GUIA DE ERVAS

Das plantas se obtém os princípios ativos empregados nos medicamentos. Uma completa farmácia natural. Umas alimentam, outras nos perfumam, outras nos purificam, nos calmam, nos dão prazer, etc. Porém, algumas plantas transportam a mente humana a regiões de maravilhas espirituais, alterando a nossa consciência, levando-nos ao Mundo Profundo, reconectando-nos com os nossos ancestrais.O uso de Plantas Sagradas vem fazendo parte da experiência humana há milênios. Não podem nunca serem confundidas com drogas que causam a dependência e colocam em risco a saúde de quem as usa. A Planta é criação de Deus, a droga é uma criação humana.Conhecidas atualmente como plantas enteógenas (entheos = Deus dentro).
As Plantas de Poder são ingeridas em rituais que obedecem a preceitos mágico-religiosos e proporcionam cura, autoconhecimento, expansão da consciência.É uma experiência místico-religiosa de beleza incomparável, aumentam a percepção, a acuidade visual e auditiva, e transportam o praticante para outras camadas vibracionais ou dimensões. A experiência é individual, algumas pessoas tem visões, outras canalizam mensagens, fazem regressões, recebem insights, recebem soluções para seus problemas com maior claridade, percebem as causas de suas doenças, recebem cura, se conectam a arquétipos, aos mitos, aos medos, traumas, símbolos que estão no inconsciente coletivo, visualizam entidades, viajam astralmente, etc..

Preparação e manipulação das ervas

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

As quantidades de ervas devem ser sempre cuidadosamente respeitadas, para tanto observar a seguinte tabela de equivalências:

1 colher de café = 2 gramas
1 colher de sopa = 5 gramas
1 xícara de café = 50 ml
1 xícara de chá = 100 ml

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

Formas de preparo de chá:

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

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

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

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

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

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

Adoçantes: Os chás geralmente não precisam ser adoçados. Em alguns casos, porém, pode-se usar o mel quando se quiser aproveitar suas propriedades medicinais (gripes, tosses, etc), mas só devemos adoçar depois de coado, quando o chá já estiver morno, nunca antes, pois o calor destrói o poder medicinal do mel.

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

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

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

Existem formas de aplicar as ervas externamente sobre partes do corpo que estão machucadas, inchadas ou doloridas. Podemos citar:

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

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

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

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

COMPRESSA: Cozinhar as ervas indicadas até se obter u m líquido bem forte (3 ou 4 vezes mais que o chá comum). A seguir mergulha-se pano nolíquido, torcer levemente e aplicar sobre a parte afetada.
As ervas também podem servir para INALAÇÕES, para casos de distúrbios ou doenças do aparelho respiratório, sob forma de tisanas ou infusões bem fortes.

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

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

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

Lavagens: Normalmente intestinais e vaginais (corrimento).

Outras formas de preparo de ervas:

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

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

BANHOS: Chás fortes para serem misturados à água do banho. A água deve estar morna e o banho deve durar uns 20 minutos. O banho pode ser repetido três vezes por semana durante um mês. Após este período mudar a erva utilizada.

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

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

*A quantidade que você pode usar para ter bons resultados é de 100 gramas para um litro de álcool de cereais.
Para folhas e flores o prazo é de 20 dias.
Para raízes de 30 dias.

* Coar e guardar num frasco escuro. (usado para flores e folhas mais frequentemente).
Para coar você usará filtro de papel (aquele de café), indico o uso de luvas porque na manipulação é bem fácil manchar as mãos e unhas.

*O prazo de validade se for guardado em recipiente escuro em temperatura ambiente é de 2 anos a partir da data de colocação das plantas no álcool (início do processo).
Não esqueça de colocar etiquetas para não esquecer.

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

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

Cultivando Ervas

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

Cuidados Básicos

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

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

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

Estocando Plantas para o Jardim de Ervas

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

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

Antes que as mudas se tornem finas e compridas, é preciso fortalecê-las, aclimatá-las

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

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

Manutenção de um Jardim de Ervas

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

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

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

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

Loureiro, alecrim e cidrão são ervas perenes mas que toleram apenas leves geadas. Se o inverno na sua região é muito frio, você terá de pôr as plantas em lugares cobertos durante esse período. Talvez seja melhor deixá-las no vaso, em vez de replantá-las a cada estação.

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

umidade em volta delas. Isso pode ocorrer mesmo em regiões de inverno ameno, onde o orvalho forte da noite ou a chuva causam umidade freqüente.

Fazendo um Jardim de Ervas para a Cozinha

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

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

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

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

Cultivando Ervas em Recipientes

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

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

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

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

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

Verifique se há pragas; as plantas dentro de casa são mais suscetíveis. Se encontrar alguma, lave as plantas com delicadeza: as menores de cabeça pra baixo, na pia da cozinha, e as

maiores no chuveiro. Você também pode lavá-las ou pulverizá-las com uma mistura de água e detergente (use uma colher de chá para cada xícara de água), enxagüando em seguida. Outra pulverização eficaz é uma mistura de oito a dez dentes de alho cortados em lascas finas com uma colher de chá de pimenta seca, deixada numa infusão em duas xícaras de água fervente. Coe a solução com um pano e misture a ela duas colheres de sopa de detergente líquido. Aplique durante alguns dias até a praga desaparecer.

Colheita e Preservação

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ficam excessivamente moles para decorar pratos.

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

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

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

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

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

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

Ervas de A a Z – E seus usos mágicos

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

Abaixo você encontra uma lista de ervas, suas correspondências (planetas e elementos) e as propriedades mágicas. O uso mágico das ervas é muito simples, você pode preparar um banho mágico, pode usá-la como um amuleto colocando-a e um saquinho de tecido, em magia das velas, e muito mais.

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

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

A

Alecrim (Rosmarinus officinalis)
Planeta: Sol
Elemento: Fogo

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

Açafrão (Crocus sativus)
Planeta: Sol
Elemento: Fogo

Usado em rituais de prosperidade e cura.

Alho (Allium sativum)
Planeta: Marte
Elemento: Fogo

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

Amendôas (Prunus amygdalus [doce] Amygdalus communis - amarga)

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

Angélica (Angelica archanegelica)
Planeta: Sol
Elemento: Fogo

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

Anis (Pimpinela anisum)
Planeta: Júpiter
Elemento: Ar

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

Avelã (Corylus spp.)
Planeta: Sol
Elemento: Ar

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

B
Bálsamo de Gilead (Populus candicans)
Planeta: Saturno

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

Basílico (Ocimum basilicum)
Planeta: Marte
Elemento: Fogo

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

Baunilha (Vanilla aromatica ou Vanilla planifolia)
Planeta: Júpiter
Elemento: Fogo

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

Benjoim (Styrax benzoin)
Planeta: Sol Topo
Elemento: Ar

Usado como incenso para purificação.

C
Camomila (Anthemis noblis)

Planeta: Sol
Elemento: Água

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

Canela (Cinnamonum zeylanicum)
Planeta: Sol
Elemento: Fogo

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

Carvalho (Quercus alba)
Planeta: Sol
Elemento: Fogo

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

Cebola (Allium cepa)
Planeta: Marte
Elemento: Fogo Topo
Usado para proteger e curar.

Cipestre (Cupressus spp.)
Planeta: Saturno
Elemento: Terra
A fumaça do cipestre pode ser usada para consagrar instrumentos mágicos.

Coentro (Coriandrum sativum)
Planeta: Marte
Elemento: Fogo
Usado em feitiços de amor.

Cominho (Carum carvi)
Planeta: Mercúrio
Elemento: Ar
Usado em encantamentos de amor para atrair a pessoa amada.

Cravo (Dianthus caryophyllus)
Planeta: Sol
Elemento: Fogo

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

Cânfora
Usada como perfume, óleo e bálsamo.

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

D
Dill (Anethum graveolens)
Planeta: Mercúrio
Elemento: Fogo

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

Dente-de-Leão
Usado como sache e poção. Sonhar com esta erva traz má sorte.

E
Espinheiro (Crataegus oxyacantha)
Planeta: Marte
Elemento: Fogo

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

Eucalipto (Eucalyptus globulus)
Planeta: Lua
Elemento: Ar

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

Ênula-Campana

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

Erva-moura

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

Espinheiro cervical (Coroa de Cristo)
Colocada atrás das portas e janelas da casa é uma poderosa proteção.

Erva-doce

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

F
Freixo (Fraxinus excelsior)
Planeta: Sol
Elemento: Água

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

G
Gardênia (Gardenia spp.)
Planeta: Lua
Elemento: Água
Use as flores para atrair amor.

Girassol (Helianthus annus)
Planeta: Sol Topo
Elemento: Fogo
Traz bênçãos do Sol em qualquer jardim no qual ele cresce.

Gerânio
Usado como óleo. Ajuda na concretização de desejos.

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

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

H
Hera (Hedera spp)
Planeta: Saturno
Elemento: Água
Guarda e protege a casa, de quem possui essa planta.

Hortelã (Mentha piperata)

Planeta: Vênus
Elemento: Ar

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

I

Iris (Iris florentina ou Íris germânica)
Planeta: Vênus
Elemento:Água
Usado em feitiços de amor, banhos e incensos. Planta consagrada a Osíris. Estimula a clarividência.

J

Jasmin (Jasminum officinale ou Jasminum odoratissimum)
Planeta: Júpiter
Elemento: Terra.
Usado em feitiços de amor.

Junípero (Juniperus communis)
Planeta: Sol
Elemento: Fogo

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

L

Laranja (Citrus sinesis)
Planeta: Sol
Elemento: Água

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

Lavanda (Lavendula vera ou Lavendula officinale)
Planeta: Mercúrio
Elemento: Ar

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

Louro (Lauris noblis)
Planeta: Sol
Elemento: Fogo

Na Antiga Grécia as folhas de louro eram usadas para fazer coroas para os vitoriosos no atletismo ou nos concursos de poesia. As folhas podem ser queimadas ou mastigadas para

induzir visões. Usado como amuleto para evitar as negatividades. As folhas deixadas embaixo do travesseiro induz a sonhos proféticos. Pode ser usado em rituais de proteção e purificação. Manter um pé de louro em casa protege todos os que moram nela de doenças.

M

Mandrágora (Mandragora officinarum)
Planeta: Mercúrio
Elemento: Terra

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

Manjerona (Origanum majorana)
Planeta: Mercúrio
Elemento: Ar.
Usado em feitiços de amor. Coloque um pedaço dessa erva em todos os cômodos da casa para ter proteção.

Margarida (Bellis perennis)

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

Maçã (Pyrus malus)
Planeta:Vênus
Elemento: Água

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

Meimendro (Hyoscyamus niger)
Planeta: Saturno
Elemento: Água

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

Mirra (Commiphoria myrrha)
Planeta: Sol

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

Murta (Myrica cerifera)
Planeta:Vênus
Elemento: Água

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

N
Noz (Juglans regia)
Planeta: Sol
Elemento: Fogo
Use a noz em encantamentos para promover a fertilidade e fortalecer o coração.

Noz-moscada (Myristica fragrans)
Planeta: Júpiter
Elemento: Ar

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

O
Olíbano(Boswellia carterii)
Planeta: Sol
Elemento: Fogo
Seu perfume é muito poderoso para ajudar em meditações. Use como incenso para proteger.

Oliva (Olea europaea)
Sagrado para Atenas. É um símbolo de paz e prosperidade.

P
Patchouli (Pogostemon cablin ou Pogostemon patchouli)
Planeta: Sol Topo
Elemento: Terra
Erva afrodisíaca, também atrai amor.

Pimenta (Capsicum spp.)
Planeta: Marte
Elemento: Fogo
Usado em feitiços de proteção

R
Rosa (Rosa spp.)

Planeta: Vênus
Elemento: Água

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

S

Sabugueiro(Sambucus canadensis)
Planeta: Vênus
Elemento: Ar
Os galhos podem ser usados para fazer varinhas mágicas.

Salgueiro (Salis alba)
Planeta: Lua
Elemento: Terra

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

Salsa (Carum petroselinum)
Planeta: Mercúrio
Elemento: Ar

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

Sálvia (Salvia officinalis)
Planeta: Júpiter
Elemento: Terra
Usado em encantamentos de cura e prosperidade. Promove a longevidade e saúde.

Samambaia
Planeta: Saturno
Elemento: Terra
É uma planta extremamente poderosa para a proteção da casa.

Sândalo (Santalum album)
Planeta: Lua
Elemento: Ar
Usado como incenso para purificar, curar e proteger.

Sangue de Dragão (Daemonorops draco ou Dracaena draco)
Planeta: Marte
Elemento: Fogo

Usado em feitiços de amor e proteção. Um pedaço colocado debaixo da cama ajuda a curar a

impotência. Carregue um pedaço com você para sempre ter sorte. Pode ser dissolvido e usado no banho para uma poderosa purificação. O sangue de dragão também é usado para fazer tinta mágica.

T

Tília (Tilia europaea)
Planeta: Júpiter
Associado ao amor conjugal e a longevidade.

Tomilho (Thymus vulgaris)
Planeta: Vênus
Elemento: Ar

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

Trevo (Trifolium spp.)
Planeta: Mercúrio

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

U

Urtiga (Urtica dioica)
Planeta: Marte
Elemento: Fogo

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

V

Valeriana (Valeriana officinalis)
Planeta: Mercúrio
Elemento: Água

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

Violeta (Viola tricolour)
Planeta: Vênus
Elemento:Ar

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

Visco (Viscum album)
Planeta: Sol
Elemento: Ar

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

ERVAS

ABÓBORA Curcubhita pepo - Curcubitáceas

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Alecrim, rosmarino, erva da recordação.

Planeta - Sol

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

Partes usadas - Folhas e flores

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

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

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

Anti-séptico bucal: infusão comum.

Para sarna: infusão bem forte aplicada externamente.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Planeta - Marte

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

Partes usadas - Folhas e flores

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

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

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

Manjericão de folha crespa: o. crispum

Manjericão de folha roxa: o. purpureum

Alfavacão : o. graissimun.

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

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

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

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

Utilização:

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

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

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

Efeitos colaterais: Contra indicado para mulheres grávidas.

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

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

Planeta - Mercúrio

Partes usadas - Folhas e flores

Lendas e Mitos Bastante utilizada em banhos de purificação.

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

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

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

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

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

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

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

Utilização:

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

Uso culinário:Flor para aromatizar compotas

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

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

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

ALFACE Lactuca sativa - Compostas
Folhas radiais moles, oblongas reunidas em céspedes e flores amarelas.

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

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

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

ARNICA arnica Montana

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

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

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

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

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

Uso culinário: Não recomendado uso interno.

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

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

Efeitos colaterais: Se ingerida, pode provocar hemorragias internas

ASSA PEIXE Vernonia Polyanthes e Vernonia ferruginea Less – mata campo
Plantas arbustivas e perenes. Capítulos brancacentos. Floresce de janeiro a março quando são plantas apícolas e também de junho a agosto. Ocorrem em pastagens e áreas ácidas, a sol pleno; são indicativas de terra de baixa fertilidade.

Usadas popularmente contra gripe pulmonar, tosses rebeldes, contusão, bronquites, hemorróidas e banhos nas afecções do útero, pontadas no peito e costas.
NÃO TENHO POSOLOGIA INDICATIVA PARA O USO DESSA PLANTA.

AZEDINHA Oxalis acettosella - Oxalidáceas

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

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

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

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

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

AZEVINHO Ilex aqifolium - Romnáceas

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

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

FÍGADO E HISTERIA: - Decocção - 30 gr em ¾ de litro de água, tomar de 3 a 4 vezes ao dia.

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

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

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

BABOSA Aloe soccotrina - Liliáceas - África Meridional

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

BARDANA Arcitum lappa - Compostas

Raiz robusta, haste ramosa, folhas largas e ásperas condiformas, com a parte superior verde e a inferior branca esverdeada. As folhas vivas e brilhantes possuem cor purpurina.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

BATATA Solanum tuberosum - Solanáceas - Chile e Peru

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

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

QUIMADURAS ERITEMAS SOLARES: Compressa - (nº1) ralar a batata crua e fazer compressas sobre a queimadura, duas a três vezes ao dia. Compressa (nº2) colocar em uma panelinha, uma colherada de fécula de batata, adicionar água aos poucos, obtendo uma

polenta mole. Aquecer em fogo moderado até começar a ferver. Colocar a papinha sobre um tecido dobrado várias vezes. Aplicar as compressas sobre as queimaduras, quando estiver fria.

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

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

BAUNILHA Vanilha planifolia - México e Índia

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

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

BELDROEGA Portulada oleracea - Portulacáceas - Brasil

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

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

BERGAMOTA Citrus urantium bergamia - Rutáceas

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

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

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

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

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

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

BOLDO Peumus boldus - Monimiáceas - Chile

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

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

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

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

COLECISTITE: - Ver cálculos biliares.

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

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

Efeitos colaterais: Em caso de overdose pode provocar vômitos.

BORRAGEM Borrogo officinalis - Borragináceas

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

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

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

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

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

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

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

BROMO Bromus Stamineus - Gramíneas - Itália

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

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

INTESTINO: - Ver catarro bronquial.

