



# *Pitanga Rosa*

Faxinal dos Rosas, Chapecó, SC.

## ASSOCIAÇÃO PITANGA ROSA

Edital de seleção pública nº 01, de 26 de maio de 2017, Prêmio CULTURAS POPULARES – EDIÇÃO LEANDRO GOMES DE BARROS.

### REALIZAÇÃO:



SECRETARIA DA  
CIDADANIA E DA  
DIVERSIDADE CULTURAL

MINISTÉRIO DA  
CULTURA



### APOIO:

Movimentos das Mulheres Camponesas  
Associação Despertar  
Catavento – Gestão e Produção Cultural

### EQUIPE TÉCNICA:

Coordenação: Carmen Tereza Salvini e Rosalina Nogueira da Silva  
Pesquisa e Seleção de Textos: Andréia da Silva Fossa  
Capa: Vagner Bozzetto  
Diagramação: Vagner Bozzetto  
Produção e Impressão: Arcoíres Produções

## Sumário

<b>I - AS PLANTAS MEDICINAIS NA LINHA DO TEMPO.....</b>	<b>08</b>
1.1 Diversificação e socialização das plantas medicinais .....	09
<b>II - PERGUNTAS FREQUENTES SOBRE FITOENERGÉTICA.....</b>	<b>11</b>
<b>III - PRINCIPAIS PRINCÍPIOS ATIVOS PRESENTES NAS PLANTAS MEDICINAIS .....</b>	<b>18</b>
<b>IV - PREPARAÇÃO DOS COMPOSTOS VEGETAIS .....</b>	<b>20</b>
<b>V - CONHEÇA O PODER DAS PLANTAS E SUA CURA .....</b>	<b>27</b>
<b>VI - COMPOSTOS E INDICAÇÕES .....</b>	<b>58</b>
<b>VII - RECEITAS COM PLANTAS MEDICINAIS .....</b>	<b>63</b>
7.1 Chá e tisana .....	63
7.2 Tinturas e oline .....	65
7.3 A energia das plantas: Fitoenergética .....	66
7.4 Xaropes, suco e spray .....	69
7.5 Pomadas e óleos .....	72
7.6 Comprimidos .....	74
7.7 Repelente líquido, repelente cremoso, repelente para plantas e sabonete .....	76
7.8 Alimentação saudável: biscoito de batata-doce, bolo salgado de folhas, pão verde com ora-pro-nobis, panqueca de legumes e granola .....	79
<b>VIII - FÉ E AÇÃO .....</b>	<b>83</b>

## APRESENTAÇÃO

Durante milênios, o homem aprendeu a conhecer as plantas e verificar seu uso e suas propriedades na cura de muitas doenças no organismo humano. O uso milenar das plantas medicinais demonstrou que as mesmas foram durante quase toda a história a maior e mais importante fonte de substâncias medicamentosas para aliviar e curar os males humanos.

O conhecimento das plantas medicinais foi se somando de geração em geração principalmente pelas mulheres, através do conhecimento popular, sem perder a essência do conhecimento, o cuidado com as pessoas que detêm esse conhecimento, selecionando vegetais com princípios ativos para aliviar dores e sofrimentos. Com a chegada da industrialização e a mercantilização da medicinal oficial, as plantas passaram por um período de esquecimento do conhecimento popular. A memória e a cultura do povo sendo sufocada, pois a medicinal oficial nega tudo que seja diferente ou estranho a sua prática.

Hoje sabemos que nossa cultura foi redescoberta, e que o Brasil segundo Guerra e Nodari (1999), é o país com maior diversidade vegetal do mundo, estima-se que tenhamos entre 350.000 a 550.000 espécies. Porém essas informações trazidas pelos nossos antepassados, estão sendo revalorizadas com novos conhecimentos podemos afirmar que é o saber popular enriquecido pelo científico. O interesse pelas plantas medicinais vem aumentando significativamente tanto por parte do povo como também pelos profissionais da saúde, que através da pesquisa científica, vem redescobrimdo o valor das plantas e optando por essa alternativa natural.

Sabemos que nossa proposta é popular e comunitária. Priorizando e ajudando as pessoas a redescobrir suas raízes e recuperar sua própria consciência de cidadania, sendo capaz de tornar-se agente ativo do seu processo histórico.

Tendo sabedoria e a contribuição dos diferentes povos. Esta vem sendo resgatada e vivenciada em nossa associação Pitanga Rosa, buscando na prática uma harmonia entre as pessoas e a natureza, respeitando as diferentes formas de vida dentro dos princípios da agroecologia.

## PARA REFLETIR PREVENIR É BEM MELHOR DO QUE REMEDIAR

### **Plantas medicinais!**

É sabido que a medicina brasileira é totalmente dependente de países desenvolvidos, que a cura das doenças tem custos elevados, e que as doenças comuns que ocorrem com o povo brasileiro, podem na maioria dos casos serem evitados, através de medidas de saneamento básico, higiene, alimentação equilibrada e outras podem ser curadas em casa com plantas medicinais.

O cultivo e uso das plantas medicinais tem grandes vantagens porque:

- > A natureza é farta em remédios que curam!
- > É fácil e simples de preparar um chá!
- > As plantas podem ser produzidas em qualquer espaço e não requerem maiores cuidados.
- > É uma forma econômica de se curar inúmeras doenças.

## MEDITAÇÃO DO CHÁ

**BENEFÍCIOS:** Além de aumentar a potencialidade energética do composto, ajuda a aumentar a conexão espiritual.

**Modo de fazer:** Prepare seu chá conforme as técnicas da FITOENERGÉTICA.

Pegue a xícara de chá sente-se em um lugar confortável. Evite interrupções, desligando o telefone, a campainha, etc... Coloque uma música suave e relaxante a seu gosto.

> Com uma mão, segure a xícara de chá e repouse a outra mão sobre seu coração. Acalme seus sentidos, feche os olhos, respire profundamente até ir se tranquilizando por completo. Quando conseguir sentir plenamente as batidas do seu coração em sua mão, concentre-se nelas.

> Imagine que a outra mão que segura o chá acompanha essa mesma pulsação. Sinta que todo o líquido pulsa na mesma frequência do seu coração.

> Agora imagine, sinta, ou visualize que a cada pulsar do seu coração, o chá muda de cor, intercalando entre verde brilhante e um prata cintilante. Mantenha essa sintonia, imaginando, ou acreditando nesse pulsar verde e prata, na frequência do seu coração.

> Ainda com olhos fechados, beba pequenos goles do líquido.

> Sinta que o pulsar verde e prata se transfere para seu copo, que começa a vibrar nessas duas cores: verde e prata.

> Continue tomando o chá lentamente. Quando terminar o conteúdo, mantenha-se em silêncio e em relaxamento por alguns minutos, só então desperte lentamente, sem pressa ou correria.

> Essa prática pode ser realizada também antes de dormir, de manhã cedo ou em qualquer momento de meditação ou reflexão. Produz efeitos positivos que equilibram as emoções, reorganizam os pensamentos, conectando-nos em sintonias superiores.

> Faça sempre e você se beneficiará de incríveis e profundas transformações em sua vida.

Texto extraído na íntegra do Livro:  
GIMENES, Bruno J. Meditação do Chá. In: **Fitoenergética**. A energia das plantas no equilíbrio da alma. 3. ed. Nova Petrópolis/RS: Luz da Serra Editora, 2009, p.294-295.



## AS PLANTAS MEDICINAIS NA LINHA DO TEMPO

O uso de plantas como medicamentos é provavelmente tão antigo quanto o aparecimento do próprio homem. A preocupação com a cura de doenças sempre se fez presente ao longo da história da humanidade.

Bem antes do surgimento da escrita, o homem já utilizava ervas para fins alimentares e medicinais. Buscando as espécies vegetais mais apropriadas para sua alimentação ou para cura de seus males, nossos ancestrais foram descobrindo as que serviam para se alimentar, se medicar as que eram venenosas e as que causavam efeitos alucinógenos.

Um tratado medico datado de 3.700 a C., escrito pelo imperador chinês Shen wung, é um dos mais antigos documentos conhecidos sobre as propriedades medicinais das plantas. Os egípcios, 1.500 a. C., já utilizavam ervas aromáticas na medicina, na culinária e, principalmente, em suas técnicas para embalsamar os mortos. Os números da Mesopotâmia possuíam receitas valiosas, que só eram conhecidas por sábios e feiticeiras. Na Índia, aproximadamente no ano 1.000 a. C., o uso de ervas era bastante difundido.

Durante a Idade Média, o cultivo das ervas utilizadas como alimentos, bebidas e remédios, ficou a cargo dos monges, que as plantavam ao redor dos mosteiros e igrejas. Na Europa, principalmente na Inglaterra, a medicina alternativa tem cada vez mais adeptos e nos Estados Unidos há uma grande quantidade de farmácias naturais.

No Brasil, o conhecimento das propriedades de plantas medicinais é uma das maiores riquezas da cultura indígena, uma tradição que passa de geração em geração. O índio tem um conhecimento profundo da flora medicinal, retirando dela os mais diversos remédios, usados de diferentes formas. Suas práticas curativas e preventivas estão relacionadas com o modo como ele percebe a doença e suas causas, sendo realizadas pelo pajé em rituais cheios de elementos mágicos e místicos.

Existe uma grande quantidade de espécies em todo o mundo e a Amazônia abriga 50% da biodiversidade do planeta. De acordo com dados de instituições de pesquisas da região, cerca de 5 mil, dentre as 25 mil espécies amazônicas, já foram

catalogadas e suas propriedades terapêuticas estudadas.

Do ponto de vista científico, no entanto, ainda é um campo pouco estudado e difundido no país, apesar da riqueza da flora brasileira, ficando os estudos na área mais restritos a antropologia e ao folclore, através da medicina popular.

### 1.1 Diversificação e socialização das plantas medicinais

O estudo que estamos realizando sobre as plantas é muito gratificante. Nas florestas encontra-se, naturalmente, uma grande variedade de plantas medicinais. Quem nunca usou uma planta das florestas? Estas plantas são conhecidas há muito tempo pelos povos indígenas de nossa região e foram eles os responsáveis por desenvolver o conhecimento sobre muitas delas.

Quem de nós não conhece o cipó-mil-homens? É uma planta originária do Brasil, encontrada principalmente das Guianas até os estados de Minas Gerais e São Paulo. É amplamente explorada na medicina tradicional brasileira e de vários países da América do Sul, sendo utilizada principalmente para combater a asma, febres, diarreia, convulsões, epilepsia, palpitações, outros.

Ao mesmo tempo, os africanos, alemães, italianos, poloneses, suíços e tantos outros povos que vieram para o Brasil, trouxeram uma grande quantidade de plantas medicinais. Aos poucos, estas plantas foram se adaptando em nossa região e passamos a cultivá-las nas hortas a exemplo da:

**Camomila:** Os povos egípcios usavam a camomila no tratamento da malária. Tem ação anti-inflamatória, indicada para má digestão, cólica uterina, sedativa e outros. Planta de clima temperado, gosta de locais onde faz frio, em sol pleno, solos bem drenados, argilo-arenosos e férteis. A camomila garante a saúde das plantas ao redor, sendo amiga das couves, cebola, mentas e repolhos.

**Guiné:** Tem sua origem na África e América, sendo considerada popularmente como um escudo mágico contra malefícios. É uma planta aromática, que exala um odor muito forte e nauseante. Utilizada no combate a fungos, bactérias e vírus. Também é considerada anti-inflamatória e analgésica. Contudo, é uma planta considerada tóxica. O pó obtido da raiz pode provocar insônia, grandes excitações e alucinações.



**Alecrim:** Erva da recordação. Sua origem é das praias do Mediterrâneo. Os portugueses trouxeram para o país. Antigamente, queimavam-se caules de alecrim para purificar o ar do quarto de doentes em hospitais. Os gregos usavam coroas de alecrim em festas, como símbolo da imortalidade, erva da juventude eterna, do amor, amizade e alegria de viver. Gosta de locais ensolarados, companheiro da sálvia, brócolis e couve, atrai abelhas e repele moscas da cenoura. Prefere solo drenado e permeável.

**Manjerona:** Se espalhou no mundo a partir do Mediterrâneo. Na mitologia grega, é uma das ervas preferidas de Afrodite, a deusa do amor, e até hoje é associada à felicidade conjugal, sendo usada em alguns lugares da Grécia como ornamento de coroas de casamento. Prefere solo fértil, leve e arenoso, desde que em posição bem exposta ao sol. Deve ser regada com frequência. Parte dos caules e galhos da planta florida deve ser podada, para que ela volte a brotar com vigor. Reproduz-se mais facilmente por estacas de galhos ou mudas separadas da planta.

Estes são apenas alguns exemplos que ilustram como as plantas medicinais estão inseridas na cultura, tem história, tem mística, têm segredos cultivados de geração em geração.

O mais importante é o grande resultado desta mistura. É a construção de uma rica forma de tratamento das doenças e de cuidados com a saúde, tendo como base a utilização de muitas plantas medicinais e receitas.

Apesar de toda esta riqueza natural e cultural, a nossa região enfrenta muitos problemas na área da saúde. Grande parte destes problemas são resultados da desigualdade social que gera pobreza. Com ela, vem a fome, a desnutrição, a mortalidade infantil, a falta de resistência física e outras doenças que afetam o organismo. Doenças provocadas também pelo modelo de agricultura químico, extensivo e industrial, através dos monocultivos, agrotóxicos e outras tantas práticas nocivas.

Esta política tem levado à padronização dos alimentos humanos e animais em todo mundo. A humanidade está sendo induzida a alimentar-se com rações padronizadas pelas empresas.



## PERGUNTAS FREQUENTES SOBRE A FITOENERGÉTICA

### 1 – O que é a fitoenergética?

É um sistema natural de cura, equilíbrio e elevação da consciência que, através da energia das plantas (fitoenergia), ajuda os seres vivos no equilíbrio das emoções e pensamentos que, quando estão em desequilíbrio, são os reais causadores das doenças. É uma terapia que proporciona a elevação da consciência e do discernimento, estimulando profundos sentimentos anti-egoísmo.

### 2 – Qual é a concepção básica desse sistema natural?

A fitoenergética atua com a concepção básica de que os vegetais possuem um campo de energia com a capacidade de gerar influência sobre a anatomia sutil dos seres vivos. Busca compreender no campo energético de cada ser vivo, agindo nas causas geradoras de doenças.

### 3 – O que é a fitoenergia?

É o tipo de energia que as plantas, com a característica de ser elevada, sutil, celeste, portanto, com propriedades vitalizantes para o corpo e para a alma. A fitoenergia apresenta um padrão vibratório amplamente curativo e amoroso, peculiar das esferas mais evoluídas dos planos superiores.

### 4– Quanto tempo se demora para a obtenção dos resultados quando as doenças são tratadas com a Fitoenergética?

Para que os efeitos da cura energética profunda possam ocorrer, é necessário persistência, ou seja, fazer uso contínuo dos preparados vegetais. A recomendação é que, ao final do tratamento energético, a pessoa faça avaliação em relação a condição inicial e modifique o tratamento de acordo com os novos sintomas. Acima de tudo, porém, deve fazê-lo continuamente, até perceber que as características negativas iniciais foram removidas. Lembre-se de que o campo energético da pessoa esta sendo revitalizado e a vibração equilibrada. Com isso, algumas pessoas têm benefícios fabulosos em minutos, outras em dias e até meses, tudo vai depender da dedicação, da disciplina e do nível do comprometimento físico.

**5- Por que a maioria dos tratamentos energéticos da medicina caseira, simpatias e até benzeduras sugerem sempre sete dias?**

Nesse caso, o sete está ligado ao número de chakras principais (veja o capítulo 2) que o ser humano possui. O tratamento de sete dias, normalmente, é eficiente, pois, a cada dia, um chacra é revitalizado e equilibrado.

**6- É possível, depois de limpar, e potencializar os vegetais, deixá-los armazenados para uso futuro? É possível fazer isso em grandes quantidades e de uma só vez?**

A limpeza e programação energética dos vegetais podem durar até seis meses. Para permitir essa durabilidade, é necessário que sejam guardados em local arejado e fresco, longe de fontes de geração de energia eletromagnética e principalmente, evitar manipulá-los, caso o uso seja necessário. Vale lembrar também que, no momento da aplicação, as mentalizações e intenções são muito importantes.

**7- Qual a diferença entre o uso externo e interno das fórmulas fitoenergéticas?**

Os nossos corpos físico e energético estão em ressonância. Tudo que ocorre em um, reflete no outro e vice-versa. É importante que o usuário tenha bom senso na hora de decidir a forma de aplicar as fórmulas. O uso externo é apreciado, por exemplo, ou se existem mais dores externas. Já o uso interno pode ser utilizado quando um vegetal tem paladar apreciado ou simplesmente por uma questão de praticidade. O sene, por exemplo, é uma planta que pode provocar aborto, que pode também gerar cólicas intestinais, dadas suas propriedades fitoterápicas. Isso sugere uso externo, para que os efeitos colaterais não ocorram no organismo físico. Use o bom senso, pois do ponto de vista de resultados, os dois processos são muito similares.

**8- Por quanto tempo os tratamentos podem e devem ser feitos?**

As pessoas podem usar continuamente os tratamentos, respeitando a forma de uso e intervalos descritos neste livro. De forma geral, quando as regras são respeitadas, a recomendação é manter o tratamento até que os sintomas sejam removidos, no caso de uma doença já instalada. Quando não há doença, o uso gera imunidade energética capaz de criar uma excelente condição de bem-estar físico, mental, emocional e espiritual. Por isso, o uso contínuo é indicado como preventivo de grande eficiência, além de ser ótimo auxiliar na expansão da consciência e evolução pessoal.

**9- Por que muitas vezes uma preparação caseira de plantas não apresenta os resultados esperados?**

O segredo é simples. A intenção com a qual se prepara e a qualidade de energia vital que está contida em um vegetal são os grandes responsáveis pela obtenção dos resultados desejados. Quando não se tomam os cuidados em relação à limpeza e à potencialização energética dos vegetais (fitoalquimia), o preparado pode ter efeito nulo ou, em alguns casos, pode até ser nocivo.

**10- Os chás industrializados, feitos em sachê, também podem ser utilizados?**

Os chás de sachê, por sua praticidade, podem ser empregados tranquilamente nos preparados fitoenergéticos, porém, é necessário ter certeza de que não são artificiais (com aroma artificial), o que é muito comum. O uso de flores, frutas e ervas desidratadas também é uma prática comum que dá certo. As técnicas de limpeza e programação são indispensáveis, principalmente para eliminar a energia negativa presente em qualquer processo industrial a que a planta tenha sido submetida.

**11- Qual a diferença de um remédio alopático, feito em laboratório farmacêutico, e um preparado natural, feito com as técnicas da fitoenergética?**

A propriedade medicinal de uma planta não é só resultado de uma composição química, mas também de sua vibração energética. Quando os princípios ativos das plantas são isolados e sintetizados nos laboratórios, a vibração energética dessas plantas não está presente. Portanto, o remédio tradicional alopático não apresenta a frequência de vibração que a planta teria originalmente, e isso é uma perda substancial. Além disso, os medicamentos alopáticos são administrados para compensar as deficiências do organismo em produzir determinada substância, e isso não trata a causa. Já um preparado fitoenergético atuara sempre estimulando a produção interna dessas substâncias essenciais ao organismo, e não simplesmente repondo-as de forma artificial.

**12- Por que os resultados obtidos com os preparados da fitoenergética são eficientes?**

Porque atuam na causa que originou o problema. Se a origem foi mental, ele atuará no âmbito mental; se foi no físico, atua em todos; se foi no emocional, atuará no emocional, ou seja, atua em todos os aspectos do ser e isso faz a grande diferença. Quando a pessoa apresenta um problema de ordem física, a chance de o problema ter origem no emocional ou no mental é muito grande. Esses aspectos devem ser trabalhados também, e isso é possível através da fitoenergética.

### **13- Então a fitoenergética pode substituir o uso dos remédios convencionais?**

Jamais. Nunca interrompa o uso de medicamentos. Use a fitoenergética de forma complementar. Quando sentir resultados evidentes, procure o seu médico. Só ele poderá autorizar a suspensão dos medicamentos do seu tratamento. Com o uso constante e complementar dos preparados fitoenergéticos, é comum o indivíduo apresentar uma melhora gradativa, e isso pode levá-lo a interromper o uso da medicação convencional. Mas isso só poderá ser feito depois de uma avaliação de um especialista, para constatação da melhora dos sintomas e suspensão do uso da medicação. Isso também ocorre quando a pessoa faz uso de outras terapias alternativas. Sempre que possível, combine o uso de diversas técnicas. Os resultados podem ser surpreendentes.

### **14- Qual é a diferença entre a fitoterapia e a fitoenergética?**

A fitoterapia utiliza o princípio ativo existente em uma planta, ou seja, os componentes químicos existentes no vegetal. Já a fitoenergética utiliza a vibração energética do vegetal, ou seja, o campo de energia vital que circula a planta.

### **15- Existe alguma diferença na utilização de vegetais frescos em relação aos desidratados?**

Quanto mais fresco o vegetal for, maior é o seu nível de energia, o que potencializa o efeito desejado. Mas, se o usuário da fitoenergética utilizar vegetais desidratados de forma adequada (desidratados na sombra) e fizer corretamente os passos de limpeza e potencialização energética, os efeitos serão os mesmos, independente de serem desidratados ou frescos.

