 1 litro de água fervente, em infusão por 15 minutos.

O óleo de urucum para beleza e proteção da pele é feito com 50 g de sementes de urucum em 250 g de óleo de amêndoas ou algodão ou soja. Misture e deixe em banho-maria por 2 horas. Guarde num vidro e use como protetor.

Como repelente de insetos, dilua 1 colher de chá de pó em 100 ml de óleo puro ou glicerina e espalhe pelo corpo. É preciso lembrar que essa mistura, apesar de eficiente, poderá manchar suas roupas.

Na culinária, é usado como corante e conservante natural, sendo conhecido como colorau e recomendado por conter cálcio, potássio, ferro, fósforo, vitaminas A, B2 e C.

**Abrços,**

**José Leonardo Torres**

**Natal, Rn - Brasil**