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

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

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

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

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

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

BRUXO Buxus sempervisens - Apeninos e Sardenha

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

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

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

CACAU Theobroma cacao - Esterculiáceas - México

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

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

CAJUEIRO Anacardium occidentale - Anacardiáceas - América do Sul

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

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

CALÊNDULA CAMPESTRE Calendula arvensis - Compostas

Planta comum nos terrenos áridos e incultos, com flores amarelas, assemelham-se à

margaridas. A planta exala um odor muito desagradável.

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

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

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

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

CALENDULA OFFICINALIS Compostas

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

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

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

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

Nomes populares: mal-me-quer, maravilha

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

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

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

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

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

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

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

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

CAMOMILA COMUM Matricaria chamomilla - Compostas - Européia

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

Nomes Populares: Camomila dos alemães, matricária.

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

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

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

ESTÔMAGO (DIGESTÃO): - Infusão - Adicionar uma colher de chá de Fernete ou algumas gotas de Camomila.
TINTURA: - 20 gr de Camomila, 20 gr de Íris, 20 gr de Galanga, 20 gr de Genciana, 10 gr de Ácaro, 25 gr de Canela, 25 gr de Losna, 30 gr de Gengibre, 1 litro de álcool a 90º. Deixar em maceração 30 dias. Filtrar e conserva-lo em uma garrafa, tomar 15 gotas em pouca água.

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

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

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

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

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

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

de Camomila, 200 gr de Azeite, 20 gr de Cânfora, 20 gr de Álcool a 60º. Colocar a Camomila ao Azeite e aquecer em banho-maria por pelo menos 2 horas, dissolver a cânfora no álcool, quando o Azeite estiver frio [usá-lo através de um guardanapo que se deve apertar bem para fazer sair todo o suco da Camomila. Misturar o óleo ao álcool canforado e colocar o líquido em uma garrafa. Friccionar as regiões atingidas.

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

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

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

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

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

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

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

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

CANA COMUM Arundo donax - Gramíneas

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

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

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

CANELA Cinnamomum zeylanicum - Lauráceas - Ilha do Ceilão

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

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

DEBILIDADE: Elixir - Em 1 litro de Vinho Marsala, macerar por 24 horas, 25 gr de casca de

Canela e 10 gr de Hortelã fresca, filtrar o líquido e colocá-lo em uma garrafa e consumi-lo em cálices cada vez que se sentir fraco ou cansado.

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

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

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

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

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

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

CÂNFORA Laurus camphora - dryobalanops aromatica - Japão e China

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

CONTUSÕES - DORES MUSCULARES - REUMATISMO: - Vinagre Aromático para massagens - Macerar por 10 dias 400 gr de Vinagre puríssimo de Vinho, 50 gr de álcool a 90º e 50 gr no total das seguintes ervas frescas: Sumidades floridas de Alfazema. Folhas de Laranjeira, folhas de Alecrim, folhas de Hortelã, folhas de Sálvia, esmagá-las antes de colocá-las no líquido, após 10 dias dissolver 4 gr de Cânfora em 10 gr de Ácido Acético, colocando este líquido na garrafa com todos os outros. Filtrar após algumas horas.

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

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

CAPEBA Pothomorphe umbellata L Piper umbellata L

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

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

Diurética e desopilante do fígado.

CAPIM LIMÃO Cymbopogon citratus Staupf
Planta perene, forma enorme touceiras de folhas finamente estriadas, com margens cortantes, exalando um forte odor de limão. Flores agrupadas em pequenas espigas.
Cultivo: A planta prefere terrenos pouco úmidos, vegetando bem em regiões de clima tropical e temperado. Faz-se mudas desmembrando pedaços da touceira mãe, plantando em lugar bem ensolarado à um metro uma da outra. Propriedades ativas concentram-se nos óleos essenciais (citral e mirceno).Originária da Índia, introduzida no Brasil na época da colônia. Combate a erosão, tendo sido usado no Brasil Colônia para plantio à beira das estradas recém abertas.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

CAQUI Diospyros kaki - Ebenáceas - China e Japão

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

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

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

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

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

CARPA Carpinus betulus - Betuláceas - Itália.
Árvore de caule alto e reto atinge a altura de 20 ou 30 metros. Possui a casca lisa de cor cinza, as folhas ovais e serrilhadas e as flores monóicas. Os frutos que amadurecem no

outono são aquênios.

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

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

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

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

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

CARVALHO Quercus robur - Fagáceas

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

SUOR (AXILAS E PÉS) Infusão para lavagem - Contra a excessiva sudorese das axilas e dos pés, fazer lavagem com uma infusão obtida colocando-se 15 gr. de casca de carvalho em um litro de água fervente.

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

CASCA-DE-ANTA Drymis chilensis, drymis winter - Magnoliáces - Chile

Planta com folhas coriáceas e flores brancas em espiga.

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

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

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

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

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

CÁSCARA Rhammus purshiana - Ramnáceas - Costa do Pacífico

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

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

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

CASTANHEIRO Castanea sativa - Fagáceas - Alpes e Alpinos

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

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

CASTANHEIRO DA ÍNDIA - esculus hippocastanum - Hippocastináceas - Ásia Menor

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

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

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

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

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

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

VEIAS VARICOSAS: - Infusão - Colocar em infusã0 por 24 horas, 70 gr de folhas de Castanheiro da Índia em 1 litro de Vinho Branco de boa qualidade. Filtrar o líquido, adoça-lo e tomar 1 cálice ao dia.

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

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

CAVALINHA Equisetum arvense L.

Caules ocos de até 30 cm de altura, parece um bambú sem folhas e fino. Os caules podem ser de dois tipos:
-estéril: mais alto, de cor esverdeada, pequenas folhas em forma de agulhas emendadas ; essa parte produz alimentos para si mesma, realizando a fotossíntese.
-fértil: aparecem na primavera, são mais curtos , de cor branco amarelada na base e vermelho escuro na ponta, com tufos de esporos bissexuados.
A cavalinha possui grandes quantidades de ácido sílico, flavonóides, sais de potássio, ferro e magnésio, além de tanino e outras substâncias.
Prefere solos pantanosos ou campos úmidos.

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

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

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

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

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

CEBOLA Allium sepa - Liliáceas - Pérsia

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

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

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

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

ESTÔMAGO (DIGESTÃO) - Tintura - Ver diurético.

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

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

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

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

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

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

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

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

Xarope - Cozinhar 1 kg de Cebolas frescas. 300 gr de mel, 750 gr de açúcar em 1 litro de água, fazer em fogo brando por três horas, deixar esfriar o composto antes de filtra-lo, através de uma peneira.

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

Infusão de Vinho - ver diurético -

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

CELIDÔNIA Chelidonium majus - Papaveráceas

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

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

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

CENOURA Daucus carota - Umbrelíferas

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

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

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

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

TOSSE: - Decocção (1) - ver rouquidão.

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

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

CEREFÓLIO - Anthriscus cerefolium - Umbelíferas

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

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

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

CEREJEIRA Prumus cerasus - Rosáceas

É uma árvore de folhas pequenas que apresentam frutos.

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

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

CEVADA Hordeum vulgare - Gramínea - Norte da Europa

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

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

gargarejos.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

CIPRESTE Cupressus sempervirens - Coníferas - Oriente

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

decorativo.

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

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

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

COCA Erythoxilom coca - Eritroxiláceas - Bolívia e Peru

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

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

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

COENTRO Coriandrum sativum - Umbelíferas - África

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

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

COLA Cola acuminata - Esterculiáceas - África Ocidental

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

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

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

Nomes Populares: erva do cardeal

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

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

Uso caseiro: Muito usada como forrageira.

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

COUVE Brassica oleracea - Crucíferas

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

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

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

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

CRAVO Eugenia caryophylata - Mirtáceas - Países Tropicais

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

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

DENTE DE LEÃO Taraxacum officinale - Composta

Apresenta a raiz fusiforme, folhas longas e dentadas.

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

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

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

DEDALEIRA Digitalis purpurea - Escrofulariáceas

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

CÃES:- Cardiopalmia - em 15 gr de água quente colocar em infusão, 0.5 gr de folhas secas

de Dedaleira. Filtrar o líquido e dar ao animal de 3 a 4 colheres ao dia.

DICTAMO Dictamus albus - Rutáceas - Itália Continental

Folhas impares, flores grandes, brancas ou vermelhas bilabiadas.

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

DORMIDEIRA Papaver somniferum - Ásia Menor e Egito

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

DULCAMARA Solanum ducamara - Salonáceas - Europa

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

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

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

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

ELEUTÉRIA Croton eleuteria - Euforbiáceas - Brasil

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

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

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

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

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

Princípios Ativos: taninos e flavonóides

ENDRO Anethum graveolens - Umbelíferas

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

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

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

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

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

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

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

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

ERVA ANDORINHA Euphorbia pilulifera - Euforbiáceas

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

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

ERVA BENTA Geum urbaum - Rosáceas

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

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

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

Nomes Populares: Erva doce, pimpinela, anis

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

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

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

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

Uso mágico: Uma das ervas usadas como proteção.

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

ERVA DAS VIRGENS Aristalochia chilensis - Aristoloquiáceas

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

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

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

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

Infusão - Em 1 xícara de água fervente colocar uma pitada de folhas secas da erva. Deixar o líquido repousar filtra-lo e adoçar antes de bebe-lo. É ótimo para catarro bronquial.

VERMES: Colocar 8 gr de pó diluído em uma xícara de água quente e levemente adoçada.

ERVA DE SÃO PEDRO Crysanthenum balsamita - Compostas Tubifloras - Oriente

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

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

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

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

ERVA GATO Nepeta cataria - Labiadas

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

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

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

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

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

ERVA RUGININA Aspenium trichomanes - Polipodiáceas - Itália

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

ESCALLONIA ILLIMITA Saxiffragáceas - América do Sul

Possuem folhas denteadas e viscosas devido a um líquido que as recobre. As flores brancas reúnem-se em espigas. Eficaz contra as afecções do Fígado.

FÍGADO (Disfunções) - Decocção - Ferver por 10 minutos, 20 gr de Escallonia em ½ litro de água. Filtrar o líquido e beber durante o dia.

ESPINAFRE Spinacea oleracea - Quenopodiáceas

Descrição desnecessária, pois é altamente conhecido.
É benéfica aos anêmicos.

ESPINHEIRO ALVAR Crataegus oxyacanthia - Rosáceas pomoideas

Suas folhas possuem pecíolos longos, bordos denteados, as flores são levemente perfumadas e brancas.

ANTIESPASMÓDICO - INSÔNIA - VERTIGENS: Infusão - 20 gr de álcool à 70º. Após uma semana colocar o líquido em um conta-gotas. A dosagem é de 40 gotas diluídas em um pouco de água à noite ante de deitar-se.

CORAÇÃO (Arritmia) Infusão - Em uma pitada de flores colocar 1 xícara de água quente. Tomar duas vezes ao dia.

ÚTERO: Infusão - Contra as câimbras uterinas, é eficaz, uma infusão de flores de Espinheiro Alvar dessecada, na dose de uma colher em 1 xícara de água quente. Adoçar com mel e tomar morno ou quente.

ESTACA DE CAVALO Gratiola officinales - Escrofulariáceas

Apresenta caule reto, folhas opostas, lanceadas e denteadas. As duas flores são pedunculadas, tubulosas, solitárias e axilares de cor branca ou rosa.

PROPRIEDADES: - é utilizada para fazer febrífugos, diuréticos, purgantes, porém a Estaca de Cavalo é uma erva venenosa, por isso sua prescrição deve ser feita por um médico.

ESPINHEIRA SANTA Maytenus ilicifolia Martius
Árvore de crescimento lento, no meio de bosques.

Nomes Populares: Espinheira divina, maiteno, espinho de deus, salva vidas

Ação cicatrizante em caso de úlcera péptica, gastrite e dispepsia; recobre o estômago com muco protetor. Alivia azia, gases, inflamação intestinal, hepatite, insuficiência hepática, inflamações intestinais, doenças dos rins e bexiga, anemia, fraqueza, acne e eczemas.

Princípios Ativos: tanino e óleo essencial

Decocto: Ferver 20 minutos a mesma quantidade de cascas em 1 litro de água.

Infuso: duas colheres de sopa de folhas para 1 litro de água fervente. Tomar 3 xícaras ao dia morno.

Efeitos colaterais: Não indicada para uso interno em crianças, nem em mulheres grávidas, pois pode provocar contrações uterinas e suprimir a secreção do leite materno.

EUCALIPTO Eucaliptus globelus - Mirtáceas - Austrália

É pouco frondoso, possui folhas alternas, duras, coriáceas, persistentes, lanceadas, suas folhas solitárias ou reunidas são de um verde amarelado. O seu fruto consiste em uma baga dura.

PROPRIEDADES: Febrífugos, anti-séptico, sedativo, antiasmático, desinfetante e estomáquico.

ASMA: (Fumaça) - Colocar algumas folhas secas sobre uma chapa de ferro quente; e aspirar a fumaça.

BOCA (Estomatite): - Decocção - Preparar uma decocção com 20 gr de folhas em 1 litro de água e ferver por 2 minutos, filtrar e usar para fazer bochechos.

FALSA ACÁCIA Acacia farnesiana - leguminosas - Americana

Apresenta folhas opostas, impares, de cor verde brilhante, possuem espinhos agudos. Suas flores são brancas e muito perfumadas.

INTESTINO - (Diarréia) - Infusão - colocar 10 gr de folhas secas em 100 gr de água quente. Filtrar o líquido quando estiver morno. Beber morno.

FARELO

O Farelo é o conjunto de resíduos de moagem de cereais, contém celulose e substâncias azotadas. O Farelo também merece um lugar de honra entre os medicamentos e refrescantes. É benéfico aos intestinos e as peles ressecadas.

INTESTINO - (Colite) - Decocção - Ferver por ½ hora em 3 litros de água 25 gr de Farelo, 20 gr de Cevada, e 20 gr de Aveia, tudo bem moído. Filtrar o líquido e beber durante o dia, por 7 dias.

PELE: (Irritação) - Ferver 60 gr de Farelo em 3 litros de água e coar o líquido , colocando-o na banheira juntamente com água quente, usar o líquido para lavar as partes atingidas.

FAVA Vicia faba - Leguminosa

Planta de horta, possui a semente reunida em vagem grossa, comestível, de sabor agradável.

PARANÍCIOS: - Banho - Deixar em uma xícara de água quente um pouco de folhas frescas ou secas de Fava. Quando a água estiver quente imergir o dedo doente e deixá-lo até que a água fique morna.

FAVA DE SANTO INÁCIO Strychnos ignatii - Loganiáceas - Índias Orientais

É eficaz contra os paranícios.

FEITO DOCE OU POLIPÓDIO Polypodium vulgare - Polipodiáceas

Apresentam folhas lanceadas, bipinadas e cobertas por lanugem leve.

FÍGADO (Icterícia) - INTESTINO (Prisão de Ventre) - Decocção - Ferver 20 gr de raiz em ½ litro de água. Filtrar o líquido adoçá-lo e beber antes de deitar.

FETO MACHO Polistichum filixmas - Polipodiáceas

Possuem as folhas longas podendo atingir 1 metro ou mais de altura, são denteadas e levemente pilosas.

TENÍFURGO: Reduzir a pó um pedacinho de Rizoma com cerca de 10 gr. colocar o pó em um pouco de água e beber o líquido em jejum. Após 6 horas tomar um purgante.

FICÁRIA Ficaria ranunculoides - Itália

As folhas codiformes possuem pecíolo longo e são sulcadas por veias finas e evidentes. As flores de 9 pétalas brancas são frágeis e florescem na primavera.

HEMORRÓIDAS: - Colocar em infusão 100 gr de folhas de Ficária em 1 litro de água quente. Em seguida expor a região afetada aos vapores quentes.

FIGUEIRA Ficus carica - Moráceas

É uma árvore ramificada, folhas grandes, palmadas ou codiformes, ásperas e com muito Látex.
O leite do Figo faz desaparecer calosidades e verrugas e também clareia sardas.

CALOSIDADES E VERRUGAS: - Banhar a calosidade com leite de Figo, até que estejam moles e se destaquem sozinhos com ajuda de banhos de água quente.

SARDAS: - Espremer de 1 folha ou de um Figo verde algumas gotas de Látex e aplicá-la sobre as sardas 1 vez por dia.

PICADAS DE ABELHAS: Para aliviar a dor provocada pela picada de abelha, deve se banhar a parte atingida com um pouco do leite da planta.

FLOR DE LIS Centaurea cyanus - Composta

Possui 40 cm de altura, haste reta, recoberta de pelo branco, folhas finas, lineares e pontiagudas. As flores são dispostas em capítulos, com pétalas delicadíssimas.

BRÔNQUIOS (Catarro) - Decocção - Ferver 30 gr de folhas e flores dessecadas em 1 litro de água. Filtrar e adoçar, a decocção. Deve ser ingerida em xícaras no decorrer do dia.

OLHOS (Conjuntivite) - INFLAMAÇÕES: - Compressas - Preparar uma infusão com 20 gr de flores e ½ litro de água. Quando o líquido estiver morno, filtrar e fazer compressas.

FREIXO COMUM Fraximus ornus - Oleáceas

Possui tronco reto e liso, ramos ralos, folhas compostas, pequenas, oblongas e denteadas nos bordos.