### **16- Os tratamentos fitoenergéticos podem curar doenças ou padrões negativos que sejam provenientes de vidas passadas?**

Sim, um tratamento fitoenergético feito adequadamente conforme as técnicas deste livro podem reverter comportamentos ou doenças que tenham sua origem em outras vivências, principalmente graças à ação dos vegetais condutores que atuam diretamente nos registros akáshicos do indivíduo.

### **17- E se a pessoa não gosta de tomar chás, existe outra opção para usar a energia das plantas e obter os resultados positivos da mesma forma?**

Sim, a ação da fitoenergética acontece diretamente no campo de energia (aura) do ser, por isso, o uso das plantas via spray (chá da planta borrifado) ou a inalação do vapor da chá são altamente eficientes. Essa é uma grande vantagem da fitoenergética, pois independe dos princípios ativos químicos das plantas, já que ela só utiliza as propriedades energéticas.

### **18- O que quer dizer Fitoalquimia? Qual a diferença em relação à Fitoenergética?**

Fitoenergética é a técnica que é utilizada a vibração energética das plantas para curar doenças da alma. Fitoalquimia é a transferência e potencialização da energia das plantas para o uso nos diversos fins. Sem a Fitoalquimia, a Fitoenergética não consegue produzir resultados eficientes.

### **19- Quando quero preparar um composto fitoenergético, mas fico em dúvida se uma doença está associada a um chakra ou a outro, o que faço? A rinite, por exemplo, é quinto ou sexto chakra? Como fazer quando ocorrem essas situações?**

A fitoenergética é muito flexível a isso. Nos casos de dúvidas entre dois chacras, considere os dois. Além de não causar problemas, ainda torna o tratamento fitoenergético mais completo.

### **20- Você sempre comenta que as plantas possuem uma missão no planeta. Na sua opinião, qual é a maior mensagem que as plantas nos transmitem?**

Principalmente que precisamos aprender a trabalhar em equipe, que uma pessoa sozinha, sem um bom convívio de pessoas, não pode ser feliz completamente, que nossa consciência deve evoluir coletivamente e não individualmente apenas.

### **21- Então qual é missão das plantas?**

Elas nos fornecem um padrão elevado de energia que tem por objetivo nos ajudar na cura das emoções inferiores. Em outras palavras, a missão das plantas é nos ajudar na tão almejada reforma íntima.

**17– E se a pessoa não gosta de tomar chás, existe outra opção para usar a energia das plantas e obter os resultados positivos da mesma forma?**

Sim, a ação da fitoenergética acontece diretamente no campo de energia (aura) do ser, por isso, o uso das plantas via spray (chá da planta borrifado) ou a inalação do vapor da chá são altamente eficientes. Essa é uma grande vantagem da fitoenergética, pois independe dos princípios ativos químicos das plantas, já que ela só utiliza as propriedades energéticas.

**18– O que quer dizer Fitoalquimia? Qual a diferença em relação à Fitoenergética?**

Fitoenergética é a técnica que é utilizada a vibração energética das plantas para curar doenças da alma. Fitoalquimia é a transferência e potencialização da energia das plantas para o uso nos diversos fins. Sem a Fitoalquimia, a Fitoenergética não consegue produzir resultados eficientes.

**19– Quando quero preparar um composto fitoenergético, mas fico em dúvida se uma doença está associada a um chacra ou a outro, o que faço? A rinite, por exemplo, é quinto ou sexto chacra? Como fazer quando ocorrem essas situações?**

A fitoenergética é muito flexível a isso. Nos casos de dúvidas entre dois chacras, considere os dois. Além de não causar problemas, ainda torna o tratamento fitoenergético mais completo.

**20– Você sempre comenta que as plantas possuem uma missão no planeta. Na sua opinião, qual é a maior mensagem que as plantas nos transmitem?**

Principalmente que precisamos aprender a trabalhar em equipe, que uma pessoa sozinha, sem um bom convívio de pessoas, não pode ser feliz completamente, que nossa consciência deve evoluir coletivamente e não individualmente apenas.

**21– Então qual é missão das plantas?**

Elas nos fornecem um padrão elevado de energia que tem por objetivo nos ajudar na cura das emoções inferiores. Em outras palavras, a missão das plantas é nos ajudar na tão almejada reforma íntima.

**22– Que parte das plantas devemos utilizar no momento de preparar os tratamentos?**

Podemos usar qualquer parte do vegetal, no entanto, é bom que se saiba que as partes da planta que armazenam maior nível de energia são as flores e as frutas. As folhas, talos e raízes possuem a mesma frequência, porém com menor nível de energia. Contudo, se as técnicas de fitoalquimia forem aplicadas com precisão, todas as partes tornam-se igualmente eficientes, o que facilita tudo.

Texto extraído na íntegra do Livro:

GIMENES, Bruno J. Perguntas mais frequentes sobre fitoenergética. In: **Fitoenergética**. A energia das plantas no equilíbrio da alma. 3. ed. Nova Petrópolis/RS: Luz da Serra Editora, 2009, p.271-282.



### III

## PRINCIPAIS PRINCÍPIOS ATIVOS PRESENTES NAS PLANTAS MEDICINAIS

**1- Alcalóides:** Grupo de substâncias químicas que contém nitrogênio em suas moléculas. Algumas alcalóides estão entre as substâncias mais ativas farmacologicamente. Podem causar efeitos tóxicos no homem se não forem corretamente usados.

**2- Taninos:** Substâncias existentes principalmente nas partes externas das plantas (cascas, folhas), e servem para proteção contra ataques de insetos e micro-organismos. Possuem atividade geral adstringente, cicatrizante, anti-inflamatória e hemostática.

**3- Saponinas:** Auxilia a absorção de outras substâncias ativas e também de minerais como: cálcio e silício. Possuem atividades expectorante, diurética e depurativa.

**4- Gomas e mucilagens:** Exercitam ação anti-inflamatória, principalmente nas mucosas, formam uma parede protetora contra a irritação de agentes externos.

**5- Vitaminas:** Substâncias indispensáveis ao funcionamento normal do organismo. Agem em pequena quantidade e estão localizados em muitas plantas com atividade medicinal. Possuem diversas atividades no organismo.

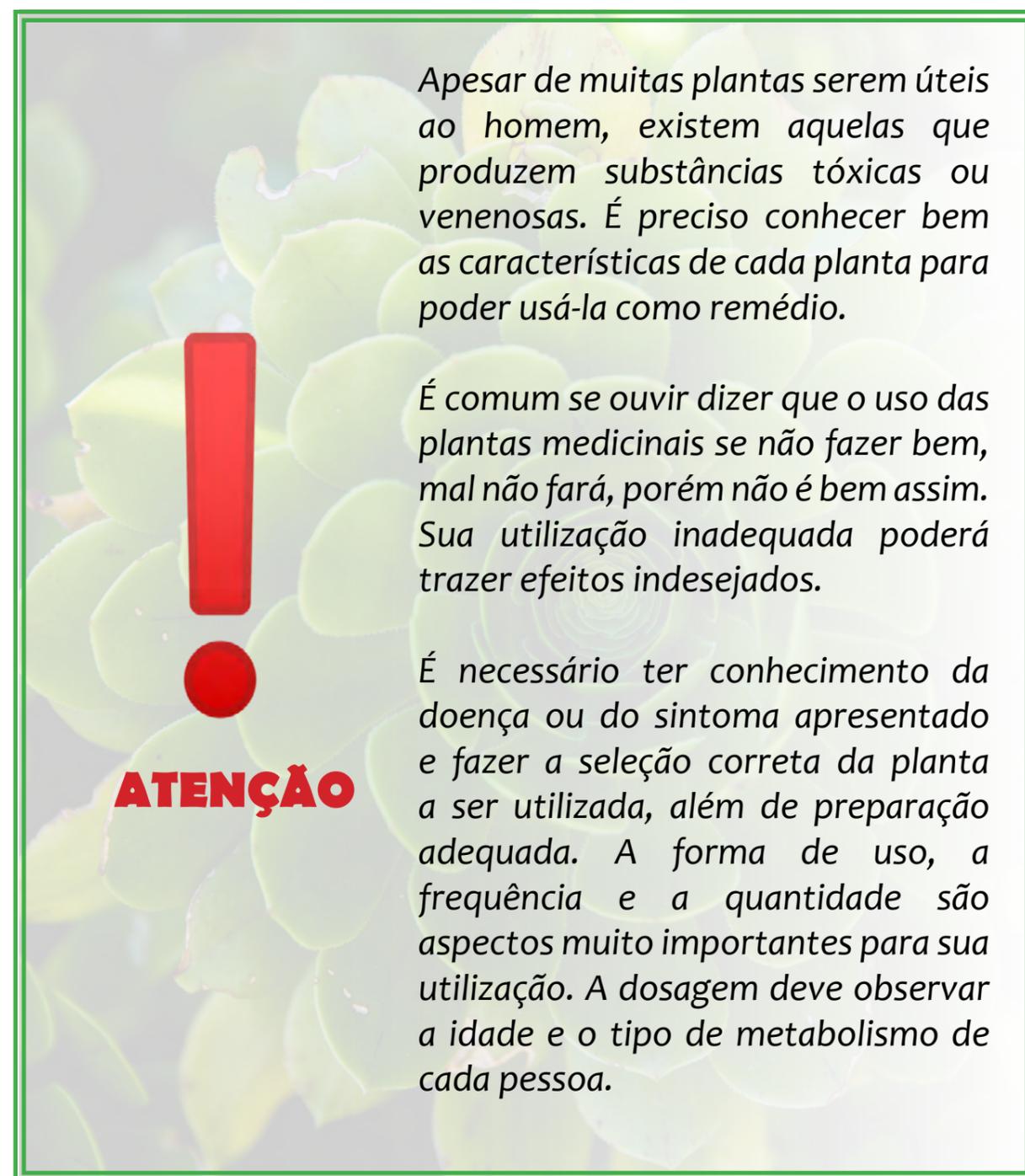
**6- Princípios amargos:** Favorecem a digestão e estimulam o apetite. Devido às substâncias de sabor amargo, agem também ativando a secreção hepática.

**7- Óleos essenciais:** Substâncias oleosas e cheirosas que dão aroma característico às plantas. Possuem atividade antisséptica.

**8- Heterosídeos:** Grupamento heterogêneo que possui atividade farmacológica bastante ampla.

**9- Constituintes minerais:** Os sais de potássio possuem ação diurética. O cálcio participa da formação do tecido ósseo, na regulação do sistema nervoso e da coagulação. O ferro tem atividade antianêmica. Além de outros microelementos que em pouquíssimas quantidades (zinco, magnésio, manganês....).

As plantas medicinais podem ser adquiridas em mercados públicos, lojas de ervas, podem ser colhidas no campo ou cultivadas em jardins, hortas e até vasos. Mais de 25% de todos os medicamentos são de origem vegetal. As plantas medicinais sempre foram objeto de estudos, buscando-se novas fontes para obtenção de princípios ativos, responsáveis por sua ação farmacológica ou terapêutica.



**ATENÇÃO**

*Apesar de muitas plantas serem úteis ao homem, existem aquelas que produzem substâncias tóxicas ou venenosas. É preciso conhecer bem as características de cada planta para poder usá-la como remédio.*

*É comum se ouvir dizer que o uso das plantas medicinais se não fazer bem, mal não fará, porém não é bem assim. Sua utilização inadequada poderá trazer efeitos indesejados.*

*É necessário ter conhecimento da doença ou do sintoma apresentado e fazer a seleção correta da planta a ser utilizada, além de preparação adequada. A forma de uso, a frequência e a quantidade são aspectos muito importantes para sua utilização. A dosagem deve observar a idade e o tipo de metabolismo de cada pessoa.*

## IV PREPARAÇÃO DOS COMPOSTOS VEGETAIS

A forma de preparar os compostos fitoenergéticos é muito simples, isso porque nesse sistema natural que usa a energia das plantas não há necessidade alguma de extrair o princípio ativo químico contido nelas.

Dessa forma, também não há necessidade de usar grandes quantidades de plantas, assim como usamos nas tradicionais preparações caseiras. A grande vantagem é que além de podermos utilizar de paladar pouco apurado, pelo fato de não serem extraídos quimicamente no preparado, não há praticamente riscos com o consumo de plantas que possuem restrições. Contudo, no momento da preparação, temos que tomar cuidado para garantir que os vegetais não sejam mofados, preferencialmente lavando-os em água corrente antes do preparo. Ao passo que um chá tradicional da Fitoterapia requer uma quantidade de um pequeno punhado das plantas, o que equivale a uma ou duas colheres de sopa, na Fitoenergética poderíamos usar "migalhas" das plantas.

Um pequeno pedaço de uma também pequena folha já é suficiente para transferir a energia para o líquido aquoso, desde de que todas as técnicas da Fitoalquimia sejam aplicadas. Um chá de infusão normal, por com pouquíssima quantidade de vegetais. Nada impede que a pessoa use maior concentração (desde que tenha atenção a qualquer restrição fitoterápica), no entanto, não há diferença no efeito fitoenergético.



## FORMAS DE PREPARO

### CHÁS

Use preferencialmente **bule de louça ou esmaltado para aquecer a água**. Jamais aqueça em forno micro-ondas, porque ele anula os efeitos da Fitoenergia.

Nunca utilize folhas amareladas ou mofadas. Evite adoçar com açúcar refinado, o ideal é tomar sem adição de açúcar. Se assim não o puder, use do tipo mascavo ou mel de abelha. **Tome o chá logo após o preparo, pois em menos de duas horas ele perde suas propriedades energéticas.**

Os compostos via chá podem ser preparados das seguintes formas:

**Infusão:** aqueça a água até ferver, apague o fogo e coloque os vegetais, abafe por 3 minutos, coe, potencialize e o chá estará pronto para ser consumido.

**Infusão solar:** Coloque os vegetais em água e deixe exposto em ambiente aberto no horário das 6h às 9h da manhã. Trata-se de um poderosíssimo concentrado energético. Tomar ou usar como spray, compressa etc. Lembre-se que, de acordo com a Fitoenergética, não precisamos extrair o princípio ativo químico, por isso essa forma de uso é muito eficiente.

**Infusão a frio:** Coloque a planta em água por 3 a 5 minutos e aplique as técnicas de potencialização. O líquido obtido pode ser utilizado para qualquer fim, é um poderosíssimo concentrado energético. Essa técnica é usada quando o gosto do vegetal não é apreciado, ou se o usuário não quer que tenha efeitos físicos, como exemplo o do chá de sene que pode soltar o intestino. A infusão a frio, nesse caso, produz apenas o efeito fitoenergético.

**Como usar:** Tomar no mínimo meia xícara a cada uso. Sempre é recomendado para qualquer tratamento que os vegetais do composto possam ser ingeridos sem restrições.



## BANHO

Faça um chá como quiser, por infusão, a frio ou normal. Durante o seu banho, passe o líquido sobre o corpo, principalmente sobre os pontos que precisam de energia. Após usar o preparado, fique pelo menos um minuto sem se enxaguar. Após esse tempo, pode continuar o seu banho normal, sem que haja anulação dos efeitos.

Esse tipo de aplicação produz efeitos muito rápidos e intensos, no entanto requerem um pouco mais de dedicação, contudo, é muito comum a pessoa fazer um tratamento via banhos diários (por um tempo determinado de acordo com o caso) e apresentar efeitos positivos realmente transformadores.

**Como usar:** *derramar o chá sobre a cabeça, o tórax, as costas e o canal da coluna. Nesse caso, recomenda-se no meio litro de chá e, após banhar-se, aguardar no mínimo um minuto para depois se lavar com água.*

## COMPRESSA

É feita com chá (escolha qualquer tipo de infusão). Umedeça esse pano com chá e aplique no local que se deseja tratar. É mais indicado quando o tratamento é focado para dores físicas ou doenças pontuais com manifestações corporais.

**Como usar:** *molhar a compressa no chá e aplicar na região. Mais recomendado para casos de dores ou doenças pontuais no corpo físico, age rapidamente.*

## INALAÇÃO

As ervas são preparadas como um chá. Depois de pronto (feito em recipiente tampado), desligue o fogo, destampe o recipiente e, após alguns minutos, faça inalação por, no mínimo, 3 minutos. Mesmo sem passar no corpo ou sem ingerir, é um eficiente método, porque o vapor atua instantaneamente no campo de energia. Não é necessário que o chá esteja fervendo nem que haja muita aproximação do recipiente para inalar o vapor.

Indicado para pessoas que não gostam de ingerir chás.

Também muito adequado para dissipar a energia do composto pelo ambiente, porque além de atuar na pessoa, age sobre o espaço físico, gerando agradável sensação.

**Como usar:** *Inalar o vapor do chá por aproximadamente 5 minutos a cada uso. Necessita que o chá esteja bem quente para desprender vapor. Não requer que o chá seja ingerido. Não é necessário aproximar muito o rosto do chá, faça-o suavemente.*

## VAPORIZAÇÃO

Aqueça a água com o vegetal até a fervura em recipiente tampado. É uma forma de uso muito indicada para aplicar a Fitoenergética nos ambientes em geral. Gera efeitos imediatos.

**Como usar:** *faça aproximadamente meio litro de chá normal. Depois de desligar o fogo, destampe o recipiente e deixe o vapor se espalhar, levando o recipiente aos ambientes que deseja. Por onde você passar com o chá, o vapor despreendido emanará pelo local uma agradável sensação.*

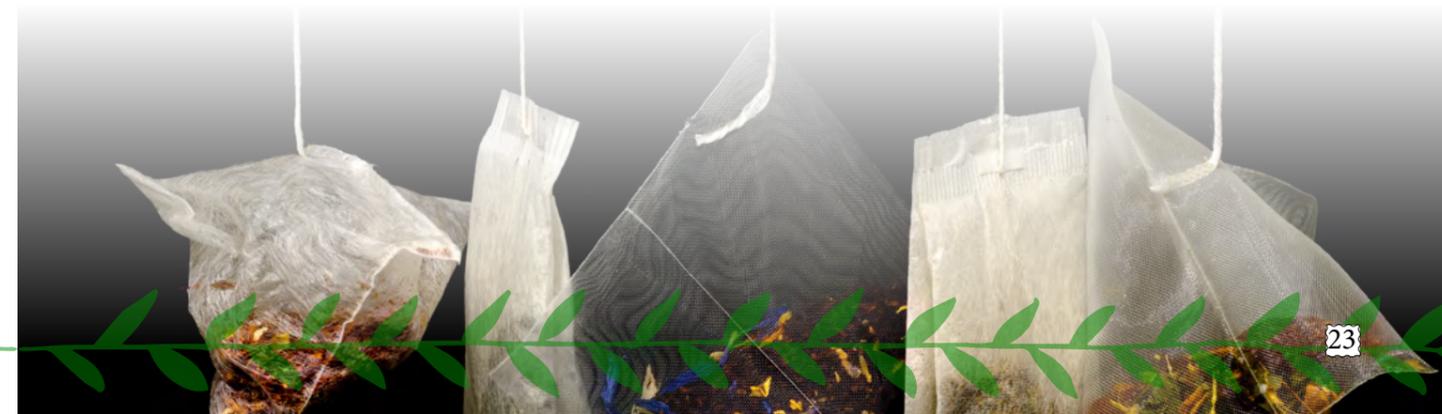
## SACHÊ

É um tipo de uso que facilita as coisas para as pessoas que não conseguem achar em suas rotinas tempo para preparação de chás ou banhos.

Atuam como amuletos ou elementos energizantes. Se você quiser usar apenas como amuletos para os ambientes ou veículos, independente de um tratamento, os vegetais do saquinho devem ser trocados a cada 3 dias.

**Como usar:** *A mesma quantidade das plantas que você utilizaria para fazer um chá deve ser colocada em um pequeno saquinho de tecido. Os sachês são utilizados em bolsos de roupas, fronhas de travesseiros, sob colchões, em gavetas, armários, dentro de carros, entre outros.*

Quando um tratamento pede que você tome um chá 2 vezes por dia, trazendo essa realidade para a aplicação do sachê, você deve fazer 1 por dia. Se o tratamento recomendar 7 dias, por exemplo, então serão 7 sachês, um a cada dia. Não "desgrude" do seu sachê no período do tratamento. Os vegetais usados no sachê, após o dia de uso, deverão ser descartados.



## SOPAS OU CALDOS ALIMENTARES

Um ou mais vegetais cozidos em água e temperados a gosto são normalmente alimentos saudáveis e vitalizantes. Nesse caso, se utilizam legumes e verduras. Porém, podem ser adicionados de ervas mencionadas nas tabelas a seguir para adquirir energia e vibração positivas. Como não são muito flexíveis a tratamentos de 14 dias, por exemplo, são mais difíceis de usar. Nesse caso, fica a recomendação: quando a pessoa for se alimentar com um caldo ou sopa, que desenvolva o hábito de incluir temperos de vegetais potencializados.

**Como usar:** *Inclua os vegetais de acordo com a necessidade do tratamento em pequenas quantidades. Dê preferência apenas as plantas que podem ser ingeridas.*

## SUCOS

É a mistura de um ou mais vegetais, triturados ou espremidos, com água e adoçante (açúcar, mel, estévia ou adoçantes artificiais). Também podem ser empregadas frutas, pelo seu sabor e aroma apreciados. Plantas mencionadas no tratamento podem ser incluídas na preparação que agregarão a energia que se deseja.