DIURÉTICO: Raspar e cortar 2 punhados de raízes de Freixo, imergindo-os em 2 litros de

água em ebulição. Em fogo brando deixar ferver até secar a metade da água. Filtrar e tomar pela manhã em jejum.

FEBRE: - Decocção - Ferver 50 gr de casca de Freixo em 1 litro de água e beber pela manhã.

GENGIVITE: - Para fortificar a gengiva, mastigar lentamente 1 folha de Freixo pela manhã.

INTESTINO (Prisão de Ventre) - Infusão - Colocar em infusão 15 gr de folhas de Freixo em 250 gr de água. Filtrar o líquido e adoça-lo e beber lentamente, mais de uma vez.

FREIXO ORNIELO Fraxiuns excelsior - Oleáceas - Itália - dos Alpes aos Alpinos

A casca do tronco é cinza, e a dos ramos é verde. As folhas são ímpares e suas flores amarelas reúnem-se em racemos compostos.

INTESTINO (Prisão de Ventre) - LAXATIVOS PARA ADULTOS - de 35 a 60 gr de maná dissolvidos em leite bem quente.

FÚCSIA: Fuchia macrostemma - Onagrariuáceas - Chile

Tem menos de 80 cm de altura, folhas ovais lanceadas, de cor meia verde e flores violáceas pendentes.

INTESTINO (Inflamação) - MENSTRUAÇÃO DIFÍCIL: - Infusão - Colocar em infusão 10 gr de flores e folhas de Fúcsia em 1 xícara de água quente. Após 5 minutos, filtrar o líquido, adoça-lo e bebê-lo.

FUMÁRIA Fumaria officinalis - Papaveráceas

É uma árvore anual, com haste de cerca de 50 cm de altura, os ramos possuem folhas azuladas, pecioladas e denteadas. As flores possuem corola de 4 pétalas e reúnem-se em espigas terminais.

DEPURATIVO - DIURÉTICO: - Infusão - Colocar em 200 gr de água quente, 20 gr de sumidades floridas. Filtrar o líquido, adoça-lo com mel, beber durante 15 dias seguidos.

INTESTINO (Inflamação e Infartes Intestinais) - Infusão - Colocar em infusão 100 gr de sumidades floridas em 20 gr de água quente. o líquido após ser filtrado deve ser adoçado. Tomar 1 xícara desta poção à noite.

PELE (Erupção Cutânea) - Infusão - Colocar em infusão por ¼ de hora em 1 litro de água. Lavar a pele afetada com este líquido.

FUNCHO Foeniculum officinalle - Umbelíferas

Possui raiz lenhosa e caule cespitoso, os ramos com ramificações finas são cilíndricos. As flores amarelas reúnem-se em umbrelas terminais e solitárias.

ASMA: - Comprar na farmácia o óleo de essência de Funcho e colocar algumas gotas sobre um torrão de açúcar, dissolver lentamente na boca, isso acalma os ataques de asma.

DIURÉTICO: - Infusão - Ferver 1 litro de água, colocar 30 gr de raiz de Funcho, deixando o líquido amornar. Filtrar e adoçar o líquido e beber durante o dia.

MENTRUAÇÕES DIFÍCEIS - Infusão - Colocar em infusão 30 gr de sementes de Funcho em 1 xícara de água.

TOSSE: - Infusão - Ferver 1 xícara de leite e colocar 1 colher de sementes de Funcho. Deixar em infusão de 10 minutos, depois filtrar o leite, adoçar com mel e beber antes de deitar-se.

GALEGA Galega officinallis - Leguminosas

Folhas verdes ímpares, flores em cachos terminais que desabrocham na primavera.

FISSURAS DO SEIO - AMAMENTAÇÃO: - Infusão - Triturar 20 gr de Galega e colocar em 1 litro de água. Em seguida filtrar e adoçar. Beber durante o dia.

GENCIANA Gentiana lutea - Gencianáceas

Possui raízes nodosas, grossas e ramificadas, pontiagudas e brevipecioladas, caule reto, simples e fistoso. Sua flores possuem uma cor amarelo vivo.

ESTÔMAGO: - Infusão - 5 gr de raiz de Genciana, 4 gr de raiz de Quina, 5 gr de Nóz-vômica. Colocar tudo em 1 litro de água fria e deixar por 5 horas. Filtrar o líquido e consumi-lo logo após às refeições.

SARDAS: - Infusão - Ferver 1 xícara de água e colocar em infusão 5 gr de raiz de Genciana. Empregar o líquido para lavar a parte atingida, isto servirá para clarear as sardas.

VERMES: - Decocção - Deixar por 10 dias em 1 ½ litro de aguardente, 30 gr de raiz de Genciana, 5 gr de Ruibarbo, 15 gr de sumidades floridas de Losna e 2 gr de Açafrão. Preparar um xarope com 350 gr de açúcar refinado e 165 gr de água. Ferver os ingredientes e filtrar em seguida. A dose necessária para eliminar os vermes na criança é ½ colher.

GENGIBRE Zingiber officinallis - Zinziberáceas - Países Tropicais

Possui odor aromático e sabor picante.

PROPRIEDADES: - Estomáquicas, carminativas e descongestionantes, mas só deve ser utilizado sob prescrição médica.

GERÂNIO ROBERTO Geranium robertianum - Geraniáceas - Estado Silvestre

Apresenta folhas poligonais, de cor verde escura e cheiro repugnante.
Adstringente e Descongestionante.

BOCA:(Inflamação) - GARGANTA: - Decocção - Ferver 60 gr de folhas em 1 litro de água e empregar o líquido filtrado, morno e adoçado com mel para fazer gargarejos.

CHAGAS E ULCERAÇÕES: - Cataplasma - Aplicar algumas folhas esmagadas sobre a região afetada, enfaixar com gazes, fazer isto 2 vezes ao dia.

GIESTA Cytisus scorparius - Leguminosas

Tem haste reta com numerosos ramos flexíveis. As folhas são sedosas e trifoliadas, as flores são grandes e de um belo amarelo-ouro.

ABSCESSOS: - Cataplasma - Fazer um cataplasma com o líquido da Giesta e colocar sobre o abscesso, em breve amaducerá.

BEXIGA: - Colocar em 1 litro de água 2 punhados de flores de Giesta, filtrar e tomar 1 cálice antes das refeições.

FÍGADO, OBSTRUÇÃO: - Decocção - Ferver por 2 minutos em 1 litro de água, 20 gr de flores de Giesta. Tomar 3 vezes ao dia.

NEFRITE: - Ferver por 3 minutos em 1 litro de água, 30 gr de flores de Giesta. Filtrar o líquido e beber 2 xícaras por dia.

GIRASSOL Halinthus annuus - Composta tibifloras - México e Peru

Possui haste reta, tubilosa, folhas largas, oval e lanceadas. As flores de pétalas amarelas, em seu centro nasce as sementes de Girassol, que serve de alimento à Papagaios e Periquitos. Também é feito óleo comestível.

EXCITAÇÃO NERVOSA - HEMICRANIA: - Infusão - As semente de Girassol, torradas, moídas e usadas em lugar do café dão uma bebida particularmente adaptada para acalmar as pessoas em estado de tensão e de excitação nervosa.

RESFRIADO: - Colocar em 20 gr de álcool a 60º por 10 dias, 2 gr de folhas secas de Girassol.

GLADÍOLO Iris germanica - Iridáceas

Possui folhas retas, lineares, reunidas em céspedes. As flores são grandes e violáceas, possuem seis pétalas.

ASMA: - Decocção - Ferver em 350 gr de água, 5 gr de Gladíolo, 5 gr de Alcaçuz, 5 gr de Anula. Deixar as ervas em infusão por 5 minutos, depois é só filtrar, adoçar e beber.

VÔMITO: - Decocção - Para parar a náusea e o vômito, cozinhar por alguns minutos, 40 gr de Rizoma em 1 litro de água. Deixar esfriar e tomar de 3 a 4 xícaras ao dia.

GLOBULÁRIA Globularia vulgaris - Globulariáceas

Aproximadamente de 10 a 12 cm, suas folhas caulinares alternas, lanceadas. As flores são muito pequenas e sésseis.

DIURÉTICO: - Decocção - Ferver por 5 minutos 5 gr de folhas de Globulária em 200 gr de água. A decocção morna, filtrada e adoçada deve ser consumida na base de 4 xícaras ao dia.

INTESTINO (Prisão de Ventre) - Decocção A noite antes de deitar-se, beber uma decocção quente preparada com uma pitada de folhas de Globulária (15 gr), fervidas em uma xícara de água.

GRAPE FRUIT Citrus decumana - Rutáceas - Asiática

Possui folhas largas, de uma cor verde intensa, seu fruto e grosso e redondo.

PROPRIEDADES: - O suco deste fruto é recomendado à pessoas fracas, aqueles que necessitam de alimentos leves mais nutritivos.

GUACO Mikania glomerata
O guaco é uma planta que se desenvolve como um arbusto lenhoso e cheio de ramos. Cresce como uma trepadeira, e não tem garras para se prender, precisando de um arrimo. Folhas opostas, simples, ovais, acuminadas, verde escuras na face principal e mais claras na reversa. Folhas novas apresentam cor verde limão.Secas cheiram a amêndoa. A floração em forma de pequenos capítulos longipedunculados., de cor branca.

Nomes Populares: Erva-de-serpentes, cipó-catinga, erva-de-cobra,uaco

expectorante e broncodilatador, combate tosses, asma, bronquites e rouquidão, além de problemas do aparelho respiratório.Combate reumatismos.É antifebrífugo. Popularmente também usado para combater sífilis, gota e infecções intestinais.
Os sertanejos empregam a planta contra picadas de cobra e de insetos venenosos.
No uso para crianças, administrar infusos fracos na proporção da metade da dose dos adultos.

Xarope por decocção: Pegar um punhado de caules e folhas e ponha em 2,5 litros de água fervendo, deixando até reduzir para 0,5 litro no fogo. deixe esfriar um pouco, filtre, junte 250 gramas de açúcar e ferva até o ponto de xarope. Quando ferver acrescente 3 colheres de mel. Deixe esfriar e guarde em vidro. Tomar 1 colher de sobremesa junto ao café da manhã, almoço e jantar.

Infuso: coloca-se 2 ou 3 gramas de folhas em 100 ml de água fervente por 10 minutos. Tomar 2 vezes ao dia.

Macerado: é preparado com 4 gramas de folhas em 100 ml de vinho, deixando por 10 dias num vidro fechado e esterelizado. Coar e tomar um cálice pequeno duas vezes ao dia.

Xarope: Misturar água e açúcar em ponto de calda. Adiciona-se o chá forte de guaco e toma-se 4 a 6 colheres de sopa ao dia.

Uso caseiro: Quando em flor, é muito procurado por abelhas melíferas. No caso de aversão ao leite, pode se substituí-lo por infusão de guaco adoçada com mel.

Aromaterapia: Auxilia na restauração da paralisia parcial e sequelas.

Efeitos colaterais: A erva provoca vômitos, usada em dosagens elevadas.

GUINÉ Petiveria tetranda gomez.Petiveria alliacea
Subarbustiva perene de até 1 m de altura, ramos eretos, folhas alternas elípticas, lisas. Flores brancas minúsculas em espigas terminais.

Nomes Populares: Guiné, erva de pipi, tipi,, tipi-verdadeiro, amansa senhor, mucura-caá, pipi

Indicada para afecções da cabeça, da vista, contra falta de memória, reumatismo, paralisia, estados nervosos, pelos seus poderes analgésicos, mas apenas em uso externo, em compressas. O pó da raiz ameniza a dor de dente. Popularmente também usado em gargarejos para combater dor de garganta.

Uso mágico: A guiné no Brasil é muito utilizada, junto com a arruda, em vasos de proteção colocados à porta das casas. A guiné funcionaria como uma espécie de "antena"que captaria as más vibrações, que seriam então neutralizadas pelo poder desinfetante da arruda.

Efeitos colaterais: Não usar internamente, pois é tóxica e abortiva.

HAMAMÉLIS Hammamelis virginiana - hemamelidáceas - América do Norte

Apresenta ramos ralos. As folhas são abertas brevicioladas, ovais, cobertas de lanugem e exalam um agradável aroma, suas flores são amarelas.

PROPRIEDADES: - É ótima para descongestionar feridas e limpar a pele, seu fluído é vendido em farmácia, mas é desaconselhável sem prescrição médica.

HERA Hedera helix - Curaliáceas

Possui folha persistente e alternas com longos pecíolos, de um belíssimo verde brilhante.

CALOSIDADES: - Cataplasma - Esmiuçar um punhado de folhas de Hera, e deixá-la em 1 cálice de vinagre por 2 dias. Dispor um pouco de folhas sobre uma gaze e prender estreitamente a calosidade.

FURÚNCULOS: - Cataplasma - Colocar algumas folhas de Hera e aplicar o Cataplasma com uma gaze sobre a região afetada, isso alivia a dor.

QUEIMADURAS: - Ferver 10 gr de folhas de Hera em 2 litro de água. Quando a poção estiver morna estender as folhas sobre uma gaze e esta sobre a queimadura.

HERA TERRESTRE Glechoma hederácea - Labiadas - Itália Setentrional

Possui caule prostrado com 30 cm de comprimento. Folhas pecioladas e ásperas, redondas ou codiformes. Suas flores lilases ou brancas, possuem 5 pétalas.
É eficaz contra a tosse e bronquite.

MODO DE PREPARAR: Infusão - 20 gr de folhas de Hera Terrestre em 1 litro de água quente. Filtrar o líquido após 10 minutos, bebendo-o adoçado com mel durante o dia.

HELIOTRÓPIO PERUVIANO Heliotropium perivianum - Boragináceas - Peru

Suas folhas são ovais e sulcadas de veias. As flores desabrocham nas extremidades das hastes brancas e perfumadíssimas.
Eficaz contra a febre persistente.

MODO DE PREPARAR: - Ferver 20 gr de folhas em ½ litro de água. filtrar o líquido e tomar 1 xícara pela manhã em jejum.

HIDRANGEA Hydrangea arborescens - Saxifragáceas - Indígena da América do Sul

PROPRIEDADE: é diurética, seu fluido encontra-se nas farmácias, mas só deve ser usado sob orientação médica.

HIDRASTE Hydrastes canadensis - Ranunculáceas - Estados Unidos e Canadá

Possui numerosas raízes cinzentas e amarelas, rizoma nodoso, folhas palmadas, flores avermelhadas.

CATARROS - HEMORRAGIAS UTERINAS HEMORRÓIDAS: - Decocção - Ferver 60 gr de raiz de Hidraste em 1 litro de água. Filtrar o líquido quando estiver morno, adoçá-lo e beber de 3 a 4 xícaras ao dia.

HORTELÃ Mentha piperita - Labiádas

Possui 60 cm de altura, folhas ovais, serrilhadas, pubescentes, aromáticas. As flores reúnem-se em espigas terminais, cilíndricas, constituídas por 5 pétalas de cor rosa.

Outras Espécies:

Existem diversas espécies de hortelã, mais do que se consegue identificar, pois a polinização das várias espécies acontece de forma cruzada, dando origem a novos híbridos. As espécies mais conhecidas são:

1. Hortelã pimenta - Mentha piperita (planeta Lua/Vênus)
2. Hortelã verde - Mentha spicata (planeta Lua)
3. Poejo- Mentha pulegium(planeta Lua/Vênus)
4. Hortelã Crespa - Mentha crispa
5. Hortelã doce-Mentha arvensis
6. Hortelã Romana-Balsamite major/Chrysanthemum balsamite (Planta anual nativa do Oriente, da família das Compostas,planeta regente Júpiter)
7. Gatária - Nepeta gataria L.
8. Hortelã do Brasil(hortelà vulgar, hortelà do norte, levante)

Hortelã cíprica, mentastro, hortelã da Córsega.

PELE (Prurido) - Cataplasma - Amassar alguns ramos frescos de Hortelã e aplicá-lo à região atingida.

MAU-HÁLITO: Infusão - Em 1 litro de vinho branco colocar 30 gr de folhas de Hortelã e algumas folhas de Arruda. Deixar por 48 horas, filtrar e usar a poção para bochechos.

VÔMITO: Infusão - Colocar um pouco de folhas secas de Hortelã em 1 xícara de água quente, filtrar e adicionar açúcar, bebendo em seguida.

Cosmética: Em geral bom para o rejuvenescimento da pele e refrescante. O hortelã pimenta é adstringente e clareia o tom da pele; bom também para infusos para bochecho do hálito. Sauna facial antinevrálgica: em uma tigela, adicione 1/2 litro de água fervente a 25 gramas de hortelà pimenta. Exponha o rosto aos vapores, cobrindo a cabeça com um pano formando uma cabana para o rosto.

Banho estimulante: Ferver em fogo brando por 3 minutos 50 gramas de folhas de hortelã em um litro de água. Misturar à água da banheira (tomar pela manhã).

Uso caseiro: Plantar perto das rosas para afastar os pulgões. Espalhar folhas frescas ou secas nas despensas, para afastar os ratos.

Uso culinário: Bom para kibes, molhos, saladas, carnes. A geléia de hortelã acompanha carne ou costeleta, carneiros assados. Ervilhas condimentadas com hortelã. Curtida com vinagre dá toque especial para saladas e assados. Pode ser acrescentada em ovos mexidos e omeletes.

Uso mágico: Atribui-se às mentas poder afrodisíaco. Seu uso está associado aos feitiços de saúde, proteção, dinheiro e exorcismo.

Aromaterapia: Fortalece a auto-confiança, dissolve pensamentos negativos, medo e egoísmo.

Efeitos colaterais: Não deve ser consumida em grande quantidade por crianças e lactantes, pois pode causar dispnéia e asfixia.As mentas não devem ser consumidas em grandes quantidades por longos períodos de tempo, pois a pulegona contida na planta exerce ação paralisante sobre o bulbo raquidiano. Pode causar insônia se tomado antes de deitar.

IMPERATÓRIA Peucedanum ostruthium - Umbelíferas - Europa

Possui caule reto, com cerca de 20 cm de altura, folhas em rosetas, terminais em rosetas esbranquiçadas, reunidas em umbelas.

GRIPE - NELVREGIA - RESFRIADO: - Infusão - Ferver Uma xícara de água e colocar 10 gr de raízes de Imperatória cortada em pedaços. Após 5 minutos beber adoçado com mel.

IPECACUANHA VERDADEIRA Cephaelis ipicacuanha - Rubiáceas - Peru, Brasil, Colômbia

Suas raízes se assemelham com um verme, mascarados por anéis ásperos e freqüentes.

BRÔNQUIOS (Catarro) - Para provocar a expectoração, reduzir a pó em pedaço de Ipecacuanha Verdadeira e administrar 0,01 gr em uma hóstia, 1 vez ao dia.

VÔMITO: - Quando necessário provocar o vômito, administrar 0,30 gr de raiz reduzida a pó. Repetir a dose após 15 minutos.

HEMOPTISE (Hemorragia) - Infusão - Colocar 1 gr de pó de raiz de Ipecacuanha em 10 gr de água quente bebendo em seguida.

JUJUBEIRA Ziziphuz vulgaris - Rammáceas - China

Seus ramos são desiguais e também tortuosos, folhas alternas, ovais e serrilhadas. As flores são brancas ou amarelas. Reúne-se em 3 ou 6 pecíolos axilares curtos. Os frutos são pequenos com formato de azeitonas.

BRÔNQUIOS (Catarro) - TOSSE: - Decocção - Ferver por 20 minutos 40 gr de frutos em meio litro de água. Filtrar o líquido adoçá-lo com bastante me e beber uma xícara à noite.

DIURÉTICO - BEXIGA (Catarro): - Decocção - Ferver uma colher de frutos em uma panela de

água. Filtrar e beber a poção à noite.

JURUBEBA Solanum paniculatum L.
Arbustivas, perenes, com caules e ramos espinhosos. Folhas sinuadas tomentosas, verde escuras na face superior, verde-claras na inferior, apresentando espinhos no pecíolo e nervura mediana muito saliente. Inflorescências cimosas e de flores azuis (Solanum paniculatum L) ou brancas ((Solanum variabile Mart). O fruto é uma baga esférica, amarelada, presa a um pedúnculo comprido.Dá em cachos. Reprodução por sementes e vegetativamente por rizomas. Solos semi-arenosos e ácidos.

Diurética, desobstruente tônico, antiinflamatória. Emprega-se popularmente com bom resultado para combater as icterícias, cistites, febres intermitentes, prisão de ventre e as inflamações do baço(suco dos frutos). Externamente empregam-se as folhas amassadas sobre machucados. A raiz é indicada nas dispepsias atônicas e na diabete. Desobstruente do fígado.

Maceração: 4 gs de folhas ou frutos verdes em um copo de água fria; também consumida sob forma de vinhos, bastando para tanto deixar macerar no vinho branco.

Infusão: 2 col de sopa de folhas ou flores ou fruots picados para 1 litro de água fervente. Tomar 3 xícaras de chá morno, sem açúcar, por dia.

Uso mágico: Usado em poções afrodisíacas.

Efeitos colaterais: Como a planta apresenta alcalóides e esteróides, recomenda-se evitar seu uso prolongado.

LARANJEIRA Citrus auratium - Rutáceas - Índias Orientais

Atinge de 2 a 5 metros de altura. As folhas exalam um aroma agradável. Suas flores são brancas e perfumadas.

ESTÔMAGO: - Decocção - Colocar em uma vasilha três gr de flores de Laranjeira e de Camomila misturadas em um pouco de água quente. Filtrar e adoçar com uma colher de mel, depois tomar uma xícara a cada 30 minutos.

EXCITAÇÃO NERVOSA: - Infusão - Colocar em 1 xícara de água quente duas gr de folhas de Laranjeira. Coar e adoçar com mel antes de beber.

INSÔNIA (Crianças): - Infusão - 15 gr de flores frescas de Laranjeira, ou cinco gr de flores secas em 10 gr de água quente. Coar, adoçar e dar às crianças antes de se deitarem.

LARIX Larix decidua - Coniferas

Pode chegar a atingir alturas de até 30 metros. Possui a casca cinzenta e fedida. Os ramos dispõem-se em pirâmides e as folhas são aciduladas. Os frutos consistem em uma pinha ovóide.

ASMA - BRONQUITE - GARGANTA IRRITADA - ROUQUIDÃO - TOSSE: - Sufumigação - Colocar algumas gotas de essência de Terebintina em uma bacia pequena com água quente, depois se colocar sobre o recipiente com uma toalha sobre a cabeça para aspirar os vapores.

LARREIA Larrea nitida - Zigoliláceas - Andes e Peru

Arbusto com 2 metros de altura, possui folhas opostas, dispostas em 5 ou 8 pares de folíolos lineares, flores amarelas e frutos em cápsula.

PROPRIEDADES: É utilizada em banhos contra o reumatismo.

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

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

Diurética, expectorante, sedativa, antiinflamatória, sudorífica, antiespasmódica, anti-séptica, cicatrizante e colagoga.
Infusão para dores de cabeça e acalma os nervos. Alivia falta de urina, doenças de baço, cãimbras, gota, inapetência, insolação, fraqueza, vômitos, hipocondria,falta de regras, insolação, vômitos. Bom para digestão, dores reumáticas, tosses e resfriados, cistites e inflamações das vias urinárias, facilita a produção e eliminação da bile, combate enxaqueca. Gargarejo com decoção das flores alivia a dor de dente.

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

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

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

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

Uso culinário:Flor para aromatizar compotas

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

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

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

LENTILHA Ervum lens - Leguminosas

Apresenta folhas compostas, suas flores são brancas em cachinhos e seus frutos são vagens contendo várias sementes.

GLÂNDULAS INFLAMADAS - ORELHÕES (Parotite): - Cataplasma - Prepare uma papinha com farinha de Lentilha e água, cozida por alguns minutos. Colocá-la sobre uma gaze a aplicá-la sobre a região afetada.

INTESTINO (Diarréia) - PRISÃO DE VENTRE: - Decocção - Ferver 20 gr de vinho branco com 30 gr de Lentilha. Filtrar e beber a decocção duas vezes ao dia.

LILÁS Syringa vulgaris - Oleáceas

É uma árvore com caule reto e ramoso, folhas vagamente cordifórmes e flores reunidas em grandes espigas de cor lilás e branca.

FEBRE: - Decocção - Ferver 60 gr de casca ou flores em 1 litro de água. Filtrar o líquido e consumir durante o dia.

REUMATISMO ARTICULAR: - Linimento - Coletar 200 gr folhas de Lilás, esmagá-las e depois macerar por 15 dias em 100 gr de azeite. Filtrar apertando bem as flores através de uma peneira, empregar para esfregar as partes doloridas.

LIMÃO Citrus limonum - Rutáceas - Índia

Os ramos e folhas jovens são de cor avermelhada violáceo. As folhas assemelham-se muito com as da laranjeira, brancas e rosadas. Os frutos se apresentam oblongos.

ÁCIDO ÚRICO - GOTA: Espremer em meio cálice de água o suco de 3 Limões e beber esta dose pela manhã em jejum. A cura deve durar 10 dias e depois parar por sete dias e assim sucessivamente.

BOCA (Inflamações) - ESTOMATITE: - Colutório - Espremer o suco de 2 Limões em 1 cálice e diluí-lo com uma colher de água morna. Usar o líquido para fazer bochechos.

ESTÔMAGO: - Infusão - Preparar uma infusão de Camomila e colocar uma fatia de Limão com casca. Beber enquanto estiver morno.

FERIDAS: Limpar as feridas com suco de Limão, aplicando em seguida um medicamento e depois enfaixar.

HEMICRANIA: - Em 1 xícara de café colocar um pouco de chá de Camomila juntamente com o suco de ½ Limão e beber em seguida (com pouco açúcar).

METABOLISMO: - Quando o metabolismo estiver alterado é benéfico o suco de 1 Limão misturado a um pouco de mel, bebido pela manhã em jejum por vários dias.

NEVRALGIA: - Com a metade de um Limão friccionar a parte dolorida. Repetir o processo várias vezes ao dia.

REUMATISMO: - Infusão - Colocar o suco de um Limão em 1 cálice de água. Ferver até que o

líquido fique pela metade, beber pela manhã em jejum.

URINA: - Para aumentar a secreção urinária durante os estado febris dar ao doente uma limonada quente e adoçada, porém se a febre for acompanhada de diarréia, não aplicar o medicamento, pois só aumentaria o distúrbio intestinal.

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

LINHO Linium usitatissium - Lináceas - Egito

Possui folhas esparsas inumeráveis. As suas flores são pecioladas e com a corola de cinco pétalas de cor azul. Os frutos constituídos por cápsulas globulosas.

ABSCESSOS: - Ferver um pouco de água, colocar 60 gr de Farinha de Linho, misturar e deixar ferver por 1 minuto. Colocar a papinha sobre um tecido dobrado e cobrir com uma gaze, aplicar morno.

BEXIGA: - (Inflamações) - Infusão - Em uma xícara aromatizada com uma casca de Limão, colocar em infusão uma colher de Linho (só a semente). Tomar o líquido pela manhã e à noite.

BRÔNQUIOS - (Catarro, Inflamações) - Infusão - Colocar em 1 xícara de água quente, 1 colher de semente de Linho. Filtrar e beber morno antes de deitar-se.

COLITE: - Colocar à noite uma colher de semente de Linho em 1 cálice de água, e pela manhã beber tudo.

ENTERITE: - Infusão - Colocar á noite, um pouco de sementes de Linho em 1 xícara de água e pela manhã beber em jejum.

QUEIMADURAS: - Linimento - Misturar em partes iguais, óleo de Linho e água de Cal. Obtida a emulsão, untar as partes queimadas e enfaixar.

LÍRIO BRANCO Liliáceas - Ásia

Chega a atingir até 1 metro de altura, possui grosso tubo escamoso e haste reta que terminam em cachos de flores brancas.

PROPRIEDADES: - Usadas para Abscessos, Furúnculos, Calos e Calosidades.

TINTURA - Deixar um pouco de pétalas por uma semana em 100 gr de aguardente. Filtrar e conservar num vidro. Aplicar diariamente sobre a região atingida.

LÍRIO DOS VALES Convallaria mayalis - Liliáceas - Alpes e Alpeninos

Possui um rizoma nodoso e grosso, do qual partem radículas brancas, as folhas partem da base da planta e desenvolvem-se as hastes floridas e finas. As flores são brancas e pequenas.

PROPRIEDADES: Suas virtudes são cardiotônicas, porém esta planta é tóxica e só deve ser usada sob prescrição médica.

LOSNA Artemisia absinthium - Composta

Planta herbácea, são ramosas e atingem alturas que vão dos 40 aos 60 cm. As folhas são brancas, sedosas e franjadas e as flores dispõem-se em cachos amarelos.

Nomes Populares: Losna, absinto, erva dos vermes, artemísia, erva dos velhos, sintro, alvina, erva santa.

ANOREXIA: - Tintura - 40 gr de folhas e flores de Losna, 40 gr de aguardente puríssima e 1 litro de vinho branco seco. Macerar as folhas e as flores na aguardente por cinco dias. Depois filtrar e conservar em 1 garrafa. Um cálice antes de cada refeição é um remédio seguro contra a inapetência.

ESTÔMAGO (Digestão) - Tintura - Ver Anorexia. - Um cálice de tintura após as refeições ou uma folha de Losna mastigada após a refeição.

VERMES: - Infusão - Oito gr de sumidades floridas em 1 litro de água quente. Deixar em infusão por 1 hora e beber pela manhã.

Uso caseiro: Cerveja de absíntio - 01 parte de folhas de losna para 30 partes de cerveja, deixando macerar por 24 horas.(bom para lombrigas e oxiúros).

Efeitos colaterais: Não deve ser usado por quem estiver fazendo tratamento radioterápico.

LOURO Laurus nobilis - Laureáceas

Possui casca verde. As folhas são pequenas de cor amarela esverdeado. Os frutos são constituídos por bagas verdes.

Alivia cólicas menstruais e ajuda a curar afecções de pele e do ouvido. Atua contra cansaço e auxilia no tratamento de hemorróidas, reumatismo e contusões. Em infusão ajuda a fazer a digestão e estimular o apetite. As folhas também são usadas no preparo de unguentos (por exemplo a pomada com o sumo das folhas misturada com lanolina ou vaselina para picada de insetos).

CANSAÇO: - Banho - Deixar por dois dias 40 gr de bagas e folhas de Louro. Colocar o líquido em 1 bacia com água necessária para um banho.

CONTUSÕES E REUMATÍSMO: - Fricções - Deixar um pouco de bagas secas em 1 xícara de azeite. Após 20 dias, esmagar as bagas para fazer sair todo o líquido. Filtrar com um tecido, colocar em um vidro e empregar o óleo para fazer fricções.

HEMORRÓIDAS - Linimento - Ver contusões. Usar o óleo de Louro para fazer pinceladas sobre a parte dolorida.

Uso caseiro: Pendurar ramos pela casa para refrescar e perfumar o ar. As folhas nas gavetas e armários ajuda a afastar traças.

Uso culinário: Utilizar em pequenas quantidades em molhos, sopas, feijão, marinadas de carnes, caldos de peixe, recheios, carnes de caça. Retirar a folha antes de servir, pois pode

amargar a comida.. Cozer em leite para aromatizar cremes de leite e ovos e pudins de arroz.

Efeitos colaterais: Consumido em grandes doses, tem efeito narcótico.

LOURO ROSA Nerium oleander - Apocináceas

Possui ternária e às vezes, opostas coriáceas, lanceadas e persistentes. As flores terminais são reunidas em sumidades corimbosas, levemente perfumadas.

PROPRIEDADES: - é cardio-tônico, diurético, mas é desaconselhável fazer remédio caseiro, pois a qualidades são de competência médica.

MAÇÃ Pirus malus - Rosáceas - Ásia central

A casca do tronco é castanha acinzentada e fendida, os ramos são frondosos e se recobrem, na primavera, de uma nuvem de flores brancas, reunidas em corimbos de pequenas umbrelas.

BEXIGA (Inflamação_ - Tisana - Descascar uma maçã madura, retirar as sementes, cortá-la em fatias e cozinhar em ½ litro de água, durante 20 minutos. Filtre o líquido, adicione a polpa passada através de uma peneira e 1 colher de mel. Beba duas vezes ao dia, por dias consecutivos, até que o distúrbio cesse).

DESINTOXICAÇÃO: Musli - é uma espécie de Macedônia, que é servido no princípio da refeição. Seu valor alimentar é alto e pode ser adotado nas dietas de emagrecimento. Macere uma colher de Aveia e 3 colheres de água. Após 12 horas, adicione uma colher de leite, uma colher de mel e suco de Limão. Descascar uma maçã grande e 3 pequenas, ralar sobre o preparado precedente e misturar rapidamente para evitar que escureça. Pulverize uma colher de Amêndoas ou Nozes sobre o preparado e ingeri-lo em seguida.

ESTÔMAGO: - Vinho de Maçã - Cozinhar uma maçã descascada em 1 cálice e meio de vinho, com uma colher de açúcar e 1 pedaço de casca de Limão. Coar e tomá-lo após as refeições.

ÁGUA DE MAÇÃ: - Descascar uma maçã grande, corta-las em fatias bem finas e adicionar 10 gr de folhas de Melissa, o suco de ½ Limão e 1 pedaço de Canela. Misturar tudo e adicionar 2 colheres de mel e ½ litro de água fervente. Após 10 minutos, passar por uma peneira e beber após as refeições.

FEBRE: - Ingerir a água de maçã durante o dia. Ferver 60 gr de casca de macieira, por 15 minutos em 1 litro de água. Adoçar com mel.

PURÊ DE MAÇÃ: - Cozinhar três maçãs maduras, descascadas e sem sementes e 1 pedaço de casca de Limão em 1 litro de água. Passar tudo por uma peneira e adicionar duas colheres de mel. Comer o purê em duas vezes, ao término das refeições.

LEUCORRÉIA: - Irrigações - Ferver durante 20 minutos50 gr de casca de macieira em 1 litro de água. Deixe amornar, filtre e faça irrigações.

RESFRIADO: - Xarope de maçã - Lavar as maçãs sem retirar as cascas. Cortar um pedaço e colocar um pouco de água. Após ferver, passar tudo em um pano, espremendo a polpa para fazer sair a maior quantidade de suco possível. Adicionar 30 gr de açúcar para cada litro de líquido passado e colocar novamente o líquido no fogo. Deixar cozinhar em fogo lento por 15 minutos, conservando-o depois em um vidro. Consumir colocando algumas colheres pequenas em um pouco de água fervente.