**Como usar:** *Recomenda-se fazer um suco com os vegetais indicados, mas o preparo deve ser apenas no momento de usar, não guardar em geladeira. No mínimo 150 ml por uso.*

## SPRAYS

Faça um chá da planta por infusão, solar ou a frio. Em seguida coloque em um borrifador e aplique em volta do corpo, nas roupas, sobre a cama, nos ambientes e até sobre animais e plantas. Use um pequeno punhado dos vegetais para cada litro de água. A validade dessa preparação é duas horas. É uma potente forma de utilizar a vibração das plantas, já que atua diretamente na energia sutil dos ambientes e seres vivos. Produz resultados rápidos e agradáveis nos tratamentos, com simplicidade e sem riscos de efeitos adversos de plantas com restrições.

Independentemente dos tratamentos, você pode adquirir o hábito de preparar todos os dias sprays para harmonizar seu lar, trabalho etc., bem como empregá-lo na prática da meditação para aumentar a sua conexão. É, sem dúvida, uma das formas mais usadas, graças a sua eficiência, simplicidade e flexibilidade.

**Como usar:** *Borrifar várias vezes a uma altura aproximada de 50 cm acima da cabeça a cada uso. No caso de ambientes e objetos, borrife sobre a cabeça aleatoriamente.*

## SALADAS

Trata-se da preparação tradicional de qualquer tipo de salada de vegetais, aplicando-se as técnicas contidas nesse livro.

**Como usar:** *Empregar o uso do tratamento feito apenas de vegetais condimentares. Da mistura dessas plantas, adicionar uma pitada sobre a salada a cada uso.*

## TEMPEROS

É uma das formas que a cada dia surpreende mais pelos resultados e praticidade. A única restrição é que, nesse caso, devemos escolher plantas preferencialmente utilizadas na alimentação, como exemplo: coentro, manjerona, manjericão, alecrim, hortelã, alho-porró, sálvia, erva-doce, etc.

Determine os vegetais que serão usados no tratamento. Escolha-os preferencialmente por seu uso como condimento. Pique-os manualmente (se preferir faça com ajuda de uma faca). Misture-os com sal fino, preferencialmente do tipo marinho. Guarde em um recipiente e utilize a gosto na sua alimentação diária, repetindo a recomendação do tratamento.

Mesmo que você não esteja fazendo um tratamento específico, inclua essa prática na sua vida, prepare seus temperos energéticos. Os resultados na fisiologia são maravilhosos.

**Como usar:** *Adicionar uma pitada do tempero na refeição a cada aplicação.*

**Nota:** Em todos os casos, antes de utilizar o vegetal, consulte sobre possíveis efeitos colaterais e informações toxicológicas. Se optar por ingestão de chás por infusão normal, mulheres grávidas ou lactantes devem redobrar a atenção e solicitar orientação médica. Em caso de dúvidas, utilize as aplicações externas como banhos, sachês, spray ou infusão a frio.

De maneira geral, a utilização de vegetais deve ser feita de forma complementar à medicina farmacológica. Jamais interrompa orientações médicas ou substitua

remédios convencionais por preparados vegetais sem a prévia consulta ao médico. Lembre-se que é a união das diferentes medicinas que poderá produzir efeitos profundos.

Todas as formas de preparo mostradas precisam ser potencializadas de acordo com os preceitos desse livro (Fitoalquimia).

Texto extraído na íntegra do Livro:  
GIMENES, Bruno J. Formas de Uso. In: **Fitoenergética**. A energia das plantas no equilíbrio da alma. 3. ed. Nova Petrópolis/RS: Luz da Serra Editora, 2009, p.113-123.



## V CONHEÇA O PODER DAS PLANTAS E SUA CURA

### **ALERGIA – PELE**

Abacateiro, agoniada, agrião, alcachofra, amor perfeito, bardana, calêndula, camomila, canjerana, capim antialérgico, caroba, Cavalinha, cenoura, centelha, chapéu de couro, chá verde, cipó caboclo, cipó suma, confrei, crista de galo, dente de leão, equinacea, erva de bicho, erva de bugre, espinheira santa, funcho, hamamélis, ipê, jalapa, japecanga (salsaparrilha), jurubeba, limão, língua de vaca, lúpulo, malva, mastruço, mirra, moranguinho, óleo de copaúba, papaia, parreira, pessegueiro, picão, sabugueiro, sassafrás, taiuiá, tarumã, tansagem, tuia, tília, trapoeraba, unha de gato, urtigão, yam mexicano.

### **ANALGÉSICAS**

Açoita cavalo, alface, alecrim, avenca, beladona, camomila, castanha da índia, coentro, espinheira santa, hortelã, garra do diabo, ginseng, guanxuma, guiné, ipê roxo, jucá, kawa-kawa, limão, malva, mirra, mulungu, papaia, papoula, parparoba, própolis, salsa, salva, sete sangrias, tanaceto, tília, tribulus terrestre, viscum, álbum.

### **ANEMIA**

Açafrão, alcachofra, alecrim, alfafa, aquiléia, araticum, aroeira, arruda, artemisia, aveia, avenca, beterraba, cabriúva, calumba, camboatã, canjerana, carapia, cardo santo, carqueja, casca d'anta, cenoura, cipó caboclo, cipó cravo, chlorella, confrei, dente de leão, erva de são joão, espinafre, genciana, ginseng, genciana, gengibre, guaco, guaraná, guanxuma, hortelã, ipê roxo, jucá, limão, língua de vaca, lúpulo, mastruço, maka, noz de cola, noz pecã, papaia, parreira, picão, pilriteiro, própolis, quebra pedra, salsa, salsaparrilha (japecanga), salva, serralha, urtigão.

### **ANTIBIÓTICOS**

Alho, ameixa amarela, arnica, avenca, babosa, bardana, calêndula, cardo santo, caroba, cipó suma, equinácea, erva santa maria, espinheira-santa, guaco, guaxuma, japecanga, (salsaparrilha), limão, malva, noqueira, óleo de copaíba, pariparoba, penicilina, picão, própolis, sucupira, taiuiá, tansagem, terramicina, urtigão.

## **ANTI-INFLAMATÓRIO**

Alcacuz, alho, borragem, buva, calêndula, castanha da índia, chá verde, erva baleeira, erva de bicho, equinácea, espinheira santa, feno grego, fruto da roseira, garra do diabo, guanxuma, guiné, hamamélis, ipê roxo, João da Costa, jurubeba, laranja, macela, malva, moranguinho, óleo de copaúba, papaia, pariparoba, própolis, quitoco, sálvia, synadenium, tanacetum, tansagem, tribulus terrestris, unha de gato, urtigão.

## **APENDICITE**

Alfafa, equinácea, guanxuma, limão, tansagem.

## **ARTERIOSCLEROSE**

Alho, cavalinha, cereja, cholrella, ginseng, guaraná, ipê, limão, pilriteiro, pinus, sete sangrias, viscum album.

## **ASMA**

Abutua, açafraão, agoniada, alcachofra, algodoeiro, anis estrelado, avenca, barbatimão, beladona, cabriúva, cambará, cardo santo, casca d'anta, crista de galo, embaúba, emburana, erva de santa maria, eucalipto, guaco, graviola, ipê roxo, jaboticaba, jaborá, jucatá, limão, língua de vaca, manga, mastroço, mulungu.

## **BEXIGA**

Abacateiro, abutua, açoita cavalo, alcachofra, alcaçuz, alfavaca, Artemísia, bageru, bardana, borragem, buva, camboatã, capim antialérgico, capim antitóxico, capim barba de bode, capim cachorro, carapia, carqueja, carrapicho, cavalinha, chapéu de couro, dente de leão, emburana, eucalipto, guabiroba, guanxuma, jaborá, jurubeba, malva, moranguinho, parreira, pata de vaca, pereira, picão, quebra pedra, serralha, tansagem, tarumã, trapoeraba, uva do mato.

## **BOCA/DENTES/GENGIVA**

Alcacuz, alfavaca, camomila, casca d'anta, cavalinha, chá verde, cravo da Índia, crista de galo, guanxuma, guiné, hamamélis, hortelã, jaborandi, jambolão, juca, limão, malva, mira, moranguinho, papoula, própolis, sálvia, tansagem, tuia.

## **BRÔNQUIOS (bronquite)**

Abacateiro, alecrim, alfavaca, algodoeiro, alteia, aroeira, avenca, bardana, borragem, cabriúva, cactos, calumba, capim barba de bode, carrapicho, cavalinha, crista de galo, embaúba, emburana, erva Santa Maria, eucalipto, ipê roxo, jaborandi, jaborá, limão, louro, mastroço, mulungu, óleo de copaúba, papia, pariparoba, parreira, pata de vaca, picão, quitoco, sabugueiro, tansagem, urtigão, uva ursi.

## **CÃIBRAS**

Açoita cavalo, camomila, laranja, limão, centella, salsa, urtigão, viscum album, yam mexicano.

## **CÁLCULOS – RINS**

Abacateiro, abutua, alcachofra, alfavaca, cavalinha, cereja, chapéu de couro, chá verde, erva de bugre, limão, pata de vaca, parreira, picão, quebra-pedra, salsa, tribulus terrestris, urtigão, uva ursi.

## **CÁLCULOS - VESÍCULA**

Alcachofra, bardana, boldo, cardo santo, carqueja, cavalinha, cenoura, cereja, chá verde, dente de leão, hamamélis, jurubeba, limão, melissa, picão, quebra-pedra, salsa, uva ursi.

## **CÂNCER**

Açoita cavalo, aquiléia, avenca, beterraba, buva, calêndula, carrapicho, cenoura, chá verde, equinácea, ipê roxo, japecanga, (salsaparrilha), raiz forte, synadenium, tansagem, tuia, unha de gato, urtigão, uxi, viscum album.

## **CASPA**

Agrião, cavalinha, urtigão.

## **CAXUMBA**

Bardana.

## **CICATRIZANTE (ANTI-SÉPTICO)**

Alecrim, artemisia, barbatimão, calêndula, cardo santo, cavalinha, espinheira santa, guaxuma, hamamélis, laranja, malva, mastruço, óleo de copaúba, pariparoba.

## **CIRCULAÇÃO**

Açafrão, aquiléia, cactos, calêndula, camboatã, canela, carqueja, castanha da Índia.

## **CIRROSE**

Limão, pau tenente, parreira, synadenium.

## **CÓLERA**

Alho, guaco.

## **COLESTEROL**

Açafrão, alcachofra, begeru, chá verde, chapéu de couro, erva de bugre, ginseng, graviola, guajuvira, guaxuma, japecanga (salsaparrilha), macela, noz pecã, sálvia, serralha, tarumã, tribulus terrestre, urtigão.

## **CONSTIPAÇÃO INTESTINAL – INTESTINO PRESO**

Abacateiro, alcachofra, alcaçuz, alfavaca, alho, aquiléia, bardana, boldo, camomila, casca d'anta, cascara sagrada, castanha mineira, chapéu de couro, chlorella, cipó caboclo, cipó suma, dente de leão, embaúba, espinheira-santa, espinafre, feno grego, fucus, jalapa, laranja, língua de vaca, lúpulo, malva, papaia, parreira, pau tenente, pereira, pessegueiro, rui barbo, sabugueiro, sene, unha de gato, urtigão.

## **CONTUSÕES**

Angico vermelho, aroeira, hamamélis, jucá, limão, louro, pau ferro, salsa.

## **COQUELUCHE**

Açafrão, cambará, emburana, eucalipto, jatobá, jucá, mulungu.

## **CORAÇÃO**

Alecrim do jardim, alho, aveia, bardana, beladona, boldo chileno, borragem, cabriúva, cactos, cactos flor da noite, camboatã, cardo santo, chá verde, chlorella, embaúba, erva de bugre, eucalipto, ginseng, guaraná, hortelã, laranja, limão, marapuama, noqueira, noz de cola, papaia, pilriteiro, sabugueiro, sálvia, serralha, sete sangrias, tanaceto, unha de gato, viscum album.

## **DEPURATIVAS**

Açoita cavalo, alcachofra, alecrim, alfafa, angico vermelho, araticum, aroeira, barbatimão, bardana, beterraba, calumba, caroba, carqueja, casca d'anta, cavalinha, cenoura, chapéu de couro, cipó suma, cipó mil-homens, confrei, dente de leão, equinácea, erva de bugre, fucus, folha de lima, genciana, gervão roxo, ipê roxo, jalapa, jurubeba, kawa-kawa, limão, manga, maracujá, moranguinho, noz pecã, onze horas, parreira, picão, raiz de caruru-bravo, sabugueiro, salsaparrilha (japecanga), sálvia, sassafrás, serralha, sete sangrias, sucupira, taiuíá, tansagem, viscum álbum.

## **DIABETES**

Alcachofra, alfafa, alho, aquiléia, avenca, bageru, bardana, cáscara sagrada, carqueja, chlorella, cipó insulina, dente de leão, embaúba, eucalipto, feno grego, ginseng, graviola, jambolão, jucá, jurubeba, lobeira, manga, noz pecã, pata de vaca, pau tenente, picão, pilriteiro, quebra pedra, sálvia, sucupira, tribulus terrestres, unha de gato, urtigão.

## **DIFICULDADE DE RACIOCÍNIO/CONCENTRAÇÃO**

Alecrim, aveia, beterraba, catuaba, cavalinha, chlorella, erva de bicho, fucus.

## **DIARRÉIA**

Abacateiro, açoita cavalo, algodoeiro, angico, aperta ruão, araticum, aroeira, artemisia, bageru, barbatimão, beladona, calêndula, calumba, canela, caroba, capim antialérgico, capim antitóxico, canjerana (salsaparrilha), carqueja, casca d'anta, cereja, cipó mil-homens, crista de galo, equinácea, erva de bicho, eucalipto, funcho, gengibre, gravila, guabiroba, guaraná, hamamélis, jabuticaba, jambolão, macela, manga, mirra, moranguinho, noz pecã, noz vômica, pata de vaca, pau tenente, pereira, serralha, unha de gato, uva do mato, óleo de copaúba, sálvia.

## DIGESTIVA

Abacateiro, alcachofra, açafão, alecrim, alfafa, afavaca, anis estrelado, araticum, aroeira, boldo, calêndula, cambará, camboatã, camomila, canjerana, cardo santo, carqueja, casca d'anta, cenoura, catella, cereja, chlorella, coentro, cominho, cravo da índia, dente de leão, emburana, espinafre, espinheira santa, fucus vesiculosus, garra do diabo, genciana, gervão da região, graviola, guaraná, guine, hortelã-pimenta, hypericum (erva de são joão), limão, louro, macela, mastruço, noz de cola, noz moscada, papaia, pessegueiro, salsa, salva, sálvia, sucupira, tanaceto, taiuiá, vassourinha.

## DIURÉTICO

Abacateiro, abutua, açafão, açoita cavalo, alcachofra, alcaçuz, alfafa, afavaca, aberta ruão, aveia, bardana, boldo brasileiro, boldochileno, borragem, camomila, capim antialérgico, capim antitóxico, capim barba de bode, carapiá, casca d'anta, cardo mariano, caroba, carrapicho, cavalinha, cenoura, chapéu de couro, chá verde, cipó caboclo, dente de leão, douradinha do campo, embaúba, erva de bicho, erva de bugre, espinafre, espinheira santa, fucus visculosos, funcho, gervão roxo, graviola, guaco, guiné, japecanga (salsaparrilha), língua de vaca, lúpulo, mastruço, moranguinho, pata de vaca, pariparoba, pereira, pessegueiro, porangaba, própolis, quebra pedra, sabugueiro, salsa, sassafrás, trapoeraba, tribulus terrestre, tuia, uva do mato, viscum álbum.

## DOENÇAS DE CHAGAS

Bardana, eucalipto.

## DOENÇAS VENÉREAS

Abacateiro, açoita cavalo, agoniada, angico vermelho, araticum, aroeira, bageru, barbatimão, bardana, buva, caroba, carrapicho, cipó suma, equinácea, erva de bugre, espinheira santa, eucalipto, guajuvira, hamamélis, jalapa, japecanga (salsaparrilha), kawa-kawa, limão, língua de vaca, manga, noz pecã, noz vômica, óleo de copauba, pariparoba, pau ferro, picão, própolis, sassafrás, sete sangrias, sucupira, taiuiá, tília, tuia, unha de gato, uva ursi.

## DOR DE CABEÇA

Abacateiro, afavaca, angico vermelho, aquiléia, artemísia, aveia, boldo, cactos,

camomila, centella, cipó almecega, chapéu de couro, erva baleeira, espinafre, ginkgo, biloba, graviola, guaco, guaraná, guine, hamamélis, hortelã-pimenta, limão, lúpulo, macela, mulungu, pariparoba, pessegueiro, pilriteiro, taiuiá, tanaceto, tília, tuia, urtigão, valeriana.



## O PODER MEDICINAL DE ALGUMAS PLANTAS



**ABACATEIRO:** É planta diurética, elimina pedras nos rins, gases intestinais e estomacais, sendo digestiva. Indicada para os males do fígado, doenças das urinárias, ácido úrico, inflamação dos rins, sífilis, gota, artrite, reumatismo, uretrite, diarreia e disenteria. Afecções da pele, hepáticas, tuberculose, laxante. Atua como vermífuga e anti-hemorrágica. Combate dores de cabeça, cólicas menstruais, afecção da garganta, bronquite, catarros, tosses e cansaço.

**ABÚTUA:** É planta tônica, febrífuga e aperiente. Útil nas doenças renais urinárias. Indicada para cálculos renais, hidropisia, menstruação difícil, má digestão, reumatismo e hipertrofia da próstata. Provoca desobstrução nas afecções hepáticas. Usada para asma, fígado, cólicas uterinas, sendo também afrodisíaca.

**AÇAFRÃO:** É planta antiespasmódica, calmante, diurética. Restaura o fluxo menstrual. Facilita a circulação e a digestão. É boa para os problemas de fígado, bÍlis, icterícia, estômago e gases. Normaliza as funções renais e o colesterol. Apresenta bom resultados nos casos de asma, coqueluche, histeria. Indicada nas doenças das vias urinárias.

**AÇOITA CAVALO:** É Planta depurativa do sangue e equilibra o sono. Usa-se para acidez do estômago, câncer, ácido úrico, artrite, reumatismo, disenterias, diarreias, leucorreia, câibras, queimaduras, úlceras internas, males da bexiga, e da garganta. Útil nas hemorragias, corrimentos e tumores.

**AGONIADA:** É planta indicada para menstruações dolorosas e difíceis, menopausa, doença do útero e ovários e suas manifestações (dorno corpo, cansaço, tontura e palidez), suspensão menstrual e corrimentos. Age nos problemas de estômago, intestino, asma, catarros crônicos, vasos linfáticos, erupções da pele, na clorose, febres intermitentes, adenite, fígado e sífilis.

**AGRIÃO:** É planta tônica, estimulante e depurativa. É usada para combater fraquezas em geral, doenças dos pulmões: tosse bronquite. Estimula a digestão. Usada para limpeza de pele, contra queda de cabelo e caspa. Não abusar durante a gravidez e lactação.

**ALCACHOFRA:** É planta diurética, tônica, depurativa, desintoxicante e estimulante estomacal. Indicada para problemas no fígado, vesícula, intestino, rins, bexiga, tireoide, pulmões e doenças da pele. Produz bÍlis, elimina ácido biliar, reduz colesterol e triglicérides no sangue, previne pedras na vesícula. Combate diabetes, anemia, raquitismo, artrite, reumatismo, arteriosclerose, hipertensão, asma hepatite, gota (ácido úrico). Auxilia no tratamento da obesidade e aumenta a ação antitóxica no organismo. Evitar o uso na lactação.

**ALCACUZ:** É planta resolutiva, laxativa diurética, expectorante e calmante. Combate inflamações do ventre, vias urinárias e vias respiratórias, defluxos, catarros crônicos, congestão hepática, dispneia e laringite. Usada para náuseas, mau hálito, inflamação da gengiva. Não é indicada para diabéticos.

**ALECRIM:** É planta antioxidante, antisséptica, depurativa do sangue, tônica cardíaca e antirreumática. Combate o envelhecimento cutâneo e icterícia. Provoca suor. É indicada para histeria, nervosismo, tosses, bronquite, asma, dismenorreia, dispepsia, escrofulose, febres tifoides, hepatite, gases intestinais.

**ALFAFA:** É planta sarcóptica, antirreumática, digestiva, diurética, depurativa e nutritiva. Age sobre o simpático, influencia as ações reguladoras do anabolismo, aumenta e da vigor físico e mental. Melhora o leite da nutriz em quantidade e qualidade. Age nos casos de diabetes, apendicite crônica e desejo frequente de urinar, poliúria e fosfatúria. Elimina ureia e fosfato. Abre o apetite. Combate raquitismo. Indicada para a má digestão, úlceras e afecções nervosas. Neutralizadora eficaz do mau hálito e do cheiro acre do suor.

**ALFAVACA:** É planta diurética, estimulante, sudorífica, estomacal e antiespasmódica. Indicada nos casos de bronquites, gripes, febre, estados nervosos, cansaço mental, ansiedade, insônia e enxaqueca. Combate vômito, flatulência e elimina areias nos rins. Útil nas enfermidades dos intestinos, rins digestão difícil e ardor ao urinar.





**ALHO:** É planta antibiótica, bactericida e vermífuga. Estimula as defesas do organismo contra inúmeras doenças: febres, gripes, tosses, garganta, nariz, dores pulmonares e cólera. Controla diabetes, pressão alta, arteriosclerose. Facilita a circulação do sangue, melhora o metabolismo, limpa a urina. Combinada com carrapinchinho e uva ursi combate fungos vaginais e uterinos de fácil resolução. Defensora e purificadora das mucosas. Excelente nas afecções cardiovasculares, infecções, putrefações intestinais. Usada para tratamento de reumatismos e problemas nos rins. Autêntico elixir da longevidade.

**ALTEIA:** É planta protetora de mucosa e emoliente. Usada para problemas das vias respiratórias e bronquite. Boa para curar a tosse, especialmente em crianças e pessoas idosas. Usa-se também contra laringite, irritações da membrana mucosa e úlcera gastroduodenal.

**ANGICO VERMELHO:** É planta adstringente, depurativa do sangue, usada no tratamento de leucorreia, gonorreia, reumatismo, artrite, dores musculares e torcicolos. Usada na debilidade, inapetência, diarreia, raquitismo, escrofulose. Combate afecções pulmonares respiratórias, tosses e expectorante. Não é indicada para pessoas do tipo sanguíneo “O” e pessoas com pressão alta.

**APERTA RUÃO:** É planta adstringente, diurética, tônica do útero e resolutiva. Indicada nas moléstias do fígado.

**AQUILEIA (Mil em Rama):** É planta analgésica. Usada especialmente por mulheres nas disfunções da menstruação, da menopausa, câncer ou qualquer distúrbio do útero ou ovários, também miomas ou corrimentos. Usada para inflamação dos nervos, tontura, mal estar, dores nos olhos. Auxilia em doenças ósseas, distúrbios circulatórios e angina do peito. Combate dores do estômago, azia, dores reumáticas, distúrbios do fígado, constipação intestinal, anemia e diabetes. Auxilia pessoas idosas e crianças que tem urina solta. Usa-se nas queimaduras, varizes, hemorragias internas e externas.

**ARATICUM:** É planta tônica e depurativa. Indicada para artrite e reumatismo, sífilis, verminose, leucorreias, doenças do útero e ovários, cólicas, diarreias e fraquezas, sistema digestivo.

**ARNICADO MATO:** É planta diurética. Utilizada para problemas nos rins, cálculos renais, bexiga e infecções pulmonares. Usada para apendicite, arteriosclerose, prevenção do tétano e reumatismo. Externamente, utilizada em compressas para varizes, úlceras, contusões e feridas.

**AROEIRA:** É planta depurativa e diurética. Combate cistites, uretrites, febre, reumatismo, sífilis, dores musculares e fraqueza dos órgãos digestivos. Usada para artrite, tumores linfáticos, distensão dos tendões, úlcera e diarreia. Indicada para feridas, tumores, infecções uterinas, inflamações e íngua. Muito usada nas moléstias das vias respiratórias (bronquite) e urinárias.

**ARTEMISIA:** É planta antisséptica. Usada para flatulência, distúrbios menstruais, fraqueza do estômago, epilepsia, anemia, falta de apetite, diarreia e verminose. Dissolve pedras da bexiga. Útil nas dores de cabeça, sistema nervoso, febre, reumatismo. Não é recomendada para mulheres que amamentam.

**AVEIA:** É planta diurética, sedativa e calmante da tosse. Excelente para depressão nervosa, debilidade geral, impotência, insônia, palpitação, distração, dor de cabeça occipital com pedra de fosfatos, manifestações histéricas e desordens uterinas, tremores nervosos nos idosos, Parkinson e outras paralisias, resfriamentos, morfismo e insônia dos alcoólatras. Recupera o organismo após moléstias exaustivas.

**AVENCA:** É planta sedativa e antivirótica natural. Indicada para toxoplasmose e casos de bócio, gripes agudas ou crônicas, asma, tosse, bronquite, para todos os problemas das vias respiratórias. Melhora o apetite, combate artrite e reumatismo, câncer, diabetes, problemas urinários e dores uterinas. É expectorante e provoca suor.

**BABOSA:** É planta completa em sais minerais, aminoácidos, vitaminas e proteínas; eficaz na cura de qualquer doença. É uma das plantas mais ricas que se conhece. Recomendada para pessoas do tipo sanguíneo “A”. Mas as pessoas dos outros tipos sanguíneos devem fazer o teste para ver se são alérgicas ou não a babosa.

**BAGERU:** É uma planta antidiabética e adstringente. Usada para diarreia, blenorragia, leucorreia e inflamações na bexiga. Útil no combate ao colesterol.

**BARBATIMÃO:** É planta depurativa, tônica e cicatrizante. Usada em hemorragias uterinas, e doenças venéreas. Indicada para úlceras do estômago, diarreias, afecções escorbúticas e sangramento do nariz. Usa-se para casos de impingens, feridas, debilidade geral e asma.



**BARDANA:** É planta depurativa e diurética. Atua nas vias respiratórias e em todas as afecções da pele. Recomendada para bronquite, caxumba, cólicas hepáticas, furúnculos, gota, cálculos biliares e da bexiga, pólipos, prisão de ventre, problemas intestinais, debilidade do estômago e do coração, gastrite, dispepsia, feridas, eczemas, hidropisia, herpes, sarna, tumores, reumatismo e queda de cabelos. Também é usada contra envenenamento, sífilis, chagas e diabetes.

**BELLADONA:** É planta sedativa e analgésica. Usada em pequenas doses na epilepsia.

**BETERRABA:** É planta nutritiva, depurativa, desintoxicante. Ativa o cérebro, combate o stress e fortalece as células. Evita câncer e limpa as vias urinárias. Fortalece o sangue, boa para quem sofre de anemia crônica e indicada para mulheres cujo fluxo menstrual é abundante. Beneficia o fígado e os rins, alivia os sintomas da menopausa. Faz regredir casos de leucemia infantil. Previne resfriados e gripe.

**BOLDO:** É planta tônica, digestiva e antitérmica. Usada nas afecções do fígado, prisão de ventre, gases intestinais, litíase biliar e gota. Proporciona sono suave. Indicada para males do estômago, intestino, azia e tonturas. Elimina cálculos biliares. Serve para ressacas alcoólicas e dores de cabeça.

**BORRAGEM:** É planta diurética. Usada para afecções hepáticas, debilidade do coração, inflamações da bexiga e dos rins, inflamações em geral, resfriados, gripes, tosses, bronquites, pneumonia e reumatismo. Aumenta o leite materno e provoca suor. Útil nas febres e sarampo.

**BUVA:** É planta anti-inflamatória. Especialmente indicada para artrite, hemorroidas, uretra, bexiga, fígado, próstata e testículos, doenças venéreas, catarro e feridas persistentes. Há relatos de casos de leucemia.

**CABRIÚVA:** É planta indicada para doenças pulmonares, asma e bronquite. É tônica dos nervos e do coração.

**CACTUS:** É planta indicada para palpitações nervosas, dilatação do coração, doenças vasculares funcionais, tabagismo, dores de cabeça e bronquite crônica. Fortalece os músculos do coração. Ativa a circulação melhorando o desempenho do organismo.

**CACTUS FLOR DA NOITE:** É planta útil contra febres, dores reumáticas, respiração difícil, hemorroidas e desordens menstruais. Combate os males do coração. Dissipa as congestões dos vasos sanguíneos, palpitações nervosas do coração e pulso fraco.

**CALÊNDULA:** É planta cicatrizante, anti-infecciosa, antiespasmódica e depurativa do sangue. Restaura o fluxo menstrual. Estimula a vesícula e o fígado. Combate alergias, artrismo, doenças nervosas, transtornos da menopausa, hepatite infecciosa. Cura úlceras internas, feridas, fistulas, frieiras, queimaduras e fungos vaginais. Melhora a circulação sanguínea. Pode ser usada em todos os tipos de câncer, infecções de todo trato digestivo, todas as inflamações do intestino grosso (diverticulite), diarreia, icterícia. Clareia manchas da pele.

**CALUMBA:** É planta tônica. Combate tonturas, náuseas e vômitos (inclusive de gravidez), flatulências, fortalece o estômago e todos os seus males, falta de apetite, dispepsia, catarros gástricos crônicos, disenteria. Indicada para anemia, fraqueza geral, vermes, febre, bronquite, escrofulose, escorbuto, hipertensão arterial e impotência sexual.

**CAMBARÁ:** É planta tônica. Usada contra afecções catarrais, asmática e pulmonares, coqueluche, resfriados e gripes. É ótima expectorante. Combate febres e perturbações digestivas. Indicada para reumatismo, dores nas juntas, dores musculares e contusões.

**CAMBOATÃ:** É planta tônica, digestiva e antitérmica. Indica para males da bexiga, circulação do sangue e uso geral. Age contra azia e problemas do estômago. Elimina tumores e reumatismos. Atua nos vasos linfáticos. Aumenta a resistência orgânica e acalma dores no coração.

**CAMOMILA:** É planta estimulante da vesícula biliar. Combate insônia, histeria, cólicas estomacais, intestinais, biliares e constipação intestinal. Fortalece e acalma nervos. É benéfica para esgotamento geral. Útil para caibras ou dores abdominais, gases, diarreia e qualquer distúrbio estomacal, distúrbios da menstruação, menstruações dolorosas, distúrbios uterinos ou ovarianos. Indicada para alergias, febres, dores de dente ou de feridas. Provoca sudorese e acalma dores. Cura urticárias úmidas ou pruriginosas. Usada em nevralgias e dores nas juntas, também cansaço nas pernas. Pode-se inalar o chá em casos de resfriados ou catarro das vias respiratórias. Elimina líquidos retidos no organismo.

**CANELA:** É planta tônica e estimulante dos nervos. Ativa a circulação. Combate os enjoos, diarreias, mau hálito, infecções da garganta e afecções do estômago. Eleva pressão sanguínea e elimina germes que atacam o couro cabeludo. É útil tratamento de febres, gripes e resfriados.

**CANJERANA:** É poderosa planta anti-anêmica. Combate prisão de ventre e diarreia, digestão difícil, hidropisias e febre. Útil para doenças da pele.

**CAPIM ANTIALÉRGICO (Carrapicho Rasteiro/Amor do Campo):** É planta indicada para diarreias, hemorragias, hemorroidas, dores no corpo, corrimentos vaginais, mal do fígado e bexiga. Combate febre e pode ser usada para intoxicação, envenenamento e alergias da pele. É tônica e diurética. Para fungos vaginais e uterinos de difícil resolução, faz-se composto com uva e alho.

**CAPIM ANTITÓXICO:** É planta infalível para todos os tipos de intoxicação, vômito, diarreias. É também diurética e boa para rins e bexiga.

**CAPIM BARBA DE BODE:** É planta diurética. Indicada para problemas dos rins, bexiga, fígado, estômago e bronquite.

**CAPIM CACHORRO:** É planta indicada para todos os problemas dos rins, bexiga e canais uterinos.

**CAPIM PÉ DE GALINHA:** É planta diurética e sudorífica (planta que provoca suor), boa para afecções gástricas e intestinais. Usada contra hemorragias e menstruação abundante. Utilizadas como fortificantes para gestantes e para desnutrição e fraqueza em geral.

**CAPIM PELO DE PORCO:** É planta que regulariza a função da biliar, cura a tosse comprida (coqueluche) e elimina pedra nos rins.

**CARAPIÁ:** É planta estimulante, tônica e diurética. Indicada nos casos de afecções gástricas, cólicas, regras irregulares, desarranjos uterinos, dores no corpo, febre, anemia, cistite e prisão de ventre. Provoca suor. Fortalece os ossos e é antídoto para picadas de cobra.

**CARDO SANTO (Cardo Mariano):** É planta digestiva, diurética, antibiótica e cicatrizante. Atua no sistema cardiovascular. Aumenta a pressão arterial. Combate hemorragias uterinas e varizes. Aumenta o leite materno. É protetora e curativa do fígado no caso de cirrose hepática. Indicada nos problemas de vesícula biliar, icterícia, hepatite, febre e asma. Estimula o apetite.

**CAROPA:** É planta depurativa e diurética. Muito utilizada nos casos de artrite, reumatismo, pedra nos rins, sífilis, verminose, problemas nos ossos, disenteria, feridas e úlceras. Combate impinge.

**CAROBINHA:** Tem a mesma utilidade da caroba.

**CARQUEJA:** É planta indicada para anemia, gastrite, febre, artrite e reumatismo, diabetes, inflamação dos rins, hepatite e cálculos biliares. Combate dores estomacais, má digestão, vermes intestinais, inflamações urinárias, doenças da próstata. Auxilia na desintoxicação do organismo. Cura diarreia e males do baço, bexiga, rins e inflamações da garganta. É benéfica para circulação do sangue, hidropisia, angina e gota.

**CARRAPICHO:** É planta emoliente, adstringente e diurética. Indicada nos casos de doenças venéreas do home e da mulher, inflamações do estômago, fígado, rins e bexiga, dores internas e das juntas, febre, bronquite e tosse. Útil para curar feridas, prevenir tétano e câncer.

**CASCA D'ANTA:** É planta diurética, fortificante e depurativa. Combate hemorragias da gengiva, anemia, fraqueza, vermes e diarreia. Faz o intestino funcionar. Combate catarros crônicos, disenterias vômitos rebeldes, cólicas e febres. Resolve problemas digestivos, problemas da pele, de asma e piolho. Aumenta o apetite, limpa o sangue. Útil nos casos de impotência sexual.

**CÁSCARA SAGRADA:** É planta estomacal. Indicada para curar prisão de ventre, constipação intestinal crônica. Também é indicada para diabetes, inflamação do fígado e baço.

**CASTANHA DA ÍNDIA:** É planta adstringente, analgésica, anti-inflamatória e febrífuga. É indicada nas diversas doenças decorrente da má circulação sanguínea como varizes, hemorragias e flebites. Reduz a inflamação em geral. Dá grande alívio na sensação de cansaço, peso e dor nas pernas. Serve para tratamento da queda de cabelos e fragilidade capilar.

**CASTANHA MINEIRA:** É planta laxativa. Combate flatulências e embaraços gástricos.

**CATUABA:** É planta tônica, estimulante. Auxilia o sistema nervoso nos casos de ansiedade, medo, insônia, dificuldade de raciocínio e concentração. Serve para moléstias do estômago, instabilidade emocional, hipocondria e para portadores de doenças graves.



**CAVALINHA:** É planta rica em minerais e anti-hemorrágica. Fortalece todo o organismo. Combate doenças dos ossos, osteoporose, tuberculose e problema de pulmão. Cura retenção de urina e incontinência urinária de crianças e idosos à noite. É boa para a próstata. Cura úlceras gástricas, hemorragias internas, inflamações ou sangramentos bucais. Previne a celulite. É diurética e usada nos tratamentos de afecções e friagens da bexiga e rins. Ao curar os rins, fará frente também a depressões, alucinações e crises de demência mental. Indicada também para pedras nos rins, feridas malignas, dores nos nervos, hidropisia, alergias que coçam muito, esporão do calcanhar, fístulas, impigens no rosto, lúpus, arteriosclerose, falta de memória, excesso de suor nos pés, caspas, amigdalite, gengivite, pólipos e corrimentos uterinos. Usada para bronquite crônica e inflamações da vagina. Regenera rapidamente os tecidos e é cicatrizante.

**CENOURA:** É planta rica em vitamina A, B e C. Beneficia o organismo com sais de cálcio, ferro, fósforo e potássio, essenciais para o corpo. Fortalece os ossos e a visão. Regenera e embeleza a pele. Indicada nas flatulências, lesões intestinais e anemias. Previne contra doenças deformatórias. Tem função diurética, atua como depurativa. Aumenta o leite das mulheres em fase de amamentação.

**CENTELLA:** É planta digestiva, diurética, calmante e tônica. Combate hemorroidas crônicas, varizes, pernas pesadas e doloridas, cãibras, pequenos vasos dilatados nas pernas, eczemas, lesões, hematomas e úlceras de pele, dor de cabeça, obesidade e celulite. É antirreumática e preventiva de celulite. Previne rugas.

**CEREJA:** É planta calmante, digestiva e vermífuga. Elimina cálculos dos rins, vesícula, dores reumáticas e disenterias. Fortalece os nervos e regula o sono. Indicada para o fígado, ácido úrico e arteriosclerose.

**CHAPÉU DE COURO:** É planta usada para eliminar ácido úrico, colesterol, artrismo, reumatismo, catarro das vias urinárias, dores de garganta, inflamação dos rins, dermatoses, edemas, doenças da pele, erupções cutâneas, alergias, gota, hidropisia, impurezas do sangue, ingurgitação do fígado, nefrite, litíase, nevralgia, varizes, pedra nos rins, desânimo e abatimento. É diurética e levemente laxativa. Indicada para uso geral e picadas de cobra.

**CHÁ VERDE:** É planta anti-inflamatória, antidepressiva, diurética e antioxidante. Ajuda a emagrecer. Diminui o colesterol, reforça os vasos sanguíneos, favorece o coração. Tem efeito anticancerígenos. Contém vitaminas e sais minerais. Normaliza função da tireoide, ajuda na regeneração da pele, aumenta a energia. Auxilia na cura de doenças do fígado. Inibe a formação dos cálculos e previne cáries.

**CHLORELLA:** É planta que devolve as crianças a concentração em afazeres escolares. É um dos maiores suplementos naturais. Auxilia no tratamento da obesidade proporcionando uma sensação de saciedade e bem estar. Recupera a vitalidade, normaliza as funções digestivas e intestinais, fortalece e elimina toxinas. Protege contra doenças degenerativas como: infarto, diabete, arteriosclerose. Auxilia na recuperação de estresse, estafa e fadiga crônica. Combate cravos, espinhas, estrias, celulites e rugas. Recomendada durante a gravidez, porque previne a anemia.

**CIPÓ ALMECEGA:** É planta antinevrálgica e balsâmica. Usada nos reumatismos crônicos, dores musculares, dores nas costas, tosses e bronquites. Atua nas nefrites.

**CIPÓ CABOCLO:** É planta adstringente, diurética, calagoga e purgativa drástica. Usada para linfatismo, edemas, icterícias, orquite, inchaços das pernas e afecções hepáticas.

**CIPÓ CRAVO:** É planta afrodisíaca. Fortalece o estômago, combatendo gases. Indicada no tratamento de vermes, falta de apetite, dispepsia e diarreia.

**CIPÓ INSULINA:** É planta indicada para tratamentos de diabetes. Melhora metabolismo, ajudando a emagrecer.

**CIPÓ DE SÃO JOÃO:** É planta tônica. Indicada para diarreias. Eficaz para embelezar a pele, curar feridas e úlceras. Utilizada para lavagens vaginais e fricções em dores articulares.

**CIPÓ MIL HOMENS:** É planta tônica, estimulante e restaura o fluxo menstrual. Purifica e afina o sangue. Elimina dores de ciática e reumatismo. Aumenta o apetite. Combate cólicas, gastrites, diarreias, depressão, estresse e hipocondria. Junto com Guine e Erva Bugre faz-se tintura para intoxicações. Evitar seu uso na gravidez.

**CIPÓ SUMA:** É planta com propriedades eméticas, purgativas e depurativas. É utilizada nas doenças que causam erupções cutâneas, coqueluche, reumatismo, sífilis, sarna e dermatoses. Usada no tratamento de doenças venéreas, sarampo e rubéola.

**COENTRO:** É planta sedativa, digestiva, acalma e estimula o estômago. Combate gases do estômago e dos intestinos. Estimula o apetite e acalma as sensações de ansiedade. Usada para febre, alivia nas juntas e é afrodisíaca.



**COMINHO:** É planta útil nas afecções das vias urinárias. É estimulante da lactação, das funções digestivas, elimina gases e faz suar. Provoca a menstruação quando estiver em atraso e não se tratar de gravidez.

**CRAVO DA ÍNDIA:** É planta digestiva e ativa a secreção gástrica. Indicada nas fraquezas sexuais, promove o fluxo menstrual. Usada para dores de dente. Acalma as vias respiratórias e combate gases.

**CRISTA DE GALO:** É planta boa para diarreias. Usada para asma, bronquite e tosse. É empregada em úlceras, aftas e problemas da pele.

**DENTE DE LEÃO:** É planta depurativa do sangue, diurética e laxativa. Combate males dos rins, bexiga, vias urinárias, fígado, vesícula, eliminando cálculos. Útil no tratamento da obesidade, intoxicações, icterícia, ácido úrico, doenças crônicas e escorbuto. Limpa e embeleza a pele, fortalece os nervos do cérebro e dos olhos. Beneficia todo o organismo e auxilia a digestão. Dá apetite, combate celulite e varizes. Indicada para diabetes, coceiras da pele e inflamações das glândulas linfáticas. Afina o sangue e melhora a circulação. Cura amarelão e doenças do baço. É potente tônica natural e regeneradora orgânica, aconselhável para crianças fracas.

**EMBAUBA:** É planta diurética, faz baixar a pressão arterial, auxilia a circulação. Boa para asma, bronquite, tosse, coqueluche e problemas respiratórios. Usa-se nas debilidades cardíacas, mal de Parkinson e diabetes.

**EMBURANA:** É usada nas doenças das vias respiratórias como asma, bronquite, coqueluche, congestões pulmonares, pleurisia, pneumonia e tosses. É tônica e útil nas afecções da bexiga, perturbações digestivas, cólicas intestinais e uterinas.

**EQUINÁCEA:** É planta depurativa do sangue, combatendo qualquer estado depravado como envenenamento do sangue, diabetes, nefrite, câncer e leucemia e todas as doenças com tendência à malignidade. Combate furunculose, antraz, erisipela, velhas úlceras, eczema, leucorreia pútrida, abscessos, apendicite, gangrena, varíola, difteria. É antiviral e antibacteriana.