ROUQUIDÃO: - Água de maçã 2 - Cozinhar uma maçã descascada em ½ litro de água. Coar, adoçar com uma colher de mel e beber o líquido quente, à noite.

MADRESSILVA Lonicera caprifolium - Caprifoliáceas

Flores vermelhas e amarelas, que especialmente durante a noite, exalam um perfume agudíssimo.

BOCA - GRIPE E RESFRIADO: - Decocção - Ferver uma pitada de flores de Madressilva em 1 decilitro de água. Deixar amornar e utilizar o líquido para bochechos.
Em caso de gripes ou resfriados, adicionar mel ou adoçar.

Infusão - Colocar em infusão cerca de 0,5 gr de flores em 1 decilitro de água fervente. Coar, deixar amornar e usar para bochechos.

MALVA Malva sylvestris - Malváceas

Planta herbácea anual ou bienal, possui caule com 20 a 50 cm de altura, folhas lobadas, orbiculares, flores com cálice persistente e corola com pétalas de cor lilás ou esbranquiçadas listradas de violeta. Os frutos são constituídos por numerosos cocos que quando maduros são de cor amarela.

Nomes Populares: Guanxuma, sidas, sardinheiras

ABSCESSOS: (Panarícios) - Cataplasma - Aquecer as folhas e raízes frescas, estendê-las sobre um pedaço de tecido e esmagá-las um pouco para fazer sair todo o suco. Aplicar o cataplasma e renová-lo a cada hora.

ARTRITE: - GOTA: - Cataplasma - Colher algumas folhas frescas de Malva, aquece-las sobre uma superfície quente, tomando o cuidado para que não sequem. Esmagá-las um pouco para fazer sair o suco. Aplicar o cataplasma sobre a região afetada.

BEXIGA (Inflamações): - Decocção - Ferver por 20 minutos em 1 litro de água a 150 gr de flores e folhas de Malva. Filtrar, adoçar com mel e beber de 3 a 4 xícaras durante o dia.

BOCA (Gengivas e Garganta): - Infusão - Em 1 xícara de água fervente, colocar, por 10 minutos uma colher de chá de flores de Malva. Filtrar e usar como colutório, renovando a dose 2 vezes ao dia. Para as inflamações das gengivas e garganta, fazer bochechos e gargarejos.

DENTES: - Cataplasma - Para acalmar as dores de dentes mais rebeldes, lavar bem uma folha fresca de Malva, secá-la, esmagá-la um pouco e aplicá-la sobre o dente doente.

EXCITAÇÃO NERVOSA: - Banho - Prepare uma decocção com 3 litros de água e 30 gr de flores e folhas de Malva. Deixe ferver por 20 minutos. O líquido filtrado deve ser adicionado à água da banheira. Pode-se limitar a lavar somente os pés e joelhos ou fazer semicúpio.

INTESTINO: - Decocção - Ferver por 15 minutos, 100 gr de folhas de Malva em 2 litros de água. Filtrar e quando morno beber de duas a três vezes ao dia.

CLISTER: - Infusão - Em 1 litro de água fervente, colocar duas colheres de flores de Malva.

TISANA EMOLIENTE: - Coletar alguns punhados de folhas frescas de Malva, lavá-las e secá-las, espremê-las e esmagá-las para fazer o suco. Este, na dose de ½ colher, deve ser colocado em uma xícara de água quente, juntamente com o suco de 1 gomo de Limão e uma clara de ovo batida um pouco e adoçada a gosto. Tomar em gole esta Tisana, que é o que há de melhor para curar a prisão de ventre.

OBESIDADE: - Decocção - É uma boa cura para emagrecer sem prejudicar o coração: ferva, por 5 minutos 25 gr de folhas frescas e tenras de Malva em ½ litro de água. Filtrar e beber em jejum por 30 a 40 dias.

RINS (Inflamação) - Decocção - Cozinhar por 15 minutos, 50 gr de folhas e 50 gr de flores de Malva em ½ litro de água. Filtrar e beber por 30 a 40 dias.

TOSSE: Infusão - Em 1 xícara de água quente colocar 2 colheres de folhas de Malva e esperar 10 minutos, antes de filtrar. Adoçar com mel e beber várias vezes ao dia.

VETERINÁRIA: Decocção para Gastrite.- Ferver 10 litros de água com 500 gr de folhas de Malva. Administrar a decocção morna como beberagem.

Uso caseiro: Os caules da malva crispa podem ser utilizados como fibras com a qual se fabricam tecidos e cordões..

Uso culinário: As folhas frescas e vagens são comestíveis; nos países atacados pela fome são uma importante fonte de subsistência. As raízes podem ser fervidas ou cozidas no vapor e em seguida refogadas com manteiga e cebola.

Efeitos colaterais: As folhas e toda planta podem ser parasitadas pela Puccinia malvacearum (fungos), ficam manchadas e cheias de pústulas pardas: não devem ser usadas. Não deve ser usada por diabéticos.

MAMONA Ricinus comunis - Euforbiáceas - Ásia Meridional

Sua altura varia entre 0,5 a 2 metros. Possuem haste lisa, folhas verdes esfumaçadas de vermelho e castanhas. As flores são constituídas por cachos compostos por extremidades multifloras. É conhecida também como Palma Christi. Sua floração se dá no verão. Seus frutos contêm três sementes, as quais são muito venenosas, podendo causar a morte. Porém o óleo de Mamona não é venenoso.

CABELOS: (Loção contra a Caspa) - Colher um feixe de folhas de Urtiga fresca, reuni-las em um tecido leve, torcendo sobre um recipiente para coletar o suco. Misturar 100 gr deste suco a 40 gr de óleo de rícino. Obtida a mistura, friccionar o couro cabeludo, três vezes ao dia.

FRIEIRAS: - Aquecer em banho-maria, em um recipiente de vidro 200 gr de óleo de rícino. Adicionar algumas gotas de essência de Bergamota ou de Alfazema e 0,5 gr de Cânfora. Quando este último ingrediente estiver dissolvido e misturado ao restante, retirar o recipiente do fogo e esperar que se torne frio para empregá-lo. Friccionar as frieiras com este preparado de 2 a 3 vezes ao dia.

INTESTINO: - Todos sabem que o óleo de Rícino é um purgante que não perturba o intestino e que é tolerado pelas crianças e mulheres grávidas.
Em crianças usa-se 0,8 gr e adulto de 20 a 50 gr por vez. Para melhorar o sabor pode-se emulsioná-lo com xarope de Framboesa ou de Laranjas. Com chá ou café.

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

Nomes Populares: Alfavaca cheirosa, manjericão grande-erva real, manjericão dos cozinheiros

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

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

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

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

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

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

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

Efeitos colaterais: Contra indicado para mulheres grávidas.

MANJERONA origanum manjerona
Arbusto de caules lenhosos, com delicadas folhas opostas,ovaladas, verde claras e aveludadas na parte de baixo. As flores formam um pequeno buquê em tons de rosa, branco ou lilás. Planta de climas subtropicais e temperados, prefere locais ensolarados e protegidos de ventos fortes.

Nomes Populares: Manjerona, amáraco

Usada na inalação, ajuda a eliminar muco e catarro, previnindo a sinusite. o chá de manjerona combate cólicas mentruais e úlcera estomacal. Folhas frescas e cozidas aplicadas com gaze são boas desinflamadoras no caso de pancadas, feridas e tumores.

Pomada para muco nasal infantil: Um molho de folhas secas de manjerona, machucadas e misturadas à gordura vegetal, constitui uma excelente pomada caseira para muco nasal. Unte a mucosa interna duas ou três vezes ao dia. Guarde na geladeira.

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

MARMELO Cydonia vulgaris - Rosáceas - Ásia

Dimensão média, folhas brevipecioladas, flores brancas de cinco pétalas, às vezes salpicadas de vermelho nas extremidades, fruto carnoso compacto e duro, com numerosas sementes.

ESTÔMAGO - Xarope - Cozinhar o Marmelo com a casca e as sementes em água e açúcar. Passar pela peneira e coletar o xarope que poderá ser conservado num vidro por alguns dias. Beber dois cálices por dia.

FLORES BRANCAS: - Lavanda Vaginal - Ferver uma pitada de folhas de Marmelo em 1 litro de água. Deixar o líquido esfriar, filtrar e fazer lavagens.

FISSURAS - QUEIMADURAS: - Decocção Ferver um punhado de sementes de Marmelo em 1 cálice de água. Filtrar e lavar as fissuras e queimaduras.

GARGANTA: - Xarope - Ver estômago, colocar uma colher de xarope em um cálice de água morna e fazer gargarejos.

INTESTINO: Marmelada - Cozinhar os Marmelos descascados, passá-los através de uma peneira e recolher a polpa em uma terrina. Adicionar um pouco de açúcar e misturar bem.

MATRICÁRIA Tanacetum parthenium L. Schultz Bip - Chrysanthemum parthenium Bernh

Planta herbácea, vivaz e rústica, atinge até 1,5 metro de altura, com folhas aromáticas, recortadas e verde amareladas, caule ligeiramente puberulento, estriado, cilíndrico, ramoso e verde. As flores são pequenos corimbos frouxos com ligulas brancas e disco amarelo, achatado, que desabrocham a partir de meados do Verão.É cultivada no início da primavera, solo rico e argiloso, com muito sol. Brotos na base fazem novas mudas.

Nomes Populares: Matricária, artemísia dos ervanários

Febrífuga, carminativa, aperiente e levemente calmante. Muito usada contra dores de cabeça e febres baixas. Bom também para picada de mosquito, abelha e borrachudo.

Para reduzir enxaquecas, comer diariamente de 3 a 5 folhas frescas entre duas fatias de pão.

MEL

Entre tantas ervas, é justo darmos um lugar para o Mel, que é o parente mais próximo das flores. É elaborado do néctar por parte das abelhas operárias e pode se constituir num valioso remédio contra várias doenças.

BOCA: Mel Rosado - Pincelar as regiões inflamadas.

BRÔNQUIOS: Tisana de Mel - Colocar em 1 xícara de água fervente 1 colher bem cheia de Mel, aromatizando com algumas gotas de água de flor de laranjeira. Tomar quente ao deitar.

GARGANTA: - Infusão para gargarejos - Colocar uma xícara de água quente à casca de ½ laranja, esmagando-a um pouco. Adoçar com Mel e utilizar ainda quente para gargarejos.

GRIPES - RESFRIADOS: Infusão - Fazer uma infusão com água fervente e 1 colher de flores de Tília. Adoçar com Mel e beber ainda quente.

INTESTINO: Clister - Em ½ litro de água quente, colocar uma colher pequena de Mel, utilizando ainda morno.

RECONSTITUINTE: Manteiga ao Mel - Amalgamar 2 colheres pequenas de manteiga fresca e 1 de Mel, batendo a mistura até obter uma pasta perfeita. Usar diariamente.

MELISSA Melissa officinalis - Labiadas - Sul da Europa e América do Norte

É conhecida também como Erva-cidreira, Melitéia, Cidrilha. Possui caule reto de 30 a 80 cm de altura, com folhas opostas, pecioladas e ricas em glândulas de óleo. As flores possuem cálice tubuloso, corola bilabiada amarela ou branca. A floração ocorre no verão. Os frutos são constituídos por aquênios longos, ovais e castanhos.

Nomes Populares: cidreira verdadeira, cidrila, melissa romana

ANSIEDADE - EXCITAÇÃO NERVOSA - HISTERIA: - Água de Melissa - Adquirir o vidrinho em farmácia e ler atentamente as instruções. Se quiser prepara-la em casa, utilize 350 gr de flores frescas de Melissa, 75 gr de casca de Limão, 40 gr de Canela em pau, 40 gr de Cravo, 40 gr de Noz-moscada, 20 gr de Coentro, 20 gr de raiz de Angélica. Macerar todos os ingredientes em 2 litros e meio de Álcool 70º. Após quatro dias, filtrar conservando o líquido em um vidro com tampa esmerilhada. Tome ½ colher de café, em 1 xícara de água quente adoçada.

HEMICRANIA: -Alcoolato - Ver mal-hálito. Colocar algumas gotas sobre um torrão de açúcar e deixar dissolver lentamente na boca.

Compressas - Colher um punhado de sumidades floridas de Melissa, esmagá-las e estendê-las sobre um pedaço de tecido de linho e colocar a compressa sobre a testa.

Infusão - Em ½ litro de água fervente colocar 10 gr de sumidades floridas. Filtrar o líquido e tomá-lo em 2 vezes, com uma hora de intervalo.

FERIDAS: - Compressas - Lavar cuidadosamente um punhado de flores de Melissa, escorrer e estender sobre um pedaço de gaze e esmagar um pouco aplicando a compressa sobre a ferida.

INTESTINO: Decocção - Ferver por 1 minuto um punhado de flores e folhas de Melissa em 1 xícara de água. O líquido filtrado e adoçado deve ser ingerido após cada refeição.

Infusão - Em 1 litro de água fervente, colocar por 20 minutos 10 gr de flores de Melissa. Filtrar o líquido e tomar após as refeições.

MAU-HÁLITO: - Macerar por 5 dias 100 gr de flores de Melissa em 800 gr de aguardente.

Filtre e use 1 colher em 1 xícara de água morna para bochechos.

Para baixar febre de gripe, tomar 1/2 xícara de chá a cada 2 horas.

Colocar folhas frescas esmagadas sobre ferimentos e cubra com band-aid.

USOS CASEIROS: - Banho perfumado - Colocar um bom punhado de sumidades floridas e de folhas frescas de Melissa em 1 litro de água fria. Deixar macerar por 2 horas. Filtrar apertando bem as ervas e colocar o líquido na banheira. Além de ser levemente perfumado este banho é também calmante.

Uso culinário: Saladas, molhos.Ótimo tempero para o ponche (1 mão cheia de erva picada). Licor caseiro: 2 mãos cheias de folha de melissa amassadas, 1 litro de vodka, 3/4 xíc de mel, casca ralada de um limão. Agite bem e deixe descansar uma semana. Coe, engarrafe e espere três semanas antes de usar. Picada fina a erva vai bem em molhos brancos para peixe, arenques em conserva, aves e carne de porco. O vinagra de estragão e melissa é muito apreciado e dá excelente mistura.

Cosmética: Revigorante para peles e cabelos cansados e sem vida.

Aromaterapia: óleo essencial usado para combater a depressão, o nervosismo, náuseas, palpitações, herpes, cólica menstrual, candidíase, cansaço mental pelos poderes anti-oxidantes e anti-inflamatórios.

MENTRASTO Ageratum conyzoides

Nomes Populares: Erva de são joão, picão roxo

Analgésica e antiinflamatória no tratamento de artroses e males reumáticos.Infusão: 1 colher de sopa da planta fresca em 1 xícara de água fervente. Abafe por 10 minutos e tome duas vezes ao dia.

Princípios Ativos: óleos essenciais

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

MORANGUEIRO Fragaria vesca - Rosácea

Possui haste de 10 a 20 cm de altura, folhas radiais; As flores são brancas de cinco pétalas e desabrocham no verão. Os frutos são vermelhos e ricos em polpa.

BOCA - GARGANTA: Decocção - Ferver cinco gr de rizoma em 1 litro de água e após haver filtrado o líquido deixá-lo para bochecho freqüente. Para afecções de a garganta fazer gargarejos.

CHAGAS - FERIDAS - ULCERAÇÕES: - Compressas - Esmagar algumas folhas frescas de Morangueiro, estender sobre uma gaze e aplicar na região afetada.

DIURÉTICO: - Infusão - Em 1 xícara de água fervente colocar uma gr de rizoma. Filtrar adoçar bem e beber em seguida, duas vezes ao dia.

INTESTINO: - Decocção 1 - Ferver por 10 minutos 2 gr de rizoma de Morangueiro, filtrar, adoçar e beber em seguida.
Decocção 2 - Cozinhar 20 gr de folhas secas de Morangueiro em ½ litro de água. Deixar ferver em recipiente coberto até que esteja reduzida 1a metade. Passar através de um coador, adoçar e tomar 1 colher à noite e 1 pela manhã.

PELE: (Avermelhamento) - Compressas - Contra avermelhamento de pele causado pelo frio, vento, sol, ou roupas ásperas, fazer compressas com folhas secas e esmagadas.

NARCISO SILVESTRE Narcussus pseudonarcissus - Amarilidáceas

As folhas são longas e finas. A flor pode atingir 40 cm e tem 6 pétalas de cor amarelo-laranja, que tomam a forma de trombeta.

PROPRIEDADES: - Emolientes e resolutivas, antiespasmódicas, febrífugas, adstringentes e para tosses nervosas. Contudo consulte um médico antes de fazer infusões e decocções com esta planta.

NOZ-MOSCADA Myristica fragans - Miristicáceas

Folhas oblongas, verdes intensos, flores pequenas de tênue cor amarela. As flores masculinas reúnem-se em corimbos e as femininas são solitárias. O fruto é periforme de cor amarela ou avermelhada, mostrando a semente dura e lenhosa que é a Noz-moscada.