**ERVA BALEEIRA:** É planta anti-inflamatória e antirreumática. Combate artrite, nevralgias, dores musculares e da coluna, inflamação geral e da próstata.

**ERVA DE BICHO:** É planta anti-inflamatória para hemorroidas, varizes, feridas, eczemas, erisipela e outras afecções da pele, artrite e reumatismo. Excelente para combater hemorragias, escarros, disenteria e urina com sangue. É diurética e vermífuga. Fortalece o sistema nervoso e auxilia nas dificuldades de raciocínio. Indicado em paralisias. Evitar na gravidez.

**ERVA DE BUGRE:** É planta depurativa. Elimina colesterol, herpes, ajuda a emagrecer, auxilia em afecções dos ovários e próstata, inchaço das pernas e males do coração. Combate osteomielite, artrite e osteoporose. Indicada nos corrimentos vaginais provocados pela *Cândida Albicans* (pré-câncer). Combate intoxicações por agrotóxicos, e intoxicações por mordeduras e picadas de insetos venenosos e peçonhentos (cobras, aranhas, abelhas, etc). Nas picadas e mordeduras aplicar algodão embebido na tintura.

**ERVA DE SANTA MARIA:** É planta estimulante, tônica e emenagoga. Combate vermes intestinais (inclusive e tênia). É indicada para bronquites, amidalites, laringite, afecções das vias respiratórias e asma. É usada para insônia, nervosismo, palpitações e catarros. Não usar na gravidez.

**ERVA LANVETA:** É planta anti-inflamatória e antirreumática, alivia dores. Muito utilizada para fraquezas nas articulações, paralisia parcial, reumatismo, ciático, contusões, hematomas, varizes, trombose e hemorragias. Importante tratamento de problemas de estomacais como diarreias e gastrite. É cicatrizante sendo importante para curar feridas e frieiras. Reduz a fragilidade dos vasos sanguíneos evita derrame interno de sangue. Indicada para pressão baixa. Combate insônia.

**ERVAS-SANTOS-FILHOS:** É planta anti-inflamatória, muito utilizada para afecções de estômago e intestinos, problemas de colesterol e pressão alta. Útil no tratamento de hemorroidas, varizes, reumatismo e dores localizadas. Indicada para extrair espinhos.

**ESPINAFRE:** É planta diurética e remineralizante. Regula o sistema digestivo auxiliando no metabolismo, usada para prisão-de-ventre crônica. Ajuda a combater obesidade e a anemia. Contribui para a cura de úlcera duodenal, bom funcionamento das glândulas suprarrenais, combate dores de cabeça e enxaqueca. Indicada para quem sofre de pressão alta. Não é aconselhável para quem sofre dos rins, fígado e reumatismo.



**ESPINHEIRA SANTA-CANCOROSA:** É planta antiácida, antisséptica, anti-inflamatória, tônica e cicatrizante. Atua na azia, dores e úlceras do estômago ou duodeno e gástrica. Normaliza as funções gastrintestinais evitando gases, fermentação e má digestão, levemente laxativa e diurética. Boa para males do fígado, rins, afecções da pele, sífilis e tuberculose. Ajuda a combater o alcoolismo. É planta para o tipo de sangue “O”.

**EUCALIPTO:** É planta tônica. Indicada para asma, asma cardíaca, afecções catarrais, adenite, bronquite, sinusite, coqueluche, cistite, nefrite, tuberculose, leucorreia, reumatismo, catarro da bexiga, disenteria e diabetes. Combate febre, gripe, corizas, malária, chagas, úlcera e rinite.

**FENO GREGO:** É planta hepatoprotetora e anti-helmíntica. Tem efeito laxativo, emoliente-tônico, hipoglicemiante. Age em furunculoses e inflamação.

**FRUTO DA ROSEIRA:** É planta recomendada para mulheres que estão no período da menopausa, pois alivia as ondas de calor, aumentando a dose de vitamina. Purificadora natural do sangue. Combate infecções e queda de cabelo.

**FUCUS VESICULOSOS:** É alga depurativa do sangue e diurética. Também complemento mineral. Melhora o funcionamento do intestino, corrige menstruação irregular e tonifica o útero enfraquecido. É remédio da obesidade, hipertireoidismo, papeira, também hipertrofia das amígdalas. Usada para suprir a energia física mental. Acelera o metabolismo de glicose e ácidos graxos.

**FUNCHO:** É planta diurética e benéfica as vias urinárias. Combate cólicas e espasmos, má digestão, vômitos e diarreias. Estimula o apetite, elimina gases, restaura o fluxo menstrual e é expectorante. Elimina mau hálito, toxinas e melhora a pele. Aumenta o leite materno.

**GARRA DO DIABO:** É planta anti-inflamatória. Indicada para tratamento dos distúrbios degenerativos do aparelho locomotor (reumatismo, artrite). Melhora o apetite e cura dispepsias. Possui ação antiespasmódica, aumenta a atividade do fígado, tem efeito estimulante sobre o sistema linfático.

**GENCIANA:** É planta tônica, depurativa, febrífuga e vermífuga. Desperta para alegria. Abre o apetite e combate o reumatismo crônico. Facilita a digestão. Estimula a formação de glóbulos sanguíneos. Usada para a gripe, impotência, raquitismo e anemia.

**GENGIBRE:** É planta que combate gripes, resfriados, tosses, catarros, rouquidão, bronquite crônica, afonia, fraquezas do estômago, cólicas, diarreias, vômitos e gases presos. Produz bastante saliva. Aumenta a atividade cerebral. Tem efeitos sobre as doenças do aparelho genital. Estimula a circulação.

**GERVÃO DA REGIÃO:** É planta indicada para tratamento de problemas digestivos, fígado e da vesícula.

**GERVÃO ROXO:** É planta tônica estomacal, depurativa do organismo e febrífuga. Combate má digestão, dores do estômago, hepatite. Como boa diurética é útil nas afecções das vias urinárias e afecções crônicas do fígado. Estimula as funções gastrintestinais. É útil nas dispepsias e cura feridas.

**GINKGO BILOBA:** É planta tônica circulatória e ativadora cerebral. Age no sistema de circulação periférica. Previne deficiências vasculares como labirintite, desordens da memória, dificuldade de concentração, enxaqueca, cansaço nas pernas e desânimo.

**GINSENG:** É planta tônica restauradora, neutraliza a sensação de fadiga permanente. Reduz o ritmo de envelhecimento, estimula o sistema visual e auditivo. Atua contra a maioria dos tipos de tensão, para ativar a circulação sanguínea, atua contra a arteriosclerose, regula a pressão arterial e reequilibra o teor de açúcar no sangue. Ativa a secreção de hormônios do sistema endócrino, contribuindo para melhor funcionamento dos rins e fígado. Combate fraqueza orgânica e fadiga mental. É regeneradora celular, reforça o sistema imunológico e circulatório. Melhora o funcionamento das glândulas linfáticas. Torna menor a retenção de colesterol e fortalece o coração. Útil nos estados depressivos profundos, hipertensão e depressão. Indicada nos males estomacais como gastrite crônica e falta de apetite. Combate reumatismo, artrite, icterícia. Usa-se para anemia, deficiência visual, incapacidade física e mental. É febrífuga, afrodisíaca e analgésica.

**GLUCOMANANN:** Inibidora natural do apetite. Usada em regimes de emagrecimento, também indicada como suplemento em fibras.

**GRAVIOLA:** É planta antiespasmódica, peitoral, antidisentérica, antirreumática, antinevrálgica, parasiticida, diurética. Tem efeito positivo para diabete, pressão alta, colesterol e asma. Faz emagrecer e tem excelente efeito para redução de tumores malignos.



**GUABIROBA:** É planta anti-hemorrágica e antigripal. Usada para diarreias, disenterias, distúrbios intestinais, para eliminar catarro da bexiga e do útero.

**GUACO:** É planta diurética, antifebril, antiofídica e cicatrizante. Combate reumatismo, gota, artrite, nevralgia, tosses, gripes, asma, rouquidão, afonia, problemas respiratórios e da garganta. Útil para úlceras, cóleras e malária.

**GUAJUVIRA:** É planta fortificante dos nervos. Combate colesterol, males do fígado, doenças venéreas e tumores intestinais.

**GENGIBRE:** É planta para qualquer tipo de infecção: da boca, garganta, laringe, faringe, olhos, ouvidos, estômago, ovários, útero, rins bexiga, nervos. É cicatrizante e indicada para mau hálito e hemorroidas. O chá da raiz combate colesterol, triglicérides, afecções pulmonares, febre, apendicite, pressão alta e amarelão.

**GUARANÁ:** É planta tônica e refrescante do organismo. Combate depressão, fraqueza física e mental, enxaqueca, disenterias crônicas. Recupera a função intestinal. Normaliza o ritmo do coração. Melhora a circulação. Previne arteriosclerose e propaga uma velhice com saúde. Indicada para quem urina na cama. É estimulante, energiza e previne esclerose.

**GUINÉ:** É planta com princípio ativo analgésico. Pode ser usada para fazer gargarejo nos casos de laringite, dores de garganta e gengivites. É anti-inflamatória, antiespasmódica, sudorífica, diurética e estimulante. Regula a menstruação. É útil para combater hidropisia, artrite dores de cabeça e falta de memória. Deverá ser usada com moderação e evitada durante a gravidez.

**HAMAMÉLIS:** É planta usada externamente em compressas e aplicações em qualquer inflamação ou infecção, como quedas, pancadas, machucaduras, torceduras, luxações e fraturas; Feridas em geral, queimaduras e fraturas expostas; Inflamação do seio das mulheres que amamentam; Assaduras em crianças, picadas de insetos, feridas e úlceras varicosas; Útil no tratamento de eczemas, impigens, coceiras, urticária e outras moléstias da pele; Na inflamação das pálpebras, dos olhos e dores de ouvido. Uso interno: Problemas circulatórios, de varizes e hemorroidas, rins, útero, ovários, próstata, garganta, dores de dente. Indicada para catarro crônico, leucorreia, hemorragias de qualquer origem. Útil no tratamento de reumatismo crônico, alivia as dores reumáticas e nevralgias do rosto ou dos membros.

**HORTELÃ PIMENTA:** É planta digestiva, tônica, estimulante, antiespasmódica, carminativa, expectorante e biliar. Combate distúrbios digestivos, cólicas, náuseas, vômitos, insônia, amarelão, palpitações, tremedeiras, tonturas, câibras, icterícia, verminose. Fortalece e acalma o sistema nervoso. Indicada para dismenorreia, cólica uterinas, prostatite. Eficaz contra o catarro das mucosas. Aumenta o leite materno. Usa-se para dores de dentes, dores de cabeça, tosses, fadiga geral e picada de insetos.

**IPÊ ROXO:** É planta sedativa, depurativa do sangue, elimina toxinas, aumenta os glóbulos vermelhos e a imunidade do organismo, combate úlceras gástricas e arteriosclerose. Indicada no tratamento de problemas respiratórios, bronquite, asma, eczemas, sarna, feridas de qualquer origem, doenças do útero e ovários. É usada para herpes labial, câncer de faringe, hemorroidas, varizes e anemia. Utilizada por pacientes com neoplasia submetidos à radioterapia.

**JABORANDI:** É planta sudorífera. Usada para memória, caxumba, edema pulmonar, bronquite, gripe, hemorragia, leucorreia, paralisia renal, inflamações agudas ou crônicas do útero, nervosidade, papeira exoftálmica, dor de dente, e hemoptise (sangramento pela boca, proveniente da árvore respiratória). Estimulante capilar, evitando a queda de cabelo. Não devem usar esta planta as pessoas que sofrem do coração ou que estejam muito enfraquecidas.

**JABUTICABA:** É planta indicada nas afecções crônicas das amídalas. Combate diarreias, asma, hemorragias das vias respiratórias.

**JALAPA:** É planta purgativa e depurativa do sangue. Usada nas cólicas, dermatoses, dores reumáticas, sífilis e hemorragias cerebrais. Regula a menstruação. Indicada para inflamação do aparelho respiratório e fraqueza geral.

**JAMBOLÃO:** É planta adstringente. Indicada nos casos de diarreias, disenterias, hemorragias, gases, corrimentos, leucorreia, males do estômago e diabetes. Útil no tratamento de enterite e aftas.

**JAPECANGA:** É planta febrífuga e diurética. Serve para limpar o sangue. Indicada no tratamento de úlceras, eczemas e afecções da pele. Usa-se também contra sífilis, reumatismo e gota.

**JATOBÁ:** É planta estomáquica, tônica e abre o apetite. Indicada para tratamento de inflamação da próstata, dificuldade de urinar, problemas crônicos da bexiga, corrimentos vaginais, cólicas de gases e vermes, fraqueza pulmonar, asma, coqueluche, laringite e bronquite. Tonifica o organismo.



**JOÃO DA COSTA:** É planta energética. Usada nos problemas de orquites e inflamações em geral, além de úlceras crônicas. Indicada nos distúrbios uterinos e ovarianos. Auxilia ainda nas dores reumáticas e articulares.

**JUCÁ:** É planta tônica e adstringente, sedativa. Usada nas fraquezas geral, anemias, clorose, afecções pulmonares, tosses, asma e coqueluche. Notadamente nas hemoptises é de excelente resultado, com apreciável ação hemostática, sendo ainda utilizada nas hemorragias em geral. É também empregada como antidiabética. Externamente, pode ser usada em contusões, golpes, ferimentos, gargarejos, nas afecções da boca e garganta e no tratamento de úlceras.

**JURUBEBA:** É planta tônica, febrífuga, colagoga (excita secreção da bília), diurética. Indicada para problemas de bexiga, fraqueza do estômago, inflamações do baço, hepatite e amarelão. Restaura o organismo após doenças prolongadas e ressacas. É uma planta que produz sede. Usadas nas dispepsias e diabetes.

**LARANJA (casca e folha):** É planta estimulante, antisséptica, anti-inflamatória, tônica e sudorífica. Indicada nas contrações dos músculos, indigestões, cólica, ciática, epilepsia, moléstias nervosas, artrismo, má circulação, prisão de ventre, tuberculose, hipertensão arterial e raquitismo. Usada no tratamento de dores reumáticas, gota e traumatismo. Previne a gripe, alivia os males de ordem hepática cardíaca. Atua nas doenças das vias respiratórias, vias urinárias e rins.

**LIMÃO BRAVO (Galego, Siciliano ou Taiti):** É planta estimulante estomacal, antiespasmódica, carminativa, efusiva, depurativa, sedativa, antisséptica, vermífuga, antibiótica. Usada em atonia digestiva, flatulências, dispersão do ácido úrico e nos diversos males do coração, fígado e tireoide. Indicada no tratamento de inflamação das glândulas linfáticas, tosses bronquites, asma, amigdalite, laringite, faringite, sinusite, afecções urinárias, excesso de urina, obesidade, acne, aftas, alcoolismo, cirrose, menstruação escassa, dismenorreia, cólicas menstruais, tumores uterinos, leucorreia, anemia, raquitismo, reumatismos, artrite, furúnculos, apendicite, arteriosclerose, intoxicação, fraqueza por falta de vitaminas, conjuntivites, blenorragia, cãibras, cálculos renais e biliares, calos, cárie dental, catarros, celulite, ciática, coriza, diabetes, dor de cabeça, febres, brotoeja, feridas, flebite, hemorragia, varizes, hemorroidas, falta de apetite, insônia, inflamação da próstata, psoríase, sarna, sífilis, torcicolo, úlceras, azia, vômitos e melhora o funcionamento dos rins.

**LÍNGUA DE VACA:** É planta indica para asma, tosses, catarros, doenças da pele, úlceras e tumores. É depurativa do sangue, sonífera, diurética e ajuda a emagrecer. Cura amarelão e doenças venéreas. É útil nos casos de anemia, problemas do fígado e intestino.

**LOBEIRA:** É planta indicada no tratamento de diabetes.

**LOURO:** É planta estimulante, indicada nas fraquezas orgânicas e fadiga. Provoca digestão e evita gases. Regula a menstruação. É útil nos casos de bronquite crônica e gripe. Eficaz para acalmar crianças que sofrem de acesso de raiva.

**LÚPULO:** É planta purgativa, vermífuga, febrífuga, diurética, tônica e ajuda crianças anêmicas. Combate enxaqueca, nervosismo, desordens nervosas devido ao cansaço, sonolência diurna e insônia. Indicada nas afecções linfáticas, doenças da pele e raquitismo.

**MACELA:** É planta anti-inflamatória. Indicada nos problemas de fígado, rins, congestões alimentares, cólicas do estômago e dores de cabeça. Serve para controlar o colesterol, afinar o sangue, baixar a pressão e eliminar toxinas. Fortalece o sistema nervoso.

**MALVA:** É planta útil para qualquer tipo de infecção ou inflamação: boca, garganta, laringe, faringe, olhos, ouvidos, estômago, intestino, rins, bexiga, ovários, nervos. Excelente para curar catarros de qualquer espécie, também usada para fazer gargarejos.

**MAKA:** É planta usada nos casos de envelhecimento prematuro, estados gerais de fraqueza e fadiga crônica. Previne osteoporose. Combate raquitismo, anemia, esterilidade masculina, feminina e impotência masculina. Nas mulheres, regula as funções dos ovários, estimula as glândulas suprarrenais a produzirem hormônios suficientes para aliviar os sintomas da menopausa.

**MARAPUAMA:** É planta tônica neuromuscular de primeira ordem. Tem efeito benéfico na fraqueza cardíaca e gastrointestinal, fraqueza geral da gripe, impotência, paralisias parciais, reumatismo crônico e degeneração crônica dos neurônios. É usada para depressões, dispepsias e na ataxia locomotora.

**MASTRUÇO (Mestruz):** É planta fortificante. Usa-se para fraquezas, raquitismo, anemia e intoxicação. É diurética, indicada para problemas urinários, de fígado e próstata. É expectorante, útil no tratamento de bronquites, bronquite crônica, amigdalites, laringites, afecções das vias respiratórias e asma. É antiescorbútica, eficaz na escrofulose e dermatose.

**MIRRA:** É resina antisséptica, analgésica, estomacal e age na atonia digestiva. Usada para gastralgia. Combate tosses, catarros mau hálito, aftas e diarreia. Abre o apetite. Rejuvenesce e regenera a pele.

**MORANGUINHO:** É planta depurativa, vermífuga e diurética. Combate inflamações dos rins, bexiga, garganta e da boca, retenção de urina, azia, disenterias, artrite, gota, reumatismo, alergias e feridas. Promove limpeza da pele.

**MULUNGU:** É planta indicada nos tratamento da bronquite asmática, coqueluche, hepatite, inflamação do fígado e baço. Usada na insônia, nevralgia, histeria e após febres intermitentes. É sedativa. Combate dores reumáticas.

**NOZ DE COLA (Sterculia Acuminata):** É planta tônica nas anemias e esgotamento nervoso, estimulante cerebral e cardiotônico. Remédio do alcoolismo. Promove o apetite e a digestão. Indicada no tratamento de asma. Faz suportar exercícios físicos prolongados sem sentir fadiga. Restaura sistema nervoso central.

**NOZ MOSCADA:** É planta estimulante e digestiva, provoca a eliminação de gases. Usa-se para diarreias infantis e tosse histérica.

**NOZ PECÃ:** É planta vermífuga e depurativa do sangue. Elimina resíduos de adubos químicos, colesterol e triglicerídeos. Dissolve coágulos de gordura e sangue. Cura diabetes, lepra e sífilis. Auxilia no tratamento da obesidade, reumatismo, gota, raquitismo e câncer. Previne embolias e trombozes, limpa e desimpede artérias. É indicada para curar anemias. Usa-se para bronquite, diarreia e vômitos.

**NOZ VÔMICA:** É planta afrodisíaca e abre o apetite. Age sobre o aparelho respiratório, acelerando a circulação e excitando a respiração. Útil medicação em todas as perturbações nervosas. Indicada para prisão de ventre, diarreias, disenteria, hemorroidas, dismenorrea, gastrite, dispepsia, epilepsia, hérnias, cólicas hepáticas, inflamação intestinal em crianças e renite.

**ÓLEO DE COPAÚBA (Copaíba):** Uso externo: É óleo antitetânico, excelente cicatrizante nas afecções cutâneas, feridas, psoríase e corte. Uso interno: muito utilizado para gastrite, úlceras, infecções do aparelho respiratório como bronquites rebeldes, dores de garganta, sinusite, tosses, problemas pulmonares antigos e como expectorante. É indicado para gonorreia, leucorreia (corrimento vaginal), blenorragia, diarreia, hemorroidas e inflamações da próstata. É auxiliar eficaz no tratamento de renites e cistite crônica.

**PAPAIA:** É planta rica em vitaminas e minerais. É anti-inflamatória, analgésica vermífuga. Estimula a função digestiva do estômago, fígado e intestinos. Atua beneficemente em males do coração. É útil em problemas da pele e para eliminação de parasitas intestinais. Muito usada para úlceras gástricas e doenças estomacais. Alivia os acessos da asma, tosse e bronquite. Alivia dores da coluna. Recomendável para anemia, reumatismo, prisão de ventre e hemorroidas. Indicada na correção de determinado tipo de esterilidade feminina causada por inflamação no útero. Útil para diarreias de crianças de colo. Elimina vermes intestinais.