PROPRIEDADES: - Para aromatizar alimentos, em bebidas quentes e ao ponche. Em medicamentos estimulantes.

NOZ-VÔMICA Strycnos nux vomica - Loganiáceas - Índia

Desta planta utiliza-se somente a semente que contém 2 alcalóides venenosíssimos: a estricnina e a brucina. O pó, o extrato hidroalcoólico e a tintura só devem ser adquiridos com a aprovação e o rigoroso controle médico.

PROPRIEDADES: - Excitantes dos, nervos, coração, do estômago e dos intestinos.

OLIVEIRA Olea europea - Oleáceas - Ásia Menor

Planta arbustiva, de 2 a 10 metros de altura, folhas opostas, lanceadas, inteiras, coriáceas, com a superfície verde acinzentada e a inferior branca argenta e pubescente. As flores são de cor branco leite e os frutos carnosos.

BEXIGA E ESTÔMAGO: - Tomar algumas colheres de azeite todos os dias antes das refeições.

FEBRE: Decocção - Ferver 10 gr de casca de Oliveira em ½ litro de água. Quando estiver

morno, filtrar, adoçar com mel e beber em xícaras durante o dia. - INFUSÃO Ferver 1 litro de água, colocar 70 gr de folhas de Oliveira, deixando repousar por 24 horas. Filtrar e beber durante o dia.

FERIDAS: Bálsamo do Samaritano - Misturar em partes iguais os seguintes ingredientes: azeite, vinho branco, claro de ovo. Bater um pouco para emulsionar a mistura e empregar sobre as feridas.

GOTA - REUMATÍSMO: - Decocção - Cozinhar 10 minutos, 50 gr de folhas de Oliveira em 1 litro de água. Deixar a decocção amornar, filtrar e ingerir durante o dia.

HEMORRÓIDAS: - Decocção para lavagens. Ferver 20 gr de Oliveira em 1 litro de água. Quando esfriar, empregar para lavagens.

EMULSÃO: - Misturar a água e azeite em partes iguais. Bater os 2 ingredientes com um garfo até obter um líquido denso e acinzentado. Aplicar sobre a região afetada.

HIPERTENSÃO: - Decocção - Ferver por 5 minutos 40 gr de folhas de Oliveira em 1 litro de água. Filtrar, adoçar levemente e beber um ou dois cálices durante o dia.

INTESTINO: - Clister - Preparar uma decocção com uma colher de Malva e 1 litro de água. Filtrar, adicionar duas colheres de azeite e usar ainda quente.

ORELHAS: - Quando acontecer de entrar um inseto na orelha, o único sistema para faze-lo sair e virar a cabeça e introduzir na orelha uma gota de azeite. O inseto afogado será expulso juntamente com o óleo.

PELE - QUEIMADURA - CHAGAS - E ÚLCERAS: - Emulsão 1 - Misturar em partes iguais água e azeite. Passar esta emulsão sobre a região atingida pelos eritemas solares.

EMULSÃO 2 - Adquirir na farmácia a água de cal e misturá-la em partes iguais com azeite. Passar sobre a região afetada.

OREGÃO Origanum vulgare - Labiádas

Possui haste reta, com 40 a 80 cm de altura, de cor verde avermelhada. As flores são avermelhadas, e reúnem-se em tufos terminais. A floração ocorre no verão e é de um aroma inconfundível.

ABSCESSOS E NEVRALGIAS: - Decocção para fricções e Cataplasma - Em 1 cálice de vinho tinto, cozinhar 10 gr de flores e folhas. O líquido deve ser utilizado para fricções leves e para lavagens. As folhas e flores devem ser aplicadas sobre a região afetada. Repetir o cataplasma duas vezes ao dia.

ASMA: - Decocção - Ferver por 10 minutos 30 gr de sumidades floridas em 1 litro de água. Filtrar o líquido quando estiver morno, adoçar com mel e tomar durante o dia.

BRÔNQUIOS: - Decocção - Colocar 15 gr de sumidades floridas e de folhas em ½ litro de água. Deixar ferver por 5 minutos. Filtrar e consumir em 3 vezes, durante 1 dia. Antes de beber a decocção, aquecer em banho-maria. - INFUSÃO: - Em 1 xícara de água bem quente, colocar uma colher pequena de sumidades floridas. Filtrar em seguida, adoçar com mel e beber. Repetir a dose 3 vezes ao dia.

DENTES: - Adquirir em farmácia um pouco de óleo de Orégão, ensopar um pedaço de algodão e introduzi-lo com a ajuda de um palito, na cavidade produzida pela cárie.

DEPURATIVO: - Infusão - Colocar um pouco de sumidades floridas e de folhas em 1 xícara de água. Filtrar o líquido quando morno e beber.

ESTÔMAGO: - Infusão - Colocar 10 gr de sumidades floridas de Oregão em ½ litro de água fervente. Filtrar em seguida. Adoçar com mel e beber o líquido quente em 2 vezes.

MENSTRUAÇÕES DIFÍCEIS: - Infusão - Colocar 1 colher de sumidades floridas em 1 xícara de água fervente. Filtrar e beber, repetindo a dose 2 vezes ao dia.

RESFRIADO: Infusão - Ver Brônquios.

ESTERNUTATÓRIO: - Reduzir a pó finíssimo uma pitada de sumidades floridas e de folhas de Oregão, utilizando-a como se faz com rapé. O pó provoca espirros que aliviam a cabeça.

REUMATÍSMO: - Decocção - Ver Brônquios. Beber a decocção em xícaras durante o dia, nos períodos de crises.

PAPOULA SOLITÁRIA Papaver rhoeas - papaveráceas

Possui folhas radiais e caulinares, opostas e franjadas. As flores possuem longos pedúnculos, sépalas tubulosas e quatro pétalas de cor vermelho escarlate, manchadas de castanho na base. O fruto consiste em uma cápsula globosa, contendo muitas sementes pequenas e retiformes.

BRÔNQUIOS: - Infusão - Colocar 5 gr de flores secas de Papoula em 250 gr de água fervente. Filtrar o líquido, adoçar e tomar a noite.

EXCITAÇÃO NERVOSA - INSÔNIA: - Infusão - Ver Brônquios. A poção deve ser ingerida em duas vezes.

VETERINÁRIA: - Canários - Para manter boa saúde dos canários engaiolados e para faze-los cantar mais use: 30 gr de sementes de Papoulas esmagadas, 30 gr de osso de Siba pulverizado, 60 gr de gema dura de ovo esmigalhada, 60 gr de açúcar, 250 gr de biscoitos esmiuçados.

PIMENTA Capsicum annuum - Salanáceas - América do Sul

Trata-se de um fruto vermelho que é colhido em plena maturação e dessecado ao sol, ou reduzindo à pó em um pilão.

ALCOOLISMO: - Decocção - 5 gr de pimenta em pó. 3 gr de Cascarilha e 5 gr de Ruibarbo. Ferver por 2 minutos em ½ litro de água. Deixar o líquido repousar por 6 horas. Sem agitar, filtrar com um guardanapo e tomar 2 xícaras ao dia.

ARTRITE E REUMATISMO: - Pinceladas - Em 100 gr de álcool 60o , colocar em infusão 6 pimentas vermelhas, por cerca de 2 dias. Filtrar e pincelar o líquido nas regiões atingidas.

PIMENTA DO REINO Piper nigrum - Pipiráceas - Índia Oriental

Planta arbustiva, possui raízes negras e fibrisas, folhas alternas e ovaladas, reunidas em espigas, frutos pequenos em drupa. Os grãos são colhidos ainda verdes e dessecados ao ar, tornando-se enrugados e escuros, sendo vendidos como Pimenta do Reino.

Utilizadas em doses mínimas, possui uma ação excitante sobre os órgãos digestivos, mas seu uso prolongado prejudica distúrbios no fígado, de inflamações intestinais, de hemorróidas e fissuras anais. Pode ser misturada à Naftalina e a Cânfora, para afastar as traças.

PESSEGUEIRO Amygdalus persica - Rosáceas - China

Árvore de 4 ou 5 metros, com ramos de cascas vermelho acastanhado, folhas lanceadas e bordos serrilhados. As flores são rosadas, sésseis, axilares, com corolas de 5 pétalas. Os frutos tem forma quase redonda, sulcados de um lado, com polpa saborosa, carnosa e sumosa, possuem casca aveludada amarela, rósea ou vermelha. O caroço é profundamente rugoso e contém uma semente branca e amarga, coberta por uma fina casca marrom.

DIURÉTICO: - Suco de fruta - pode-se comprá-los já prontos, ou fazer naturalmente: cortar o fruto em duas partes, descascar e retirar o caroço. Depois passar as metades numa peneira e esmagar a polpa até que todo o líquido seja retirado.

ESTÔMAGO: - Infusão - Preparar 1 xícara de água fervente e colocar 10 gr de folhas de pêssegos, 15 gr de folhas de Limão, 5 gr de solhas de Sálvia. Após 10 minutos, filtrar o líquido e beber, adicionando se quiser uma pitatinha de bicarbonato de sódio.

INTESTINO: - Infusão - Colocar ¾ de litro de água fervente, 10 gr de flores secas de Pessegueiro, 15 gr de folhas secas de Avelã. Após ½ hora de infusão, coar e tomar antes das refeições.

PINHEIRO SILVESTRE Pinus sylvestris - Pináceas

A árvore atinge de 25 a 30 metros de altura. Possui uma copa densa, elegante e esbelta. As folhas são aciculadas e as pinhas adornam durante o verão.

BEXIGA: - Ver Cistite.

MEL DE PINHEIRO: Ver Intestino

XAROPE DE PINHEIRO: Ver Reumatismo.

BRÔNQUIOS E TOSSE: - Decocção - Ferver por 2 minutos 35 gr de brotos de Pinheiro em 1 litro de água. Quando estiver morno, filtrar e tomar 1 colher a cada 2 horas. - INFUSÃO - Ferver 1 litro de água, colocar 30 gr de brotos de Pinheiro Silvestre, deixar amornar, filtrar, adoçar com mel e tomar durante o dia.

CISTITE: - Decocção - Tomar de 3 a 6 xícaras obtidas fervendo por 2 minutos, 40 gr de brotos de Pinheiro Silvestre, em 1 litro de água e adoçada com mel.

DIURÉTICO: - Cerveja de Pinheiro - Em 1 litro de cerveja branca, colocar 60 gr de brotos de Pinheiro Silvestre, deixando em infusão por alguns dias. Filtrar a cerveja, deixar clarear e

tomar durante o dia.

ESTÔMAGO: - Mel de Pinheiro - Ver Intestino.

XAROPE DE PINHEIRO: Ver Reumatismo.

GARGANTA: - Decocção para gargarejos - Colocar 40 gr de brotos esmagados em 1 litro de água, deixando ferver por 2 minutos, filtrar, amornar, e fazer 7 ou 8 gargarejos ao dia, bebendo também uma colher desta decocção a cada 4 horas.

GOTA: - Decocção - Ferver 1 litro de água, por 20 minutos, com 50 gr de folhas de Pinheiro Silvestre. Filtrar e beber durante o dia.

INTESTINO: - Mel de Pinheiro - Ferver por 2 horas, 800 gr de brotos de Pinheiro Silvestre em 2 litros de água. Filtrar líquido, adicionar 600 gr de mel e ferver tudo até obter uma consistência de xarope. Tomar 1 colher, 3 vezes ao dia.

LEUCORRÉIA: - Infusão - Colocar em 1 litro de água fervente 50 gr de broto de Pinheiro. Filtrar e fazer irrigações todos os dias.

REUMATISMO: - Decocção - Ver Gota.

XAROPE DE PINHEIRO: - 100 gr de broto de Pinheiro Silvestre, 100 gr de álcool 60o , 1 litro de água, 800 gr de açúcar. Macerar os brotos no álcool por 4 dias, colocar na água onde já se tenha dissolvido previamente o açúcar. Ferver em banho-maria por 10 minutos. Filtrar e tomar 4 cálices ao dia.

VOZ: - Decocção - Para ter a voz forte, límpida e clara, cozinhar 4 pinhas verdes, esmiuçadas e esmagadas, em ½ litro de água. Filtrar e fazer gargarejos freqüentes.

PRIMAVERA Primula officinallis - Primuláceas

Possui folhas caulinares dispostas em rosetas, verdes, ovais, rugosas, nervudas e pubescentes. A lanugem que as recobrem as tornam quase prateadas. As flores podem ser solitárias ou reunidas em umbrelas, possuindo corola tubulosa amarela, matizada de branco, com 5 pétalas.

ARTRITE - CORAÇÃO - FEBRE: - Infusão Colocar 1 colher de flores de Primavera em 1 xícara de água fervente. Adoçar e beber em jejum, pela manhã e à tarde.

CONTUSÕES - GOTA: - Decocção - Cataplasma - Ferver 100 gr de raízes de Primavera em 1 litro de água. Quando estiver reduzido a 1/3, filtrar e lavar as partes atingidas. As raízes cozidas estendidas sobre 1 gaze, são utilizadas como cataplasma.

COQUELUCHE: - Infusão - 60 gr de flores e raízes de Primavera, 10 gr de Tomilho, 10 gr de flores de Sabugueiro, 2 gr de pétalas de Papoula. Triturar e misturar bem todas as ervas em um recipiente de vidro, utilizando uma colher de mistura para fazer uma infusão com 1 xícara de água fervente. Filtrar e adoçar com mel e beber em duas vezes.

DEPURATIVO: - Salada - Um punhado de folhas de Primavera e outras ervas ingeridas como salada. Tempere com óleo e Limão.

DIURÉTICO: - Decocção - Ferver por 10 minutos 1 litro de água com 30 gr de flores de Primavera. Tomar durante o dia.

HISTERIA: - Decocção - Ferver 1 xícara de água com 1 colher de flores de Primavera e um pouco de mel. filtrar após 10 minutos e beber em seguida.

REUMATISMO: - Decocção - Ver contusões. Secar as raízes e aplicá-las quentes sobre as partes doloridas.

VERTIGENS: - nfusão - Colocar em infusão, por 10 minutos, 1 xícara de água fervente e uma pitada de flores de Primavera.

QUÁSSIA Quassia amara - Jamaica

Contém dois glicosídeos, a quassina e a piscranina, elém de um óleo etério e o quassiol.

ESTÔMAGO: - Vinho Digestivo - em 1 litro de vinho branco de boa qualidade, macerar 15 gr de madeira de Quássia triturada, 5 gr de sementes de Anis e 10 gr de raiz de Genciana e de Alcacúz juntas. Após 8 dias, filtrar e colocar em uma garrafa. Tomar uma colher antes das refeições.

VINHO AMARGO: - Em 1 litro de vinho branco de Málaga ou de Marsala, macerar por 8 dias 20 gr de madeira de Quássia raspada e 4 Cravos. Filtrar o vinho e conservar em garrafa. Tomar 1 colher, 3 vezes ao dia.

QUINA Cinchona calysaia - América do Sul

Possui casca e ramos ásperos, são de cor amarela ou cinza e em outras avermelhadas. As folhas são ovais, brilhantes e com longos pecíolos. As flores, flocadas e leves, desabrocham nas extremidades dos ramos. A casca reveste o tronco e os ramos das espécies.

ANEMIA: - Decocção - Ferver, por 30 minutos, 50 gr de casca de Quina em 1 litro de água. Filtrar e beber em cálices, 3 vezes ao dia.

ESTÔMAGO: - Colocar em infusão, por 8 dias, em 3 litros de alcool 60o , as seguintes ervas, que antes devem ser esmagadas para fazer sair o suco: 15 gr de Quina, 10 gr de A\Ácoro, 10 gr de casca de Laranja, 10 gr de madeira de Quássia, 10 gr de Babosa, 10 gr de raiz de Ruibarbo, 10 gr de sumidades de Losna, 5 gr de raiz de Angélica, 5 gr de resina de Mirra, 5 gr de Agárico Branco, 2 ge de Açafrão. Após o período estabelecido filtrar e adicionar 2 litros de água destilada. Colocar o recipiente em local arejado e ventilado e deixar em repouso por 8 dias. Filtrar e adicionar 750 ge de açúcar mais 100 gr de açúcar queimado. Misturar bem todos os ingredientes. Após 2 dias filtre novamente e engarrafe.

FÍGADO: - Decocção - Em ¾ de llitro de água, ferver cerca de 5 gr de casca de Quina. Coar o líquido, adoçar e beber quente a noite.

MALÁRIA: - Decocção

RABANETE Raphanus sativus - Cruciferas

Possui folhas longas, lanceadas e flores amarelas. A raiz é grossa e globosa, sua polpa é sumosa e levemente picante. É comestível, mas quando madura, torna-se dura e lenhosa,

sendo usada como forragem para o gado.

COQUELUCHE - TOSSE OBSTINADA E AFLITIVA: - Colher um Rabanete grande, lavá-lo, enxugá-lo, e cortar em fatias de 1 cm de espessura, precisamente na região em que estavam presas as folhas. Colocar a fatia à parte. Com 1 colher escavar a polpa do Rabanete, colocar em 1 prato e esmagar com 1 garfo. Quando toda a raiz estiver vazia e só tiver restado o invólucro com a espessura de um dedo. Misturar a polpa extraída e esmagada uma quantidade igual de açúcar e, com esta mistura, preencher novamente o Rabanete, cobrindo-o com o pedaço que foi cortado anteriormente. Deixar repousar por 1 noite. Na manhã seguinte, em jejum tomar 2 colheres do xarope que se formou. O restante deve ser consumido durante o dia.

RÚCULA Eruca sativa - Cruciferas

ESTIMULANTE - DEPURATIVA - DIURÉTICA. - Preparar em salada, com azeite, Limão e sal.

SALSA Petroselinum sativum - Umbelíferas

Possui porte reto, de 15 a 80 cm de altura, é bienal quando cultivada e perene quando espontânea. A raiz é em fita. As folhas são de um verde brilhante, possuem bordos franjados, e forma levemente triangular. As flores são branco esverdeadas, e os frutos consistem em diaquênios globosos.

ABSCESSOS E FERIDAS: - Cataplasma - Em 1 cálice de vinho, ferver 1 ou 2 punhados de folhas e hastes de Salsa frescas e trituradas. Quando o líquido tiver evaporado quase totalmente, colocar a decocção sobre um pedaço de tecido, esfriar em pouco e aplicar sobre a parte afetada. Renovar 2 vezes ao dia.

AMAMENTAÇÃO: - Cataplasma - Quando for necessário impedir o fluxo lácteo e suficiente aplicar sobre os seios um cataplasma à base de folhas e hastes de Salsa, esmagados.

DENTES: - Triturar um pouco de Salsa, adicionar uma gota de azeite e uma pitada de sal, misturar bem, e proceder a medicação do dente afetado.

ESTÔMAGO: - Infusão - deixar em infusão, por 10 minutos um pouco de sementes de Salsa. Beber ao término de cada refeição.

FÍGADO E RINS: - Decocção - Ferver em 1 litro de água por 15 minuto, 30 gr de raiz de Salsa, 20 gr de raiz de Aipo. Beber 2 ou 3 xícaras ao dia, adoçada com mel.

HIPERTENSÃO: - Infusão - Quando a pressão é muito alta, pode-se normalizá-la bebendo uma infusão preparada com 30 gr de sementes de Salsa, colocadas em 2oo gr de água fervente. Beber morna, 3 vezes ao dia.

MENSTRUAÇÕES: - Infusão - Colocar 20 gr de sementes de Salsa em 1 xícara de água quente. Filtrar e beber morno.

PICADAS DE INSETOS: - Friccionar levemente a região atingida com algumas folhas frescas de Salsa esmagadas. Pode-se também pincelar com suco de Salsa.

SÁLVIA Salvia officinalis - Labiádas

Nunca atinge altura superior a 1 metro. Possui caule reto e ramoso, folhas ovais e lanceadas de cor cinza prateada. As flores providas de pedúnculo, curto, reúnem-se em glomérulos axilares de 3 ou 4 flores, com cálice tubuloso, de cor vermelho violeta.

BOCA: - Decocção - Ferver em 1 litro de água 50 gr de Sálvia. Filtrar após 30 minutos e tomar 4 xícaras ao dia. Fazer também bochechos com a decocção.

CANSAÇO: - Banho tônico - Ferver 5 litros de água e cozinhar por alguns minutos as seguintes ervas: 30 gr de folhas de Sálvia, 25 gr de folhas de Alecrim, 25 gr de folhas de Hortelã, 25 gr de folhas de Alfazema, 50 gr de folhas de Tomilho. Deixar a decocção amornar, filtrar apertando as ervas ao máximo para extrair todo o líquido, colocar na banheira, adicionando a água quente.

CORAÇÃO: = Decocção - Ferver 1 colher de Sálvia em 1 xícara de água e filtrar o líquido em seguida. Adoçar e beber.

Infusão - em 1 litro de água fervente colocar 50 gr de sumidades floridas de Sálvia. Após 15 minutos, filtrar, adoçar com mel e consumir 4 cálices ao dia.

DIABETE: - Vinho de Sálvia - Ferver por 2 minutos, 100 gr de folhas de Sálvia em 1 litro de vinho branco. Filtrar o vinho após 30 minutos e beber 1 cálice após cada refeição.

ESTÔMAGO: - Infusão - Após as refeições beber uma xícara de água quente onde se tenha colocado em infusão, por alguns minutos, um pouco de flores de Camomila, uma de folhas de Hortelã e 3 folhas de Sálvia.

GENGIVAS: - Decocção - Ferver por 2 minutos, 20 gr de folhas secas de Sálvia e 300 gr de água. Se quiser pode adicionar algumas gotas de vinagre.

TOSSE: - Decocção - Ferver em 1 litro de água por 15 minutos, 40 gr de folhas frescas de Sálvia, 20 gr de flores de Camomila e 100 gr de mel. beber 3 xícaras ao dia.

TABACO Nicotiana tabacum - Salonáceas - América Central

A raiz é amarelada e nabiforme. As folhas são longas e esparsas, as inferiores lanceadas e pontiagudas. As flores são constituídas por inflorencências reunidas em panículas terminais, compostas por várias flores tubulosas e purpures, com corola de 5 pétalas.

No século XVII, curavam-se com o Tabaco a peste, as úlceras, a sarna, os tumores, a sarna dos animais e a tísica. Contudo, logo se descobriu que a planta era venenosa e que podia originar intoxicações perigosas. Do Tabaco extrai-se a nicotina, que é usada na indústria farmacêutica, mas nunca na medicina familiar.

TÂMARA Phoenix dactylifera - Arábias

Possui folhas amareladas e frutos em drupa, polposos e muito doces, as tâmaras. A árvore pode atingir altura superior à 30 metros.

BEXIGA: - Decocção - em ½ litro de água, ferver por 30 minutos, em fogo baixo, 30 gr de

polpa de tâmaras. Filtrar o líquido e beber o quanto quiser.

BRONQUITE: - Ferver por 30 minutos, em 1 litro de água , 100 gr de polpa de Tâmaras, 100 gr de Jujubas, 100 gr de Figos secos, e 100 gr de uvas secas. Passar tudo em peneira e guardar em garrafa. Beber o quanto quiser.

INTESTINO: - Decocção - Cozinhar por alguns minutos, a polpa de 10 Tâmaras. Filtrar o líquido e beber em seguida, bem quente.

TAMARINDO Tamarindus indica - Leguminosas - Indígena da África Equatorial

O Tamarindo, pode atingir altura acima de 25 metros. As folhas são parapinadas e as flores purpurinas, com 3 pétalas manchadas de amarelo e vermelho. Reúnem-se em cachos. O fruto é constituído por um legume rosado, repleto de polpa escura de sabor ácido e adocicado ao mesmo tempo.

INTESTINO: - Decocção - Ferver, por 20 minutos 10 gr de polpa de Tamarindo em ½ litro de água. Beber 2 xícaras ao dia.

TANCHAGENS Plantago major L
Planta herbácea perene, de pequeno porte, contendo um constituinte importante, a aucubina. As folhas de formato variado, de nervuras bem marcadas, surgem emtorno de um único eixo ao nível do solo, num tufo circular. Flores podem ser brancas, acastanhadas ou esverdeadas, e surgem em espigas eretas entre as folhas. Raiz pode ser colhida em qualquer época.Se reproduz por sementes em solos férteis, úmidos e bem estercados. Coleta-se em meados do verão, quando a planta alcançou sua plenitude..

Nomes Populares: Tanchagem, tansagem, língua de vaca, plantagem, tranchagem

A tanchagem contém abundante mucilagem, potássio, cálcio, fósforo, ferro, vitaminas, entre outros elementos constitutivos.

Depurativa, diurética, antibacterianas, combate tosses e bronquites. Tem propriedades cicatrizantes, por isso as folhas frescas maceradas são úteis contra picadas de abelhas, irritação de pele, úlceras, queimaduras e sangramento de pequenos cortes.Usada também em casos de ardor de estômago, diarréia e desinteria. Também usada em gargarejos para dor e inflamação de garganta. Contém mucilagem que é protetora intestinal e uterina.

Bom para diarréia, utilizar infusão de bebida padrão. Externamente usada para curar feridas; as raízes são tônicas. Conjuntivite, terçõis, irritações e outras doenças dos olhos podem ser amenizados pelo uso do chá dessa planta (bem coado), bebido e aplicado sob forma de compressas, lavatórios por aspersão, ou pingado como colírio.

Infuso: 5 gs da erva picada em 100 ml de água fervente descansando por 10 minutos. Tomar 2 ou 3 vezes ao dia

Cosmética: Aplicada diretamente sobre a acne e outros males de pele, as folhas de tanchagem, bem lavadas, e socadas como emplastro, aliviam a dor, combatem a inflamação e ajudam a cicatrizar. Tem ação tonificante sobre a pele.

Uso caseiro: Compressas de tanchagem feitas com chá bem coado são excelentes para terçóis e conjuntivites. Nas picadas de insetos, a fricção da folha bem lavada no local afetado ajuda a aliviar o prurido. As sementes podem ser utilizadas para alimentar pássaros.

Uso culinário: Usa-se a tanchagem sob forma de bolinhos e em refogados, feitos como os de couve, e que acompanham carnes em geral; pode entrar também no recheio de omeletes, fritadas, pastéis e rocamboles. Para isso utilizam-se as folhas mais novas, mais tenras,

retirando-se o fio central das mesmas mais vigoroso.Bolinho de tanchagem: 1/2 maço da erva, 2 ovos, 3 col de sopa de farinha, água ou cerveja o suficiente para amolecer a massa, sal, óleo para a fritura. Cortar a tanchagem bem fina e junte os ovos, previamente batidos com a farinha, adicionando a água ou cerveja e o sal. Em seguida, frite em óleo bem quente.

TOMATEIRO Solanum lycopersicum - Solanáceas - América

Sua haste é inicialmente reta, depois cai e necessita de sustento para poder suspender os frutos. Os mais comuns, atingem ½ metro de altura, mas podem chegar a 2 metros. As folhas são alternas, compostas, grandes, com foliolos nervados e ásperos. As flores são de cor amarelo pálido e crescem reunidas em corimbos. O fruto é uma baga polposa, sumosa, repleta de sementes.. a casca é fina e pode ser verde ou vermelha cintilante, conforme a maturação.

BEXIGA E RINS: - Decocção - Ferver em ½ litro de água, por 10 minutos, 2 punhados de folhas secas de tomateiro. Quando frio, filtrar espremendo bem as folhas, adoçar e beber durante o dia.

FÍGADO: - Infusão - Colocar 1 punhado de folhas secas de tomateiro, em 1 xícara de água fervente. Deixar amornar, filtrar e beber durante o dia.

HEMORRÓIDAS: - Ungüento - Imergir em água fervente, por 1 minuto, 500 gr de Tomates, perifórme de molho, descascando-os rapidamente. Depois passar por uma peneira, recolhendo toda a polpa em uma panela. Eliminar todo o líquido aquoso, depois adicionar à polpa a mesma quantidade de gordura de porco. Cozinhar tudo lentamente e retirar a panela do fogo somente quando a preparação se tornar uma massa compacta. Quando frio colocar sobre a parte dolorida, renovando freqüentemente.

INTESTINO: - Suco de Tomate - Passe 1 ou 2 Tomates grandes e maduros por uma peneira. Adoce e tome pela manhã, em jejum.

TREPADEIRA DO CAMPO Concolvulos arvensis - Convolvuláceas

Possui hastes de até 1 metro de altura, folhas quase sempre cordiformes e flores em cone, de cor branca.

INTESTINO: - Infusão - Em ½ litro de água fervente, colocar 6 gr de folhas. Coar, adoçar com açúcar e beber o líquido em 2 vezes durante o dia.

URUCUM Bixa orellana L.
Arvoreta de até 10 metros de altura, dá floresce e dá frutos espinhudos de até 3 cms em janeiro/fevereiro e junho/agosto. Dentro dos frutos se encontram as sementes que podem ser verdes ou vermelhas. Para cultivo, semear em sacos e transplantar após 4 a 6 meses da germinação, à distância de 5 metros. Frutifica após 3 anos. Gosta de sol pleno, clima úmido, solos férteis e ricos em matéria orgânica; ressente-se de geadas.

Nomes Populares: Urucum, Colorau e Urucu e Açafroa.

O chá das sementes tem ação digestiva e expectorante, com ação laxante. A infusão das folhas também atua contra bronquite, faringite e inflamação dos olhos.O pó é digestivo, laxante, expectorante, febrífugo, cardiotônico, hipotensor e antibiótico, agindo como antiinflamatório para contusões e feridas. As sementes são expectorantes, utilizadas em

moléstias do peito. O urucum também é utilizado para afecções do coração. A tintura do urucum é usada como antídoto do ácido prússico (veneno da mandioca).

Decocto laxante: 3 gs em 300 ml de água por 10 minutos. Tome uma xícara após as refeições.

Infusão de Urucum : 10 a 15 gs de sementes em 1 litro de água fervente, em infusão por 15 minutos.

Cosmética: Índios americanos usavam o urucum como protetor solar, repelente e para fins estéticos (tinta vermelha)

Óleo de urucum para beleza e proteção da pele : 50 gs de sementes de urucum / 250 gs de óleo de amêndoas ou algodão ou soja. Deixar a mistura em banho-maria por 2 horas.

Uso caseiro: Como repelente, apesar de manchar roupas e tingir a pele é eficaz. Dilua 1 col de chá de pó em 100 ml de óleo puro ou glicerina. Espalhe pelo corpo.

Uso culinário: Usado como corante alimentício, tém também propriedades conservantes (o popular colorau). O urucum é um dos únicos corantes que não fazem mal à saúde; contém cálcio, potássio, ferro, fósforo, vitaminas A, B2 e C.Até 1 g pode ser ingerida para repor carotenos e beta carotenos.As sementes verdes dão corante amarelo, as vermelhas dão o corante vermelho conhecido como colorau.

Uso mágico: A tintura corporal vermelha acompanhava os índios nos momentos de guerra ou de forte vibração(por ocasião das comemorações coletivas).

URTIGA Urtica dioica - Urticacáas

Possui caule ereto, de até 2 metros de altura, folhas grandes pecioladas, ovais, lanceadas, de bordos serrilhados. As flores axilares reúnem-se em espiguilhas de cor amarela. O fruto é um aquênio ovalado. As folhas são recobertas por uma lanugem picante.

ARTRITE: - Infusão - Colocar 3 colheres de folhas de Urtiga em 1 xícara de água fervente. Após 5 minutos, filtrar e beber, adoçada com mel. tomar 3 xícaras ao dia.

BEXIGA: - Misturar 15 gr de sementes de Urtiga a 60 gr de farinha de Centeio. Colocar água e mel necessário para obter uma massa com a qual se deve fazer bolinhos. Cozê-los ao forno e dar 1 a noite à criança que sofre de incontinência urinária.

CASPA: - Suco de Urtiga - Lavar 100 gr de folhas frescas de Urtiga, secar e colocar num pedaço de tecido de linho fino. Espremer entre as mãos e torcer, para fazer sair todo o líquido. Adicionar à este suco 40 gr de óleo de rícino desodorizado, misturar os dois ingredientes e com a emulsão friccionar o couro cabeludo 3 vezes ao dia.

SARAMPO: - Decocção - Ferver 100 gr de Urtiga em 800 gr de água, por 10 minutos. Filtrar e beber 1 xícara por hora.

INTESTINO: - Tintura - Adquirir em farmácia 20 gr de extrato de Urtiga e misturar a 80 gr de álcool 40º macerar por 5 dias, filtrar e colocar a tintura em um vidro com conta-gotas. Tomar 20 gotas ao dia, até cessar o distúrbio.

QUEDA DE CABELOS: - Decocção - Ferver por 5 minutos 200 gr de raízes de Urtiga em ½ litro de vinagre de vinho puro. Quando estiver frio, filtrar e friccionar o couro cabeludo a noite. Repetir 3 dias seguidos.

HEMORRAGIA UTERINA: - Suco fresco de Urtiga - Ver Caspa. Preparar de modo indicado e tomar 75 gr pela manhã e 75 gr a noite.

VERBENA Verbena officinalis - Verbenáceas

Possui caule reto, liso, quadrangular com altura de 50 cm. As folhas opostas e ásperas são divididas em 3 foliolos, o superior denteado e os outros dois tripartidos. As flores pequenas e sésseis, são reunidas em panículas, com a corola rósea ou lilás, raramente brancas. O fruto é uma cápsula quadrilocular, contendo 4 sementes.

ANEMIA: - Vinho de Verbena - Colocar em infusão, por 24 horas, 100 gr de raiz de Verbena e a casca de Laranja amarga em um litro de bom vinho tinto. Filtrar e tomar 1 cálice antes das refeições.

CHAGAS: - Decocção para lavagens - Em 1 litro de água, cozinhar por 30 minutos 100 gr de folhas, flores e raízes de Verbena. Filtrar e usar para lavagens.

FERIDAS: - Decocção - Ver chagas. Usar a decocção para lavar as feridas antes de se proceder a medicação e enfaixamento.

FÍGADO - GARGANTA E RINS - Decocção Ver chagas - beber o líquido na dose de 3 xícaras ao dia. Nas afecções da garganta, fazer gargarejos freqüentes durante o dia.