**PAPOULA:** É planta antiespasmódica, peitoral e sedativa. Empregada para vertigem, exacerbação nervosa, dores e acessos de tosse e asma.

**PARIPAROBA:** É planta antibiótica, anti-inflamatória, febrífuga, tônica, diurética, emoliente, desobstruente, resolutive, antiblenorrágica e cicatrizante. Combate acidez, úlceras do estômago, males do fígado e baço, reumatismo, distúrbios renais, intestinais. É indicada para curar hemorroidas, inflamação da uretra, gases, tosse, bronquites, resfriados e hepatite. Útil nas debilidades gerais, dores de cabeça, queimaduras. Alivia crises de bronquite e asma. É bloqueador dos raios ultravioletas tendo propriedades anticancerígenas.

**PARREIRA:** É planta depurativa, diurética, tônica, remineraliza e renova os tecidos, rica em proteínas e cloreto de sódio, o que a recomenda especialmente para casos de intoxicações, prisão de ventre, cirrose e hidropisia. Combate dispepsia crônica, ácido úrico, disfunção dos intestinos, diarreias, afecções da bexiga e do fígado, pressão alta, anemia, artrose, gota, reumatismo, dermatoses, bronquite e hemorragias internas. Serve para limpar o sangue. Útil no combate da obesidade.

**PATA DE VACA:** É planta diurética, adstringente, tônica e febrífuga. Combate hemorroidas e diabetes. É indicada para curar tosses, bronquites, sífilis, pedras nos rins, males da bexiga, ardor no estômago, males das vias respiratórias, diarreias, disenterias e parotidite. Fortalece o sistema nervoso.

**PAU FERRO:** É planta depurativa e antirreumática. É eficaz no tratamento de diabetes. Indicada para afecções catarrais e pulmonares, tosses, amidalites, asma, bronquite e coqueluche. Útil nas cólicas intestinais, disenteria e sífilis. É um ótimo cicatrizante, podendo ser usado externamente em feridas e hemorragias.

**PAU TENENTE:** É planta tônica e estomacal, indicada para dispepsias e abre apetite. Atua sobre as afecções salivar e gastrintestinais. Combate cirrose hepática.

**PESSEGUEIRO:** É planta laxante, nutritiva e estimulante. Usada para má digestão, vômitos na gravidez, afecção da pele e herpes. Regulariza as funções intestinais.

**PICÃO:** É planta depurativa do sangue. Combate acidez do estômago, ácido úrico, diabetes, males do estômago e reumatismo. Eficaz para males do fígado, icterícia, doenças contagiosas, gonorreias, afecções da bexiga, amarelão, bronquite, asma, febres, úlceras e tumores internos. É também indicada para expelir pedras e areias da vesícula e dos rins. Excelente para alergias, feridas e afecções cutâneas. É a melhor planta antibiótica da flora brasileira.

**PIRLITEIRO:** É planta tônica cardíaca e sustenta o coração nas moléstias infecciosas. Combate dores de cabeça, falta de ar ao menor esforço, insônia dos cardíacos, asma, anemia nos jovens. É estimulante físico e psíquico.

**PINUS (Pinheiro Americano):** É planta indicada para inúmeras doenças e não tem contraindicação. Combate obesidade, pressão alta e arteriosclerose.

**PORANGABE:** É planta diurética, faz emagrecer, elimina a barriga, desincha pés e pernas. Elimina inchaço de pessoas que usaram corticoides. Usando porangaba as pessoas sentem-se mais leves.

**PRÓPOLIS:** É resina analgésica, antifúngica, antibiótica, bactericida, anti-inflamatória, antiparasitária. É antibiótico útil em todas as doenças. Em uso externo: age e cura rapidamente cortes, queimaduras, frieiras, fungos, feridas e doenças da pele como acne, dermatose, eczemas, furúnculos, urticária e herpes, etc. Em uso interno: Doenças do aparelho respiratório como bronquite, coriza, rinite, tosse. Doenças da boca e garganta como aftas, amigdalite, estomatite, faringite, laringite, rouquidão e afecções dentárias. No aparelho digestivo, em úlceras gástricas, mau hálito e colite. No aparelho genital e urinário, em blenorragia, cistite, prostatite, vaginite. Além disso, também é antianêmica, diurética, fortalece e protege o fígado. Age no sistema circulatório, cura afecções de glândulas, afecções dos olhos, tuberculose e giardíase.

**QUEBRA PEDRA:** É planta fortificante do estômago e aperiente. Indicada para afecções renais e vias urinárias. Elimina cálculos renais, ácido úrico, inflamação da bexiga, fígado e vesícula. Cura prostatite, icterícia, hepatite do tipo B e diabetes.

**QUITOCO:** É planta eficaz para asma, tosse e bronquite. É indicada nos problemas de estômago, gases, inflamação da vesícula e fígado, reumatismo, artrite e febre. Combate inflamações do útero, amenorreia, inapetência. Usada para histeria.

**RAIZ FORTE:** É planta indicada para regeneração celular.

**SABAL SERRULATA:** É planta indicada para inflamação e hipertrofia da próstata, enurese e outras dificuldades urinárias, debilidade de neuroses sexuais, impotência, medo de dormir. Auxilia em casos de seios mal desenvolvidos.

**SABUGUEIRO:** É planta sudorífera, depurativa e diurética. Usada para provocar transpiração nos resfriados, gripes, combatendo os primeiros sintomas da febre. Empregada nas hidropisias, determinando uma diurese constante e sem efeitos prejudiciais ao coração e à circulação. Útil nas inflamações superficiais de furúnculos, erisipela e sarampo. Indicada para bronquite, constipação e sinusite.

**SALSA:** É planta diurética, digestiva, aperiente, antianêmica e calmante. Combate cálculos renais e biliares, reumatismo, gota, hidropisia, pressão alta, gases, males do fígado e icterícia. Fortalece a memória, limpa a pele e beneficia a próstata. Útil para catarata, problemas do sistema ótico como conjuntivite e úlcera da córnea. Eficaz no tratamento do sistema genital e urinário como nefrite, cálculos renais e cistite. Utilizada nos problemas menstruais como cólicas e câibras. Estimula o metabolismo, o bom funcionamento das glândulas suprarrenais e tireoide.

**SALSAPARRILHA:** É planta antibiótica, antibacteriana, diurética e sudorese. Excelente depurativa do sangue. Cura sífilis, doenças da pele, varizes, dermatose, gota, artrite e reumatismo, gota e dor nos ossos. Útil em gripes, tosses compridas, febres, resfriados e amarelão. Combate exantemas, ácido úrico e colesterol. Indicada para uso geral.

**SALVA DO RS (Cidreira/Melissa):** É planta calmante e digestiva. Indicada nas afecções gástricas e intestinais, icterícia, palpitações do coração, debilidade em geral, paralisia, má circulação, problemas hepáticos e biliares.

**SÁLVIA:** É planta digestiva, estimulante, anti-inflamatória, analgésica, depurativa do sangue e tônica geral. Fortalece os nervos e o organismo todo. Acalma tremores das mãos. Combate depressão, fraqueza, diabetes, colesterol, males da menopausa, menstruação dolorosa, tosse, catarros, mau-hálito e excesso de suor noturno. Protege contra infartos e fortalece em paralisias. É usada em câibras, dores de coluna, doenças das glândulas e tremores das juntas. Recupera o fígado, elimina gases abdominais. Elimina catarros estomacais e pulmonares em todas as afecções dentárias e bucais. Não é aconselhável na gestação e lactação.

**SASSAFRAZ:** É planta depurativa, diurética, sudorífera e carminativa. Usa-se em dermatoses, doenças da pele em geral, dores artríticas, gota, intoxicações, reumatismo, artrite, sífilis e adenite.

**SENE:** É planta laxativa, febrífuga e purgativa. Elimina impurezas do sangue. Útil na congestão e cefaleia. Não usar na lactação, na gravidez e nas inflamações dos intestinos da bexiga e hemorroidas.

**CURUPIRA:** É planta depurativa, tônica, digestiva e sudorífera. Abre o apetite. Combate febres, diabetes, gota, reumatismo, artrite, eczema, dermatoses, blenorragia, sífilis e úlcera.

**SUSUAIÁ:** É planta febrífuga. Combate tosses e cálculos renais. É eficaz para todos os males do estômago: gastrite, gastralgia, azia ou úlceras. É calmante na menopausa e em distúrbios da menstruação.

**PYNADENIUM:** É planta anti-inflamatória e analgésica. Indicada nas doenças gástricas, fígado e cirrose. Eficaz nos diversos tipos de tumores e cistos, podendo ser usado para prevenção e cura do câncer. Útil no tratamento de lepra e redução de verrugas. Fortalece e acalma o sistema nervoso, provocando sensação de bem estar e vitalidade, auxiliando no tratamento de depressão. Usa-se também para enfisema pulmonar.

**PANACETO:** É planta digestiva, emenagoga, refrescante, anti-helmíntica e analgésica. Indicada na amenorreia, nos espasmos gastrintestinais, dismenorreia, palpitações, uretrite, metrorragia e vômitos. Eficaz no tratamento da enxaqueca, inflamações e hemorragias internas. Não administrar durante a gravidez, lactação e para crianças pequenas.

**TRANSAGEM:** É planta depurativa do sangue. Boa para artrite, reumatismo, problemas da bexiga, pulmões, ouvidos, garganta, estômago (inclusive acidez), varizes e hemorroidas. Eficaz para inflamações dos ouvidos, garganta, estômago, rins, fígado, intestinos, dores nos seios, apendicite crônica e prostatite. Usada para doenças respiratórias como tosses, bronquites, asma pulmonar ou asma brônquica. Auxilia no tratamento de inchações malignas das glândulas linfáticas. Indicada para tuberculose, picadas de insetos, mordidas ou ferimentos. Combate o tabagismo, doenças da pele e tumores. Possui propriedades anticancerígenas. É planta de uso geral.

**TARUMÃ:** É planta depurativa do sangue, diurética, emenagoga, tônica e febrífuga. Combate colesterol, artrite, reumatismo, verminoses e varizes. Indicada para pressão alta, ácido úrico, inflamações do útero, bexiga, próstata e doenças da pele. Não é indicada para pessoas com tipo sanguíneo "O".

**TERRAMICINA:** É planta antibiótica, que possui largo espectro, tem ação sobre diversas bactérias.

## SAIBA MAIS!

### O QUE É PLANTA MEDICINAL?

É quando toda ela ou parte (raiz, caule, folha ou fruto) apresenta propriedades medicinais (princípio ativo).

### PORQUE UTILIZAR AS PLANTAS?

- Porque apresentam menos efeitos colaterais do que os medicamentos alopáticos.
- Porque as plantas são laboratórios naturais, com princípios ativos prontos.
- Porque mais de 50 milhões de brasileiros não tem acesso aos medicamentos convencionais.

### PORQUE DO CULTIVO?

- Para evitar a extinção de espécies valiosas e/ou raras e a erosão genética.
- Contribuir para a preservação da flora nativa.
- Contribuir com a saúde da população.

### FITOTERAPIA

Tratamento ou prevenção às doenças a partir de preparados vegetais ou de princípios ativos que delas se pode extrair (RUDDER, 1998).

### FORMA DE USO DAS PLANTAS

#### Chás (infusão; decocção).

No preparo do chá, ocorre a extração dos princípios das plantas medicinais, através da água quente.

- **Infusão:** Coloca-se água fervente sobre a planta em recipiente com tampa, na proporção de uma xícara de chá (150cc) para 8 a 10 g da planta fresca ou 4 a 5 g da planta seca. Deixar repousar por 15 minutos, depois filtrar. Este processo é recomendado para partes tenras. Ex: folhas e flores.

- **Decocção ou cozimento:** Coloca-se a planta numa vasilha com água fria, ferver por 10 minutos e deixar repousar por mais 10 minutos, depois filtrar. O cozimento ou decocção são indicados para as partes duras da planta. Ex: raízes, rizomas, algumas sementes e cascas.



VI  
CHÁS - COMPOSTOS - INDICAÇÕES E PREPARAÇÃO

**CHÁS ANTI-CÁLCULOS BILIARES:** Auxiliar nos processos de eliminação dos cálculos biliares. Contém: Carqueja e hortelã. Modo de usar: 10g para um litro de água. Tomar 4 a 5 xícaras por dia.

**CHÁS ANTI-CÁLCULOS RENAIIS:** Auxiliar nos processos de eliminação dos cálculos renais. Contém: Alfavaca, chapéu de couro, quebra-pedra. Modo de usar: 10g para um litro de água. Tomar 2 a 3 xícaras por dia.

**CHÁ ANTIGRIPIAL:** Possui ação expectorante, sendo auxiliar no tratamento de gripes e resfriados. Contém: losna, eucalipto, alecrim, alfazema e picão da praia. Modo de usar: Adicionar uma colher de chá em um copo de água fervente, deixar cozinhar por 10 minutos e coar. Tomar 2 a 3 xícaras por dia.

**CHÁ ANTI-REUMÁTICO:** Antiartrítico, elimina o ácido úrico. Composto à base de ervas que auxiliam na prevenção e tratamento do reumatismo, agindo como depurativo, diurético e anti-reumático. Contém: carqueja, tayuya, cavalinha, alecrim, alfazema e chapéu de couro. Modo de usar: Adicionar uma colher de sobremesa em um copo de água fervente, deixar por 10 minutos e coar. Tomar após as refeições e ao deitar.

**CHÁ CALMANTE:** Sedativo, alivia a tensão nervosa, a fadiga e combate a insônia. Contém: Passiflora, alfazema, erva cidreira e valeriano. Modo de usar: Em uma xícara com água fervente, colocar uma colher de chá. Abafar por 10 minutos, coar e adoçar com mel. Beber antes de deitar.

**CHÁ DIGESTIVO:** Auxiliar no processo de digestão. Contém: losna, hortelã, alfazema, camomila, boldo e alecrim. Modo de usar: Em uma xícara de água fervente, colocar uma colher de chá. Abafar por 10 minutos, coar e tomar 2 a 3 vezes por dia, adoçando com mel e sempre antes das refeições.

**CHÁ DIURETICO:** Age como sedativo, antisséptico e diurético. Contém: cavalinha, chapéu de couro, melissa, alfavaca e alecrim. Modo de usar: uma colher de café em uma xícara de água fervente. Deixar cozinhar por 10 minutos, coar e tomar 2 a 3 vezes ao dia.



**CHÁ EMAGRECEDOR:** Elimina naturalmente gorduras e toxinas. Contém: boldo, cavalinho, algas marinhas, carqueja, cáscara sagrada e stevia. Modo de usar: Uma colher de chá em uma xícara de água fervente. Deixar por 10 minutos, coar e tomar antes das refeições.

**CHÁ ESTOMACAL:** Indicado como digestivo para perturbações causadas pelo estresse e que podem resultar em úlcera, gastrite e má digestão. Contém: menta, funcho, alcaraiva, alfazema e losna. Modo de usar: Em uma xícara de água fervente, colocar uma colher de chá. Abafar por 10 minutos, coar e tomar a infusão. Beber 3 xícaras ao dia. Pode-se também pingar no nariz as gotas da infusão assim que esfriar.

**CAMOMILA:** Possui ação tônica, digestiva, antiespasmódica, alivia cólicas menstruais e intestinais, flatulência e crises nervosas. Modo de usar: Em uma xícara de água fervente, colocar uma colher de chá de camomila. Abafar por 5 minutos, adoçar com mel e tomar antes de deitar-se. Externamente é usado na forma de compressas em feridas e como descongestionante para os olhos.

**CARQUEJA:** Indicado na diabete, azia, vermes intestinais, diarreias. E também diurético. Devido ao seu efeito depurativo, é também usado nos casos de gota e reumatismo. Modo de usar: Fazer uma decocção com a planta inteira. Tomar 2 a 3 xícaras por dia.

**CASTANHA DA ÍNDIA:** Atua na circulação sanguínea de retorno, fortalece as paredes dos vasos diminuindo a fragilidade capilar e proporcionando a reabsorção dos edemas. Indicado nos casos de doenças circulatórias, varizes e hemorroidas. Modo de usar: uma colher de chá em uma xícara de água fervente. Deixar por 10 minutos, coar e tomar 3 vezes ao dia.

**CATUABA:** Tônico geral do organismo. É empregado como estimulante sexual masculino e feminino. Auxiliar no tratamento da neurastenia, sono agitado e memória fraca. Modo de usar: Preparar uma infusão. Tomar após as refeições e ao deitar.

**CHAPÉU DE COURO:** Usado como depurativo do sangue, auxiliar no combate a moléstias da pele, reumatismo artritismo, afecções dos rins e bexiga. Evita a arteriosclerose. Modo de usar: 10g para um litro de água. Tomar 1 xícara após o almoço e após o jantar.

**ERVA CIDREIRA:** Possui propriedades digestivas, diuréticas, purgativas e calmantes. Modo de usar: Preparar uma infusão. Tomar após as refeições e ao deitar.

**ERVA DOCE:** Indicada nos casos de dispepsias, flatulências, cólicas diarreias, azia e vômitos. Modo de usar: colocar uma colher de sopa rasa das sementes em uma xícara com água fervente. Abafar por 10 minutos e coar. Tomar após as refeições.

**ESPINHEIRA SANTA:** Suas propriedades tônicas e balsâmicas manifestam-se não somente no estômago, combatendo as dispepsias e gastrologias, mas também no intestino, evitando as fermentações e a formação de gases intestinais. O decocto das folhas é muito bom para lavar úlceras, feridas, etc. Modo de usar: 20g em um litro de água. Tomar 3 a 4 xícaras ao dia.

**GUARANÁ:** Estimulante geral. Propicia bem-estar ao mesmo tempo em que beneficia o organismo. Estimulante digestivo e refrescante. É recomendado em depressões nervosas, enxaquecas, anorexia e distúrbios gastrointestinais. Modo de usar: 20g para um litro de água. Ferver e deixar repousar durante 10 minutos. Tomar 4 a 5 xícaras por dia

**HORTELÃ:** Pelo seu poder analgésico, acalma as dores de cabeça, as cólicas intestinais e combate a insônia. Atua também como antiespasmódico. Modo de usar: Em uma xícara com água fervente, adicionar uma colher de sobremesa de hortelã. Abafar por alguns minutos e coar. Beber antes de cada refeição e ao deitar.

**MACELA:** Usada como digestiva. É antidiarreica e estomáquica. Auxiliar das perturbações gástricas como desinteria e diarreia. Modo de usar: Em uma xícara de água fervente colocar uma colher de chá de macela. Abafar por 5 minutos. Tomar 3 xícaras ao dia.

**MALVA:** Emoliente, acalma a tosse e a bronquite, laxante, calmante, reduz a inflamação das vias urinárias, respiratórias e digestivas. Modo de usar: Uma colher de chá em uma xícara com água fervente. Deixar 10 minutos, coar e adoçar com mel. Tomar quente, duas vezes a três vezes por dia.

**MARACUJÁ:** É calmante e antiespasmódico. Indicado na inquietude, menopausa e insônia. Modo de usar: Uma colher de chá em uma xícara de água adoçada com mel.

**NOZ DE COLA:** Faz perder o hábito de bebida, abre o apetite e facilita a digestão, estimulante do sistema nervoso, da circulação e dos músculos. Aumenta a capacidade de trabalho, evita a fadiga, o sono e é antidiarreico. Modo de usar: Fazer decocção dos frutos durante 10 minutos. Tomar 3 xícaras por dia.

**PEDRA-UME-CAÁ:** Aumenta a queima dos hidratos de carbono, eliminando em pouco tempo o açúcar da urina, sendo por isso considerado a insulina vegetal. Modo de usar: Usar por decocção. Tomar 3 xícaras por dia.

**QUEBRA-PEDRA:** Considerada uma das plantas ativas como diurética, sudorífera e desobstruente de cálculos renais. O decocto de suas folhas e sementes é popularmente indicado como auxiliar no tratamento da diabete. Modo de usar: Uma colher de café em uma xícara de água fervente. Repousar 10 minutos e coar. Tomar 2 a 3 vezes por dia.

**ROSA MOSQUETA:** Rica em vitamina C, contribui para a prevenção dos resfriados. Possui leve ação diurética, laxativa e revitalizante das funções capilares. Modo de usar: 10g para um litro de água. Ferver e coar. Tomar 3 xícaras por dia.

**SENE:** É bom para cólicas, prisão de ventre, auxiliar nas funções digestivas. Modo de usar: Uma colher de chá em uma xícara de água fervente, deixar 15 minutos, coar e tomar à noite ou pela manhã em jejum. Em doses mais elevadas funciona como purgante de ampla ação.



## COMO PREPARAR O SEU CHÁ

Existem basicamente duas formas de preparo:

### 1. POR INFUSÃO:

Esta forma é indicada para os chás de folhas. Colocar a quantidade indicada da erva num recipiente, vertendo-se água fervida sobre a mesma. Abafar e deixar em repouso por 10 minutos.

### 2. POR DECOÇÃO:

Colocar a quantidade indicada da erva num recipiente com água fria. Tampar e leva-la a ebulição, durante 15 minutos. Retirar do fogo e deixar em repouso por alguns minutos.

**CONSERVAÇÃO:** Os chás devem ser mantidos em locais secos. Após aberto, utilize a erva o mais breve possível.

**ATENÇÃO:** Evite adoçar os chás medicinais, pois essa prática inutiliza boa parte de sua ação curativa. A única exceção é o mel ou stevia em infusos de plantas laxativas ou que tenham ação antitussígena (guaco, poejo e outras).

Com qualquer temperatura climática, o chá medicinal quente ou morno resulta mais eficaz do que frio e mais rapidamente é assimilado pelo organismo. Não guardar as infusões ou decocções pois elas tendem a fermentar tornando-se impróprias para o consumo.



## VII RECEITAS COM PLANTAS MEDICINAIS

### 7.1 CHÁ E TISANA

#### CHÁ

##### Como preparar o chá:

Para um litro de água, a quantia correta de planta a ser utilizada é:

- Sementes: 5 gramas
- Raízes: 8 gramas
- Flores: 10 gramas
- Folhas: 20 gramas
- Cascas: 12 gramas
- Madeira: 15 gramas

##### FOLHAS, CASCAS MOLES, FRUTAS E FLORES.

###### Utiliza-se:

- 20gramas de “erva verde” por litro de água.
- 10gramas de “erva seca” por litro de água.

###### Modo de preparo:

Colocar as folhas em camadas e despejar água fervendo em cima. Abafar durante 10 minutos. Retiras as folhas.

##### CASCAS DURAS (MADEIRA NOVA OU VELHA).

###### Modo de preparo:

Colocar de preferência em panela de barro ou de esmalte e levar ao fogo, quando começar a ferver marque 5 minutos e desligue. Retire as cascas ou madeira.

Obs: Ao ferver o chá por mais de 5 minutos, ele começará a perder as suas

## Saiba Mais!

Como tomar o chá? De preferência pela manhã, em jejum, e ao deitar. Também pode ser de gole em gole com intervalos de 2 horas. Começar com pequenas doses e ir aumentando, estabilizando por alguns dias, e ir decrescendo à medida que começar a sentir os sintomas de melhora.

Dica: O chá de cambará aumenta a imunidade e as defesas do organismo contra a gripe.

## TISANAS

Tisana é a mistura de plantas secas e trituradas ou bem picadas, com uma utilidade específica. As plantas agem em sinergismo, uma auxiliando o efeito da outra. A dose geralmente utilizada é uma colher da mistura para um copo de água. Fazer o abafado das plantas. Toma-se de três a quatro copos por dia entre as refeições.

### Calmante:

- Maracujá
- Cidreira
- Melissa
- Flor de laranjeira

### Digestiva

- Macela
- Alecrim
- Hortelã
- Canela

### Depurativas dos rins

- Chapéu de couro
- Nogueira
- Salsaparrilha
- Quebra pedra

### Fígado

- Jurubeba
- Boldo
- Gervão
- Picão preto

## 7.2 TINTURAS E OLINA

### TINTURAS

A tintura é uma das primeiras alternativas de conservação para as ervas. É bem antiga e utilizada desde a época das primeiras civilizações. Várias plantas desaparecem em determinadas épocas para que aconteça a sementação. Então, para conservar estas plantas o ano todo, recorre-se às tinturas. São utilizadas as principais ervas ou as ervas que possuem o mesmo princípio ativo. Assim, para fazer uma tintura, coloca-se 40% de planta e 60% de álcool medicinal a 70% ou cachaça de alambique pura.

### OLINA

**Materiais:** Álcool medicinal 70%, vidro de boca larga e ervas.

### Ervas:

- Mil em rama
- Cancorosa ou espinheira santa
- Camomila
- Catinga de mulata
- Canela
- Sassafrás
- Alecrim do jardim
- Alfazema (osmarim)
- Losna
- Boldo
- Carqueja
- Funcho
- Goiabeira
- Macela
- Celidônia
- Hortelã
- Infalivina
- Jurubeba
- Manjerona
- Salsa

**Modo de preparo:** Em um vidro de boca larga colocar um punhado de cada erva para cada litro de álcool. As plantas devem ser picadas o álcool deve cobrir as plantas. Deixar macerando em local escuro de 15 a 20 dias. Depois coar e está pronto para o uso.

### 7.3 A ENERGIA DAS PLANTAS: FITOENERGÉTICA

**Função fitoenergética:** Trata-se de uma função que os vegetais exercem sobre os seres, o chamamos, carinhosamente, de poder oculto das plantas. (GIMENES, 2015).

#### TRAVESSEIROS MEDICINAIS

**Material:** fibra para artesanato, fronha e sobre fronha. Acabamentos a gosto. Utiliza-se 2 punhados de cada erva acondicionadas na fibra e uma fronha como capa para envolver a fibra e as ervas. Depois, costura-se para que não se disperse. Após o processo, coloca-se a outra fronha. Feito isso, o seu travesseiro medicinal está pronto para o uso.

##### 1º Receita: Stress

- Erva de são joão
- Erva luiza
- Melissa
- Hipérico

##### 2º Receita: Resfriado e Bronquite

- Eucalipto medicinal
- Poejo
- Sálvia
- Avenca
- Hortelã
- Infalivina
- Jurubeba
- Manjerona
- Salsa

**Modo de preparo:** Em um vidro de boca larga colocar um punhado de cada erva para cada litro de álcool. As plantas devem ser picadas o álcool deve cobrir as plantas. Deixar macerando em local escuro de 15 a 20 dias. Depois coar e está pronto para o uso.

#### SACHÊS

**Material:** Saquinho pronto de tecido decorado, fita mimosa, adereços de sua preferência, saquinho de tnt, vermiculita, plantas, essência, álcool de cereais e tintura.

**Modo de preparo da vermiculita:** Para cada xícara de vermiculita, utilizar 2 colheres de planta, 2 gotas de essência dissolvidas em 5 ml de álcool de cereais a 70% e 5 ml de tintura.

**Montagem:** Adicione o preparo de vermiculita no saquinho de tnt e costure para fechar. Adicione uma fita para servir de suporte. Coloque dentro de um saquinho decorado e feche com fita mimosa.

##### Sachê de alecrim:

Libera traumas, medos e outros aspectos negativos registrados no ser, que estão “adormecidos”. Gera vontade de mudar e conhecer o novo, incentiva a pessoa a ter sabedoria para viver e amar. Restrições para grávidas, hipertensos, diabéticos, portadores de hipertrofia da próstata ou doenças inflamatórias da pele. (GIMENES, 2015).

##### Sachê de alfazema:

Incentiva a esperar a hora certa para dizer as coisas, economizar com equilíbrio em qualquer aspecto, gera paz interior, completa o Eu interior, favorece a gestão do trabalho sem gerar estresse, ajuda a planejar bem o futuro, criar visão estratégica da vida, ter empreendedorismo, não julgar o próximo, respeitar os limites das outras pessoas. (GIMENES, 2015).



## SAL TEMPERADO

**Material:** Sal fino branco e ervas.

**Modo de preparo:** Para cada xícara de sal, utilizar 2 colheres de sopa de ervas. A erva tem que ser seca e moída.

### **Sal temperado de açafrao:**

Elimina a necessidade de mentir, trás a ética e os bons costumes, auxilia na agilidade para decidir e ter senso de direção, gera boas práticas e costumes positivos na vida. Restrição: não fazer uso na gravidez. (GIMENES, 2015).

### **Sal temperado de erva baleeira:**

Proporciona uma sensibilização no ser, favorecendo que venham à tona os sentimentos e emoções que estão desequilibrados. Não é recomendado para pessoas que já estejam em crises emocionais. É recomendada para pessoas que não gostam de admitir suas fraquezas emocionais, já que esse vegetal estimula a conscientização do universo sentimental, sobrepondo-se ao mental. (GIMENES, 2015).

## 7.4 XAROPES, SUCO E SPRAY

### XAROPE DE GRAVATÁ

**Indicações:** Asma, bronquite e renite.

#### **Ingredientes:**

- 15 frutas de gravatá (também é conhecido como caraguatá)
- 500 ml de água
- 500 ml de vinho branco
- 400 gr de açúcar mascavo ou branco
- 1 xícara de mel

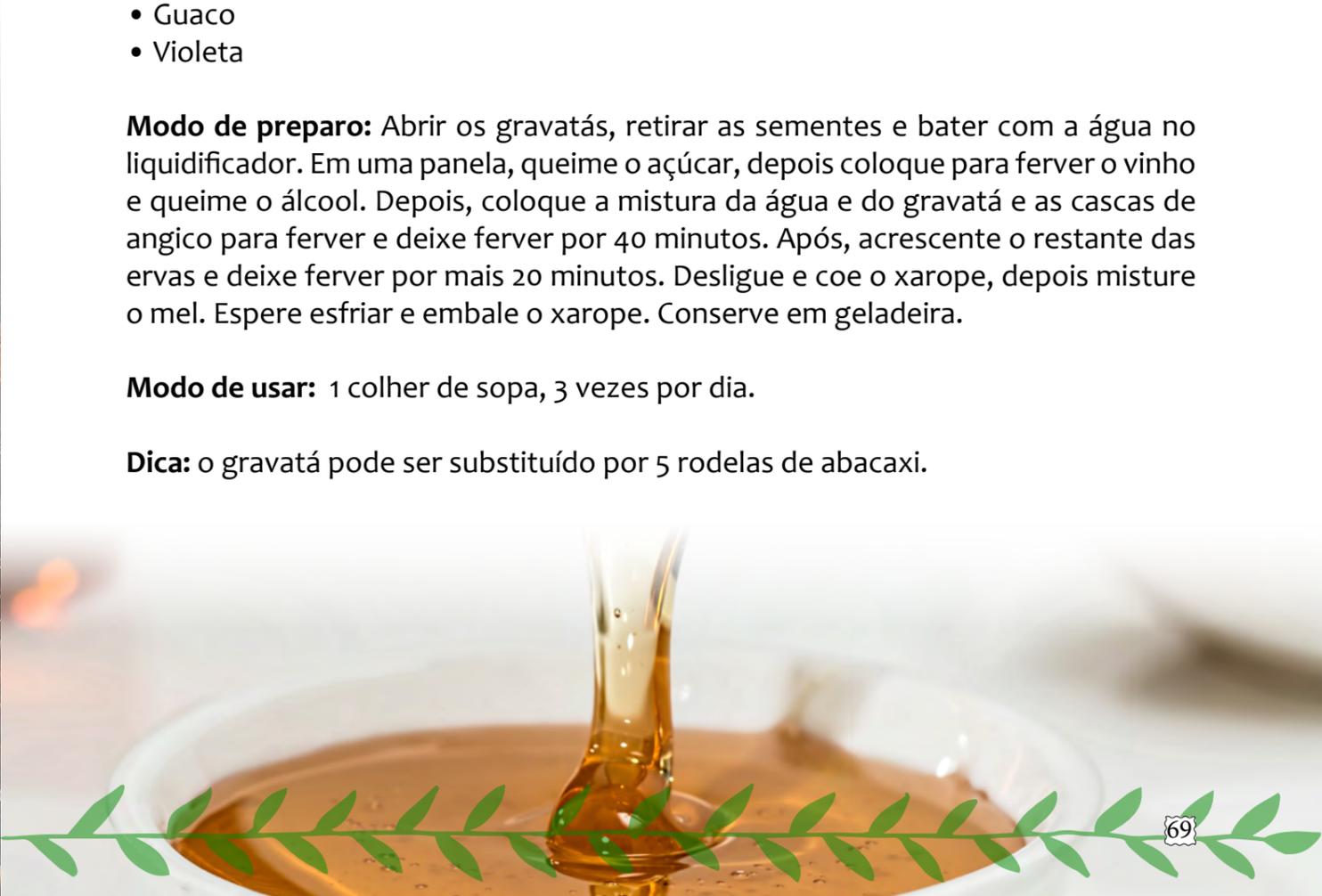
#### **Pode ser acrescentado um punhado de cada erva:**

- Casca de angico vermelho
- Cambará
- Avenca
- Flores de ameixa de inverno
- Flores de calêndula
- Sálvia
- Poejo
- Guaco
- Violeta

**Modo de preparo:** Abrir os gravatás, retirar as sementes e bater com a água no liquidificador. Em uma panela, queime o açúcar, depois coloque para ferver o vinho e queime o álcool. Depois, coloque a mistura da água e do gravatá e as cascas de angico para ferver e deixe ferver por 40 minutos. Após, acrescente o restante das ervas e deixe ferver por mais 20 minutos. Desligue e coe o xarope, depois misture o mel. Espere esfriar e embale o xarope. Conserve em geladeira.

**Modo de usar:** 1 colher de sopa, 3 vezes por dia.

**Dica:** o gravatá pode ser substituído por 5 rodelas de abacaxi.



## XAROPE DE TINTURA

**Indicações:** Gripe e tosse.

### Ingredientes:

- 50 ml de tintura de hortelã
- 50 ml de tintura de guaco
- 50 ml de tintura de poejo
- 10 ml de tintura própolis
- 1 kg de mel
- 1 kg de açúcar mascavo
- 1 litro de água

**Modo de preparo:** Ferver o açúcar com a água até formar uma calda rala. Deixar esfriar, acrescentar o mel, as tinturas e a própolis.

**Modo de usar:** Tomar 1 colher de sopa, 3 vezes por dia. Não precisa ser conservado em geladeira. Obs: Esta receita fica com mais consistência, pois as ervas não são fervidas.

## SUCO PARA EVITAR GRIPE

### Ingredientes:

- 1 carambola bem madura e sem sementes
- 200 ml de água
- 1 colher de sopa de mel.

**Modo de preparo:** Bater no liquidificador a carambola com a água e adoçar com mel.

**Modo de usar:** Tomar 1 colher, 3 vezes por dia.

## SPRAY

**Indicações:** Dores e afecções da garganta.

### Ingredientes:

- 1 litro de água
- 4 colheres de sopa de mel
- 5 ml de tintura de malva
- 5 ml de tintura de calêndula
- 5 ml de tintura de gengibre
- 5 ml de tintura de zedoária
- 8 ml de tintura de própolis
- 2 xícaras de açúcar mascavo.

**Modo de preparo:** Evaporar o álcool das tinturas em banho-maria por 30 minutos. Fazer uma calda grossa com o açúcar e a água. Depois de desligado, acrescente as tinturas e o mel. Mexa bem para misturar. Armazenar em frascos próprios para spray e conservar na geladeira.

**Modo de usar:** Aplicar de 4 a 5 vezes por dia.



## 7.5 POMADAS E ÓLEOS

### POMADA MILAGROSA

**Indicações:** Primeiros socorros, assaduras, machucaduras, cortes, feridas infecciosas, hemorroidas, etc.

**Ingredientes:**

- 500 gr de manteiga
- 250 gr de cera de abelha
- 2 litros de vinho branco seco
- ½ litro de óleo de linhaça cru

**Modo de preparo:** Derreter primeiramente a manteiga e a cera, depois colocar o vinho. Deixe ferver até terminar a espuma e dar ponto. Retirar do fogo, coar e colocar o óleo de linhaça, mexendo até ela formar um creme. Conservar em recipiente fechado e na geladeira.

### POMADA DE CALÊNDULA

**Indicações:** Manchas na pele

**Ingredientes:**

- 700 gr de vaselina
- 200 gr de lanolina (sebo de ovelha)
- 100 gr de cera de abelha
- 300 gr de flores de calêndula frescas e flores de capuchinha

**Modo de preparo das flores:** Colher, selecionar as partes boas, lavar, secar e pesar. Corte-as em pedaços bem pequenos.

**Modo de preparo:** Use uma panela grande, pois a vaselina forma muita espuma. Coloque metade da vaselina na panela e as flores cortadas. Deixe fritar até secar as flores, mexendo de vez em quando. Acrescente a outra metade da vaselina e deixe derreter. Desligue o fogo e coe ainda quente. Se possível, passe o preparo para os potes de boca larga enquanto estiver quente e ou morno. Obs: Não coar ou embalar em temperatura que saiu do fogo, pois derrete as embalagens. De preferência, embale quando estiver mais morno do que quente.

### POMADA PARA FUNGOS, RACHADURAS, FRIEIRAS E UNHEIROS

**Ingredientes:**

- 3 punhados de confrei
- 3 punhados de flor de sabugueiro
- 3 punhados de bálsamo
- 3 punhados de cipreste
- 3 colheres de sopa de banha
- 1 pedaço de cera
- 3 colheres de sopa de breu

**Modo de preparo:** Cortar as ervas e fritar com a banha, a cera e o breu até as ervas ficarem bem sequinhas. Após, basta coar e embalar.

### ÓLEO DE ANGICO

**Indicações:** O produto pode ser utilizado interno ou externo.

**Para uso interno:** trata impurezas do sangue, intestino preso, bronquite, asma, tuberculose, gripe, tosse, câncer (interno ou externo) e alergias.

**Para uso externo:** contusões, hematomas, cortes, erisipela, flebite, úlceras, varicosa, queimaduras de qualquer tipo, assaduras, estanca o sangue.

O óleo de angico é fortificante, lubrificante, cicatrizante, analgésico, expectorante e antibiótico.

**Ingredientes:**

- 220gr de casca de angico
- Óleo de girassol (óleo de cozinha).

**Modo de preparo:** Desfiar a casca do angico, colocar em um vidro grande de boca larga e encher o vidro com o óleo de girassol. Fechar bem, enrolá-lo em um pano e colocar em uma panela com água. Ferver em banho-maria e, a partir da fervura, contar 30 minutos. Desligar o fogo e deixar esfriar dentro da panela. Conservar em local escuro por 10 dias e depois coar.

**Modo de usar:** Tomar 5 gotas, 2 vezes por dia.

## 7.6 COMPRIMIDOS

### COMPRIMIDOS PARA DIMINUIR A GORDURA ACUMULADA

#### Ingredientes:

- 1 litro de água
- Farinha de trigo integral até dar ponto na massa.

#### 2 punhados de cada erva picada:

- Dente de leão
- Alcachofra
- Chá de bugre
- Guaxuma preta
- Guaxuma branca
- Gervão
- Sene
- Carqueja
- Amora branca

**Modo de preparo:** Em uma panela, ferva as ervas com a água depois bata no liquidificador e coe. Após coar, misture o líquido com a farinha e amasse até obter consistência de sovar no cilindro. Espiche mais fina que pão e corte os comprimidos com um objeto redondo (ponta de um funil). Deixe secar para embalar.

**Modo de usar:** Tomar 2 comprimidos de manhã e 2 comprimidos à noite.

### COMPRIMIDO PARA VERMES

#### Ingredientes:

- 1 litro de água
- 5 dentes de alho descascados e picados
- Farinha de trigo integral até dar ponto na massa

#### 2 punhados de cada planta picada:

- Losna
- Erva de Santa Maria
- Hortelã branca

**Modo de preparo:** Em uma panela, ferva as ervas com a água, depois bata no liquidificador e coe. Após coar, misture o líquido com a farinha e amasse até obter consistência de sovar no cilindro. Espiche mais fina que pão e corte os comprimidos com um objeto redondo (ponta de um funil). Deixe secar para embalar.

#### Modo de usar:

**Crianças:** Tomar 1 comprimido de manhã e 1 comprimido à noite.

**Adultos:** Tomar 2 comprimidos de manhã e 2 comprimidos à noite.

### COMPRIMIDO PARA PRESSÃO ALTA

#### Ingredientes:

- 1 litro de água
- Farinha de trigo integral até dar ponto na massa

#### 2 punhados de cada erva picada:

- Amora branca
- Alcachofra
- Sete sangrias
- Chá de bugre

**Modo de preparo:** Em uma panela, ferva as ervas com a água, depois bata no liquidificador e coe. Após coar, misture o líquido com a farinha e amasse até obter consistência de sovar no cilindro. Espiche mais fina que pão e corte os comprimidos com um objeto redondo (ponta de um funil). Deixe secar para embalar.

**Modo de usar:** Tomar 1 comprimido de manhã e 1 comprimido à noite.



## 7.7 REPELENTE LÍQUIDO, REPELENTE CREMOSO, REPELENTE PARA PLANTAS E SABONETE

### REPELENTE LÍQUIDO

#### Ingredientes:

- 1 garrafa de álcool gel
- ½ vidro de óleo de uva ou óleo corporal
- 30 cravos da Índia
- 100 ml de água morna

**Modo de preparo:** Misture todos os ingredientes em um litro descartável e agite. Deixe repousar por 15 dias e depois coe.

**Modo de utilizar:** Agite antes de usar e depois espalhe uma camada sobre a pele.

### REPELENTE EM CREME

#### Ingredientes:

- 1 sabonete neutro
- 1 garrafa de água
- 3 colheres de água de citronela ou tintura
- 2 colheres de óleo de cozinha (girassol)
- Talco

**Modo de preparo:** Ralar o sabonete, adicionar um pouco de água quente até desmanchar, colocar no liquidificador com água, óleo de cozinha e a tintura. Bater bem até ficar um creme. Depois, coloque em uma vasilha grande e mexa, adicionando o talco até ficar um creme consistente. Distribua em embalagens que facilitem o uso.

### REVITALIZANTE FOLIAR E REPELENTE GERAL

**Em um balde de 20 litros, colocar até a metade os seguintes ingredientes:**

- 1 maço de fumo orgânico ou fumeiro brabo (verde)
- 1 maço de folhas e frutos de cinamomo (verde)
- 1 maço de folhas de arruda (verde)
- 1 maço de urtiga ou urtigão (verde)
- 1 maço de folhas de eucalipto (verde)
- 1 maço de camomila (seca ou verde)
- 500 gr de cebola picada
- 200 gr de alho
- 20 gr de pimenta em pó
- 500 gr de calda de cinza (colocar a cinza num saquinho de pano e mergulhar na água espremendo-a)
- 200 gr de cal virgem (queimar o cal diluindo em um pouco de água e usar esta água, completar o balde com água fervendo e deixar em repouso até esfriar)

**Modo de preparo:** Coar e guardar em vasilha escura na sombra.

**Modo de utilizar:** Misture os 10 litros de solução em 100 litros de água. Acrescentar mais 10 litros de leite azedo, misturar e pulverizar. Pode ser usada em pomar, horta, plantas medicinais e flores. Observar o horário de uso.

**Receita extraída da cartilha:** Mulheres camponesas na luta por saúde integral: manejo de horto medicinal e saúde integral.



## SABONETES

### SABONETE EM GLICERINA DE ARNICA E ERVA BALEEIRA (DORES)

#### Ingredientes:

- 100 gr de glicerina
- 5 ml de tintura de arnica
- 5 ml de tintura de erva baleeira
- Forma para sabonete

### SABONETE EM GLICERINA DE CALÊNDULA E CAPUCHINHA (ALERGIAS E QUEIMADURAS DA PELE)

#### Ingredientes:

- 100 gr de glicerina
- 5 ml de tintura de capuchinha
- 5 ml de tintura de calêndula
- Flores de calêndula e capuchinha
- Forma para sabonete

**Modo de preparo:** Derreta a glicerina em banho-maria, misture a tintura sempre mexendo. Se utilizar flores, coloque-as junto na panela. Quando estiver bem derretido, retire do fogo, deixe alguns instantes e depois enforme. Deixe secar para retirar das formas. Engraxar as formas com vaselina.

## 7.8 ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL: BISCOITO DE BATATA-DOCE, BOLO SALGADO DE FOLHAS, PÃO VERDE COM ORA-PRO-NOBIS, PANQUECA DE LEGUMES E GRANOLA

### BISCOITO DE BATATA-DOCE

#### Ingredientes:

- 6 colheres de sopa fermento em pó
- 6 colheres de sopa de manteiga
- 2 xícaras de batata-doce cozida e amassada
- 2 xícaras de açúcar
- 2 ovos
- 1 xícara de amido de milho
- 1 xícara de farinha de trigo

**Modo de preparo:** Cozinhe as batatas na água por cerca de 45 minutos até ficarem bem macias. Em um recipiente, junte a manteiga, o açúcar e amasse-os. Em outro recipiente, amasse as batatas com o auxílio de um garfo. Junte as batatas com a manteiga, os ovos e o açúcar. Misture tudo com a mão, acrescente o amido de milho, a farinha e o fermento. Amasse todos os ingredientes até a massa ficar homogênea. Vá acrescentando a farinha de trigo aos poucos para dar o ponto. Enfarinhe uma mesa e abra a massa em partes, com um rolo, delicadamente. Molde os biscoitos conforme desejar e leve-os ao fogo em forma untada em temperatura de 200 °C, pré-aquecido, por 10 minutos.



## BOLO SALGADO DE FOLHAS

### Ingredientes:

- 1 prato cheio de folhas sortidas (beterraba, espinafre, ora-pro-nobis).
- 3 ovos
- ½ xícara de leite
- ¼ xícara de óleo
- 3 colheres de sopa de queijo ralado
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- Sal
- Salsa, cebolinha, alho e cebola a gosto
- Farinha de trigo até dar ponto

**Modo de preparo:** Fritar a cebola e o alho, acrescentar as folhas picadas e refogar por 5 minutos. Depois, deixar esfriar. Preparar a massa misturando as gemas, o óleo, o leite, a farinha, o queijo ralado, o sal e o fermento. Juntar o refogado, acrescentar as claras em neve. Colocar em forma untada e assar em forno médio por 35 minutos. Pode-se colocar fatias de tomate e queijo ralado em cima da massa antes de assar.

## PÃO VERDE COM ORA-PRO-NOBIS

### Ingredientes:

- 1 colher de fermento para pão ou 1 tablete
- ½ copo de água morna
- ½ copo de água fria
- 2 colheres de sopa de margarina
- 2 ovos inteiros
- 1 colher de sopa rasa de açúcar
- 1 colher sobremesa de sal
- 500 gr de farinha de trigo
- 100 gr de folhas de ora-pro-nobis

**Modo de preparo:** Dissolver o fermento juntamente com o açúcar na água morna. Misturar, em seguida, os ovos, a margarina, o sal e reservar. Colocar as folhas de ora-pro-nobis no liquidificador com a água fria e bater. Juntar os ingredientes reservados, adicionando a farinha até que a massa comece a soltar das mãos. Sovar bem e deixar descansar até que dobre de volume. Dividir a massa em dois pães e colocar novamente para crescer. Levar para assar em forno já aquecido.

## PANQUECA DE LEGUMES

### Ingredientes da massa:

- 1 xícara de talos e folhas a escolha (espinafre, cenoura, beterraba) cortados e cozidos
- 1 xícara de leite
- 2 ovos
- 1 xícara de chá de farinha de trigo
- ½ colher de chá de sal
- 1 colher de sopa de óleo

**Modo de preparo:** Colocar os talos no liquidificador e acrescentar o leite bater até ficar homogêneo. Passar a massa por uma peneira. Devolver a massa para o liquidificador e acrescentar os ovos. Adicione a farinha, sal e o óleo e reserve a massa.

### Ingredientes para o recheio:

- 2 colheres de sopa de óleo
- 1 cebola picada
- 1 dente de alho picado
- 6 xícaras de chá de talos e folhas bem lavados e picados
- Sal a gosto

**Modo de preparo:** Em uma panela, coloque o óleo, frite a cebola e o alho, acrescente os talos e as folhas. Coloque água, caso necessário. Adicione o sal, tampe a panela e deixe cozinhar. Montar o prato como de costume.



## GRANOLA

### Ingredientes:

- 1 kg de amendoim
- 2 xícaras de farelo de trigo
- 2 xícaras de aveia
- 2 colheres de farelo de arroz
- 2 colheres de gérmen de trigo
- Uva passa à vontade
- 6 colheres de açúcar mascavo
- 1 xícara de gergelim
- 2 colheres de semente de girassol

**Modo de preparo:** Todos os ingredientes devem ser torrados e moídos. Misture-os.

**Modo de utilizar:** Consumir 1 colher de manhã e 1 colher à noite. Obs: Fonte de vitaminas B1, B2, B5, ferro, fósforo e cálcio. Auxilia no fortalecimento dos nervos, crescimento, intestino, memória, anemia, osteoporose, esquecimento, estresse, fraqueza muscular, pressão e colesterol.



## VIII FÉ E AÇÃO

Nós, humanos, somos criaturas verticais, mais altos do que largos, e, por isso, nossas principais correntes de energia fluem para cima e para baixo através do corpo. Podemos imaginar-nos como um tubo que recebe e descarrega energia de cada extremidade. Portanto, a energia recebida pela extremidade superior do tubo irá fluir para a base, e a que entra pela base irá ascender em direção à coroa.

O mesmo acontece com o Sistema de Chakras. Formas-pensamento que entram na consciência abrem caminho através dos chakras até atingir o chakra da base (elemento terra, ou a forma manifestada do plano terra). Em cada nível, a forma-pensamento se torna mais específica e mais densa. Uma ideia se transforma numa representação na mente, e logo em seguida em palavras faladas, em ação expressa e em resultado produzido. Essa corrente descendente é chamada de Caminho de Manifestação. Pela condensação de formas etéreas, tomamos algo abstrato e o trazemos para o concreto.

O caminho inverso, o que parte do chakra da base e segue na direção ascendente, é chamado de Caminho de Libertação. Ao longo desse trajeto, o que está preso à forma gradualmente se liberta para abarcar uma dimensão e uma abstração maiores. Assim, nós queimamos madeira para produzir fogo e calor, e a luz do fogo subsiste em nossas mentes. A energia armazenada na matéria é liberada.

É nossa opinião convicta que essas correntes precisam ser igualmente desenvolvidas para que uma pessoa seja plenamente funcional no mundo de hoje. Um embasamento imperfeito, como resultado de bloqueio na corrente descendente, pode trazer como consequência uma concentração deficiente, problemas de saúde, dificuldades econômicas e perda de contato com a impressão que causamos aos outros. Um Caminho de Libertação desenvolvido deficientemente acarreta a sensação de estar preso a uma rotina de tédio, tirania, depressão, incapacidade de sair do chão e falta de vitalidade.

Há uma terceira e uma quarta correntes criadas pela combinação das duas primeiras. São as correntes de Recepção e de Expressão que se manifestam ao longo dos próprios chakras enquanto eles agem reciprocamente com o mundo exterior. Você pode imaginar o tubo tendo buraquinhos como os de uma flauta. Os buraquinhos que são fechados ou abertos determinam o som como um todo que a

flauta emite. De modo semelhante, os chakras abertos e fechados criam o sentido do eu geral que apresentamos ao mundo. O que está bloqueado não recebe nem expressa. Para emitir sons diferentes, precisamos controlar conscientemente a abertura e o fechamento de cada chakra.

## OS CHAKRAS

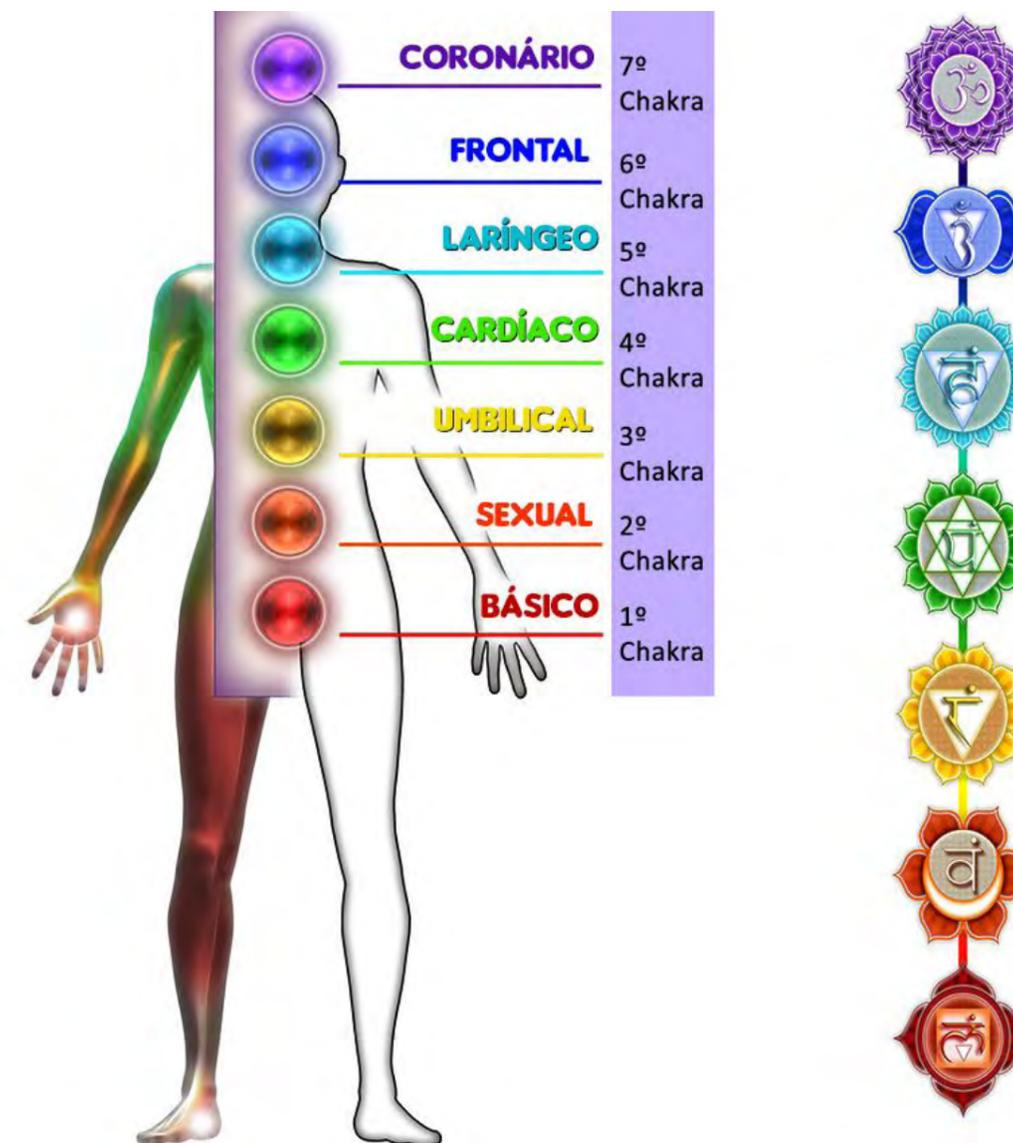
Os chakras são centros de energia por onde fluem todas as formas de vibração com as quais um ser humano tem contato. Há sete chakras principais no corpo humano. Além dos sete chakras principais, existem mais centros de energia, mas estes são secundários e dependem dos sete principais.

Uma vez que temos contato com as mais variadas vibrações, os nossos chakras estão em permanente atuação. Podemos dizer que o nosso bem estar físico e espiritual depende dos chakras, pois eles regulam as nossas energias.

Quem estuda os chakras descobre que a palavra chakra significa disco ou prato, sendo essa designação relativa à forma que os centros de energia assim chamados possuem. Um chakra é um disco que fica posicionado num determinado ponto do corpo, em movimento.

Os sete chakras principais estão posicionados no corpo humano da seguinte maneira:

- a) No alto da cabeça está o sétimo chakra, que é o mais ligado às energias espirituais, de origem divina.
- b) Na testa está posicionado, entre as sobrancelhas, o sexto chakra, que esta mais ligado às energias mentais.
- c) Na garganta está o quinto chakra, ligado às energias da comunicação inteligente.
- d) No centro do peito, não precisamente sobre o coração, está o quarto chakra, relacionado com as vibrações do amor.
- e) À altura do estômago posiciona-se o terceiro chakra, ligado às energias da nutrição.
- f) Logo abaixo do umbigo está o segundo chakra, cuja ligação é mais forte com as energias emanadas pela vontade.
- g) Na base da coluna (quando a pessoa esta sentada) e também na planta dos pés (quando a pessoa esta de pé) está posicionado o primeiro chakra que faz conexão com as energias do mundo material.



Para uma exposição mais didática, dizemos que o chakra está posicionado em determinado ponto do corpo, mas a realidade não é bem essa. Os chakras permeiam o corpo humano, mas não estão fixos em pontos.

Se as funções do chakra estão bem harmonizadas, ele gira permanentemente, no sentido horário (na direção em que se movimentam os ponteiros do relógio). Imagine que está de frente para alguém e essa pessoa é um relógio; na direção dos ponteiros desse relógio giram também os chakras dessa pessoa.

Quando as funções do chakra não estão atuantes, ele gira muito lentamente ou deixa de se movimentar. Quando o chakra está excessivamente desarmônico, gira no sentido oposto, ao contrario do que deveria.



As emoções negativas e as vibrações de qualidade inferior são para um chakra as energias mais venenosas que existem, pois alteram as funções, deixando o seu movimento desordenado. A partir da desordem nos movimentos dos chakras, outras disfunções podem ocorrer. A primeira consequência é que os chakras mais próximos daquele que foi alterado passam a ter seus movimentos também prejudicados, depois de algum tempo. Os chakras forma um sistema integrado, quando um deles fica mal, os outros vão entrando em colapso.

Com o passar do tempo, não havendo correção, também os órgãos do corpo físico na região do chakra sofrem alterações, porque não recebem toda energia de que necessitam, e surgem, então, doenças físicas relacionadas com os chakras que se desordenaram. Cada chakra tem uma função reguladora sobre um grupo de órgãos do corpo físico, mas os órgãos físicos são os últimos a apresentar sintomas, quando um chakra não recebe energia de que necessita ou não elimina vibrações nocivas como deveria fazer. Antes que as doenças se manifestam, dão-se primeiras alterações comportamentais e desordens emocionais.

O sistema de chakras do corpo humano é apenas um dos muitos sistemas sétuplos de energia que existem. Há um sistema de chakras em todos os outros organismos nos quais as energias circulam. Por exemplo, numa casa, numa empresa, numa cidade e até num país existem esses sistemas, que também podem desordenar-se e adoecer, à semelhança do que acontece com o nosso corpo.

Os conhecimentos sobre os chakras estão muitas vezes disfarçados, na literatura religiosa, em ensinamentos sobre outras realidades. Em algumas crenças as informações são passadas de forma cifrada, para que a sua aplicação seja automática, gerando um benefício imediato.

### **O QUE É UM CHAKRA?**

Tendo suas origens nos antigos sistemas de ioga da Índia, os chakras são vórtices de energia criados dentro de nós pela interpretação da consciência e do corpo físico. Por meio dessa combinação, os chakras se transformam em centros de atividade para a recepção, assimilação e transmissão de energias vitais. Tecnicamente, a palavra deriva do sânscrito e se traduz como roda ou disco. Podemos visualiza-los como esferas de energia que irradiam dos gânglios nervosos centrais da coluna vertebral.

### **CORRESPONDÊNCIAS**

Há dentro de nós chakras principais, dispostos verticalmente desde a base da espinha até o topo da cabeça e relativamente centralizados no meio do nosso corpo. Além da relação mantida com os gânglios nervosos, os chakras correspondem também a glândulas do sistema endócrino, e são responsáveis por vários processos corporais, como a respiração, digestão ou a procriação. Arquetipicamente, eles representam as forças elementais da terra, da água, do fogo, do ar, do som, da luz e do pensamento. Esses elementos são uma representação metafórica da expressão energética de cada chakra - a terra que é sólida, pesada e densa; a água que flui; o fogo que irradia e transforma; o ar que é suave; o som que comunica; a luz que revela; os pensamentos que armazenam informação.

### **CARACTERÍSTICAS DOS CHAKRAS EM CADA INDIVÍDUO**

É pouco provável que encontremos alguém que tenha o sétimo chakra como dominante, pois apenas as pessoas que já escaparam da roda das reencarnações possuem a regência do sétimo centro de energia. No caso, ele estará no nível de Jesus, Buda, ou Saint-Germain.

As pessoas que possuem o sexto chakra dominante também não são muito comuns, pois elas preferem ter uma vida reservada e não possuem na sua natureza básica nenhum egoísmo. Madre Teresa de Jesus, Ghandi... É o chakra dos oculistas com a capacidade plena, dos instrutores espirituais avançados, dos doadores caridosos.

O quinto chakra dominante determina uma personalidade comunicativa e grande criatividade. O espiritualista governado por esse chakra realiza no plano material a divulgação do conhecimento, os aprendizados que o levam a um nível mais elevado, no qual é muito admirado por outras pessoas, embora ele não sinta assim.

O quarto chakra dominante é a característica das almas que ouviram e seguiram a mensagem de Jesus, desenvolvendo a força do amor acima de todas as outras. Quando o quarto centro domina, há muito desapego dos bens materiais, capacidade de perdoar e grande vontade de formar grupos de atuação em prol dos menos favorecidos materialmente.



O terceiro chakra dominante indica uma personalidade forte e dominadora, que faz da busca constante de novas sensações uma maneira de se motivar para ação. As emoções sentidas são expressas positivamente através da arte. Quando este centro governa a personalidade, a pessoa gosta de comer bem, tem muita vaidade e é inteligente acima da média.

O segundo chakra dominante é uma mostra da média da humanidade nos dias atuais. São pessoas que valorizam o consumo e extraem dele compensações. Estar em busca de força vital e roubar a energia alheia inconscientemente é outra característica quando esse centro rege a personalidade. Se for bem ajustada, a pessoa que tem o segundo chakra é magnética e simpática, apreciando contatos físicos.

Infelizmente ainda há muitos indivíduos que estão na categoria do primeiro chakra dominante. Apesar de já haver superado a fase de grau inferior que ligava a humanidade unicamente à força da matéria, ainda há muitas almas que não conseguiram ascender e permanecem atadas aos desejos, a ilusão e as dificuldades geradas pela limitação material externa. Por isso tantos crimes, tanta droga e corrupção. A nossa esperança é que a fase de purificação acelerada vivida pelas pessoas que têm o centro de energia básico como regente termina com a chegada do novo século.

1. É nas matas e nas florestas,  
Que bruxinha encontra ervas pra curar.  
É O AMOR QUE REVELA A ARTE DE  
USAR A ERVA E TRANSFORMAR.
2. É em grupos, com as companheiras  
Que a bruxinha aprende o jeito de curar.  
É O AMOR QUE REVELA A ARTE DE  
USAR A ERVA E TRANSFORMAR.
3. A ternura que a bruxinha espalha  
É o grande tempero da sua missão.  
É O AMOR QUE REVELA A ARTE DE  
USAR A ERVA E TRANSFORMAR.



## OS 10 MANDAMENTOS DAS PLANTAS

- 1- Colher as plantas e saber que parte usá-las;
- 2- Saber como prepará-las;
- 3- Saber a quantia e quanto tempo deve se usar ou tomar;
- 4- Saber se a planta é para tomar ou para usar externamente;
- 5- Conhecer os efeitos colaterais da planta;
- 6- Nunca tomar por muito tempo e nem começar com doses fortes;
- 7- Conhecer a toxicidade da planta, saber se é abortiva ou não;
- 8- Conhecer o princípio ativo da planta e, em caso de dúvida, não usar;
- 9- Sempre colocar a data de fabricação do remédio;
- 10- Saber que toda a planta tem seu princípio ativo e tóxico, por isso a dosagem deve ser respeitada.