VIOLETA Viola odorata - Violáceas

Possui folhas cordiformes com um longo pecíolo, bem como as flores formadas por uma corola de 5 pétalas irregulares, de cor violeta ou azulada e algumas vezes brancas. Desabrocha no início da primavera e floresce ininterruptamente durante toda a estação.

BRÔNQUIOS E TOSSE: - Decocção - Ferver 5 gr de raízes de Violeta em 300 gr de água e, quando o líquido estiver reduzido a 1/3, adoçar com mel e beber em seguida.

CHÁ DE VIOLETAS: - Colocar 20 gr de flores frescas em 1 litro de água fervente, deixando a infusão por 30 minutos. Coar, adoçar com mel e consumir durante o dia.

CONTUSÕES: - Cataplasma - Para eliminar os inchaços, fazer um cataplasma de folhas frescas de Violeta, cozidas em pouca água, aplicando ainda quente sobre a parte afetada.

HEMICRANIA: - Infusão

ZIMBRO Juniperus comunis - Cupressáceas

Possui ramificações finas, folhas aciculadas, lineares e picantes. As flores são de cor verde claro e os frutos são constituídos por bagas, que quando maduros, tornam-se de cor violeta azulado escuro. A floração ocorre na primavera.

ASMA: - Vinho de Zimbro - Esmagar um pouco em um pilão 50 gr de bagas de Zimbro e cerca de 10 gr de casca de Limão. Em seguida, colocar tudo em 1 litro de vinho branco. Macerar por uma semana e consumir em cálices 2 vezes ao dia.

BRÔNQUIOS: Infusão - Em ½ litro de água fervente, colocar 8 bagas de Zimbro, deixando em infusão por 15 minutos.

DIURÉTICO: - Elixir de Zimbro - Macerar por 7 dias em 1 litro de vinho branco 75 gr de bagas de Zimbro. Filtrar e tomar 3 cálices ao dia.

ESTÔMAGO: - Logo após as refeições, mastigar e deglutir 4 ou 5 bagas de Zimbro. Aumentar a dose a cada dia, até chegar a 12, quando então deve-se diminuir a dose até o número inicial.

MAU-HÁLITO: - Infusão - Misturar 60 gr de bagas de Zimbro, 20 gr de folhas de Alfavaca e 20 gr de pétalas de Rosa vermelha. Colocar 5 gr da mistura em uma xícara de água fervente. Filtrar e tomar logo após as refeições.

REUMATISMO: - Fricções - Macerar por 10 dias, em 100 gr de álcool 60o , 10 gr de bagas de Zimbro trituradas. Findo o prazo, filtrar o álcool e colocar numa garrafa com tampa esmerilhada. Friccionar o local atingido com o álcool.

AS DOZE ERVAS

As doze ervas para deixar os bons fluidos em sua casa.
Não é preciso morar no campo para aproveitar as propriedades provenientes das ervas. Ótimas purificadoras de ambientes, elas funcionam como protetoras da casa, quando plantadas em floreiras ou compondo arranjos. Muitas delas são associadas a símbolos de riqueza, prosperidade, amor. Os diferentes aromas e formas estimulam sensação de bem-estar e, segundo a herborista Maly Caran, ajudam a atrair coisas boas para o dia-a-dia.

Alecrim - erva da felicidade e do amor: "Quem está procurando um namorado deve guardar sempre um galhinho junto ao corpo", aconselha Maly. O nome científico é Rosmarinus officinalis, que quer dizer orvalho do mar, simbolizando a inocência. Essa planta é forte e ao mesmo tempo delicada, gosta de sol e de vasos grandes. Em arranjos, os galhos combinados com rosas são a própria expressão do romantismo. As bruxas da Idade Média costumavam queimar alecrim para espantar maus espíritos, purificar a energia de pessoas e lugares. "Isso vale até hoje. É uma planta espiritual, evoca fidelidade e recordações felizes", dia a herbologista.

Alho - tradicional amuleto de proteção e boa sorte. Na Roma Antiga, era mastigado cru antes de os soldados irem para as batalhas, pois dava resistência e força para enfrentar o inimigo. É fácil cultivá-lo em casa, basta enterrar um dentinho num vaso: "O melhor é plantar na cozinha ou manter sempre uma réstia de alho pendurada perto do fogão. Isso mantém a família unida e protegida das más influências", conta Maly.

Artemísia - erva da vitalidade e do entusiasmo. Ajuda a superar períodos de cansaço ou baixa de energia. O nome vem do grego Artemis, evocando a deusa da fertilidade e da feminilidade: "Quando tive meu terceiro filho, enfeitei a casa toda com essa erva, que protege o momento do parto e das colheitas. É ótima para espantar os maus fluidos, e um galhinho colocado no sapato guarda as pessoas durante longas viagens", diz Maly.

Arruda - utilizada pelas benzedeiras para espantar o mau-olhado, essa erva de cheiro forte tem efeito protetor, simbolizando o arrependimento. É ótimo tê-la por perto: "Estimula a consciência dos próprios erros e ilumina as decisões mais acertadas", conclui a herborista.

Malva - planta dos prazeres e da beleza. Suaviza os ânimos, ressalta as características femininas na mulher e desperta a sensibilidade nos homens. Facilmente cultivada em vasos, embeleza a casa e estimula a paixão: "Quando quiser conquistar alguém, coloque folhas de malva debaixo do lençol. No mínimo, o perfume será muito agradável", sugere Caran.

Manjericão - erva associada à riqueza, à abundância e à boa sorte. Diz a lenda que ter em casa os sete tipos diferentes de manjericão traz dinheiro e prosperidade. "Plante as mudas ou sementes em lugar ensolarado e, quando começarem a crescer, o dinheiro estará chegando", acredita Maly Caran. Os ramos também podem ser usados em arranjos e duram cerca de uma semana na água. Essa erva perfuma e embeleza os ambientes, com efeito estimulante e revitalizador.

Tomilho - uma plantinha cheirosa e de fácil cultivo. Fica bonita em vasos, mas as pequenas

folhas secas também aromatizam os ambientes. O nome vem da palavra grega thymia, que significa perfume. Ótima para afugentar melancolia e estimular vigor e lucidez na hora de tomar decisões importantes.

Sálvia - o nome vem do latim, salvare, que evoca a cura. Era com a queima da sálvia que os curandeiros combatiam a peste e purificavam o ar dos ambientes infectados. "Em casa, um vaso de sálvia protege os moradores contra acidentes e doenças graves. A erva seca é usada na defumação. Nas duas formas promove a sensação imediata de força e bem-estar", explica a herborista.

Hortelã - importante ter essa erva por perto quando a casa está em guerra, em tempos de turbulência e conflitos. Ajuda a dissolver a raiva e controla as atitudes precipitadas. "Essa planta tem efeito calmante e harmonizador. Tê-la em vasos ou arranjos, tomar chá ou banho com ela apazigua os ânimos", acredita Caran.

Salsinha - famoso tempero, também é conhecido como a erva da juventude. Cultivar um vaso ou canteiro de salsinha traz entusiasmo, restaura a força e a saúde dos moradores. "Além de ser um anticanceroso intenso e de regular o ciclo menstrual, a erva, usada no banho de infusão, elimina as energias negativas do corpo e dá ânimo", ensina Maly.

Louro - erva da fama e da glória. Na tradição greco-romana, imperadores, heróis e poetas usavam coroas de louro como sinal de que eram pessoas muito importantes. Ela tem propriedades purificadoras e relaxantes. "As folhas frescas ou secas mantêm-se sempre verdes. Colocadas no quarto, sobre a mesa ou no armário de roupas exalam perfume suave e atraem êxito", garante a herborista.

Mirra - essa preciosa erva de origem oriental foi oferecida pelos Reis Magos ao menino Jesus recém-nascido. É uma planta de proteção e cultivá-la num vaso na entrada da casa traz bons fluidos a quem chega, protegendo os ambientes de qualquer negatividade. "Coloque as folhas em peneiras e, depois de secas, queime-as. É um incenso natural muito agradável", ensina Maly.

ERVAS SAGRADAS DAS DEUSAS

AFRODITE: Oliva, canela, margarida, cipestre, marmelo, lírio-florentino, maçã, murta.
ARADIA: arruda, verbena.
ÁRTEMIS: Abeto, amaranto, cipreste, cedro, avelã, murta, salgueiro, margarida, artemísia, tamareira.
ASTARDE: Amieiro, pinho, cipreste, murta, zimbro.
ATENA: Oliva, maçã.
BAST: gatária, verbena.
BELLONA: Beladona.
BRIGIT: amora-preta.
CAILLEACH: trigo.
CARDEA: estrepeiro, arbuto.
CERES: salgueiro, trigo, louro, romã, papoula, narciso, alho-porro.
CIBELE: Carvalho, Mirra, pinho.
DEMÉTER: trigo, cevada, poejo, mirra, rosa, romã, feijão, papoula, vegetais cultivados.
DIANA: Bétula, salgueiro, acácia, absinto, ditania, avelã, faia, abeto, maçã, artemísia, sicômoro.
DRUANTIA: abeto.
FREIA: prímula, margarida, primavera, avenca, mirra, morango, visco.
HATHOR: murta, sicômoro, vinha, mandrágora, coentro, rosa.
HÉCATE: Salgueiro, meimedro-negro, teixo, mandrágora, cíclame, menta, cipestre, tamareira, gergelim, dente-de-leao, alho, carvalho, cebola.
HEKAT: cipreste.
HERA: maça, salgueiro, lírio-florentino, romã, mirra.
HINA: Bambú.
HULDA: Linho, rosa, heléboro, sabugueiro.
IRENE: oliva.
ÍRIS: íris, losna-maior.
ISHTAR: acácia, zimbro, grãos.
ÍSIS: figo, urze, trigo, losna-maior, cevada, mirra, rosa, palma, lótus, cebola, íris, verbena.
JUNO: Lirio, crócus, marmelo, romã, verbena, íris, alface, figo, menta.
KERRIDWEN: verbena, bolotas de carvalho.
MINERVA: Oliva, amora, cardo.
NEFER-TUM: lótus.
NÉFTIS: mirra, lírio.
NUIT: Sicômoro.
OLWEN: maçã.
PERSÉFONE: Salsa, narciso, salgueiro, romã.
RHEA: Mirra, carvalho.
ROWEN: cravo, sorveira.
VÊNUS: canela, margarida, sabugueiro, urze, anêmona, maçã, papoula, violeta, manjerona, avenca, cravo, áster, verbena, murta, orquídea, cedro, lírio, visco, pinho, marmelo.
VESTA: carvalho.

ERVAS SAGRADAS DOS DEUSES

ADÔNIS: mirra, milho, rosa, erva-doce, urze-branca.
AJAX: Delfínio.
ANU: tamarga.
APOLO: jacinto, heliotrópio, louro, olíbano, cipreste, alho-porro, cornáceas, tamarga.
ATTIS: pinho, amêndoa.
ARES: ranúnculo
BACO: uva, figo, hera, tamarga, faia.
BALDUR: erva-de-são-joão, margarida.
BRAN: Grãos, amieiro.
CUPIDO: cipreste, açucar, violeta branca, rosa vermelha.
DAGDA: carvalho.
DIANUS: figo.
DIONÍSIO: figo, maçã, hera, uva, pinho, milho, romã, cogumelos, erva-doce, todas as arvores cultivadas ou silvestres.
DIS: cipreste.
EA: cedro.
EROS: rosa vermelha.
ESCULÁPIO: louro, mostarda.
GWYDION: freixo.
HÉLIOS: girassol, heliotrópio.
HERNE: carvalho.
HÓRUS: Lótus, marroio-branco.
HIPNOS: papoula.
JOVE: pinho, cássia, cravo, cipreste, alcachofra-dos-telhados.
JÚPITER: aloe, sálvia, agrimônia, carvalho, verbasco, bolota de carvalho, faia, cipreste, alcachofra-dos-telhados, tamareira, violeta, verbena, tojo, olho-de-boi.
KERNUNOS: heliotrópio, louso, girrasol, carvalho, laranja.
KANALOA: banana.
MARTE: aloe, freixo, ranúnculo, grama-de-ponta, verbena.
MERCÚRIO: canela, amora, avelã, salgueiro.
MITRAS: cipreste, violeta.
NETUNO: freixo, algas marinhas.
ODIN: visco, olmo.
OSÍRIS: acácia, uva, hera, tamarga, cedro, cravo, tamareira, todos os grãos.
PAN: figo, pinjho, junco, carvalho, todas as flores do campo, samambaia.
PLUTÃO: cipreste, menta, romã.
POSSÊIDON: pinho, freixo, figo, todas as algas marinhas.
PROMETEU: erva-doce.
RA: acácia, olíbano, mirra, oliva.
SATURNO: figo, amora-preta.
SILVANO: pinho.
TAMMUZ: trigo, romã, grãos.

THOTH: amêndoa.
TÓR: alcachofra-dos-telhados, verbena, avelã, freixo, bétula, carvalho, romã, faia, cardo, bardana.
URANO: freixo.
WODEN: freixo.
ZEUS: carvalho, oliva, pinho, aloe, sálvia, trigo, figo.

ERVAS E OUTROS USOS

MEDITAÇÃO: ênula, zimbro, bálsamo-de-tolu, ciperácea, sálvia esclaréia, giesta, glicínia, sândalo, cálamo-aromático, magnólia, mirra.

A SORTE: canela, jasmim, lótus, jacinto, baunilha, cumaru, gerânio, noz-moscada, bergamota, cipreste.

ATRAIR SUCESSO E PROMOÇÕES: azaléia, cravo-de-defunto, olíbano, hortelã-pimenta, erva-cidreira, hissopo

O AMOR: ervilha-de-cheiro, lótus, jacinto, baunilha, bétula, camélia, coentro, lírio-florentino, rosa, cumarina, laranja-azeda.

A CLARIVIDÊNCIA E ESTÍMULO DA MENTE: açafrão, capim-limão, louro, anis-estrelado, babosa, aipo, cânfora, ênula, zimbro, anis-estrelado, estoraque, funcho, madressilva, cacto, cálamo-aromático, gengibre.

SONHOS PROFÉTICOS: peônia, mimosa, amarílis, giesta.

AFASTAR ENERGIAS NEGATIVAS: cânfora, comigo-ninguém-pode, guiné, arruda, alecrim, espada-de-são-jorge.

MELHORAR AS FINANÇAS: camomila, olíbano, alfazema, erva-cidreira, cedro, hissopo, cipreste, abóbora.

AMIZADES: ervilha-de-cheiro, urze, citronela, erva-cidreira.

CONTRA ENERGIAS NEGATIVAS: alecrim, louro, jasmim, cenoura, violeta, hortelã-pimenta, verbena, assa-fétida, gerânio, manjericão, patchouli, hissopo, noz-moscada, bergamota.

ERVAS TÓXICA

"O conhecimento da toxidez das plantas se remota aos nossos antepassados. Hoje existem grupos mais ou menos definidos de acordo com sua utilidade (ornamentais, comestíveis, forrageiras, medicinais, tóxicas, etc.).
Os grupos das plantas medicinais e tóxicas ocasionalmente são tomados indistintamente, já que se tem o pressuposto de conterem princípios ativos, que dependendo da dose, podem ser benéficos ou tóxicos para o organismo. Na realidade, isto é correto, só que, o uso inadequado das plantas tem causado e segue causando sérios problemas de intoxicação ou envenenamento; muitas vezes de forma mortal, por se ingerir partes das plantas que são altamente tóxicas mesmo em doses baixas.
Podemos encontrar plantas tóxicas em todo nosso entorno (plantas ornamentais de interior, nos parques e jardins, em forma silvestre ou em cultivares e alimentos cotidianos). De tal forma que o risco de intoxicação é evidente tanto para o homem como para os animais.
Os principais princípios ativos conhecidos como responsáveis pelos efeitos adversos causados pelas plantas são: alcalóides, glicosídeos, resinas, fitotoxinas, minerais, oxalatos, azeites essenciais e compostos foto-sensibilizantes.
A importância do grupo das plantas tóxicas, não está só nos riscos que estas representam, mas também nos benefícios que podem proporcionar, quando se lhe é dado um uso adequado. Sem entrar em detalhes podemos facilmente dar-nos conta, que muitos dos componentes químicos empregados na farmacologia, são elaborados por estas plantas e uma grande quantidade dos vegetais ou suas partes estão representados em infusões, ungüentos e macerados empregados na medicina tradicional.
Quero ressaltar que algumas plantas que destaco como tóxicas se incluem no grupo de plantas e ervas de uso medicinal, lembrando que existe uma posologia que deve ser respeitada a risca, caso contrario a planta ou erva se torna um risco a saúde.

Plantas Tóxicas:

Abricoteiro – O tronco, os brotos e as sementes contêm ácido cianídrico; 60 mg bastam para causar a morte.

Acônito – As bagas e a raiz possuem aconitina que, em doses pequenas, provoca angústia e vertigens; 10 g são uma dose mortal.

Amarílis (açucena-formosa) – Bulbo muito tóxico (alcalóides); engolido, provoca vômitos, convulsões, às vezes hepatite.

Anêmona – Caule, folhas e flores venenosas; contém ranunculina, que provoca diarréia e paralisia.

Antúrio – O caule, as folhas e as flores contêm um suco que pode irritar gravemente as mucosas.

Arália – Toda a planta é tóxica; engolida, provoca vômitos, enxaqueca, paralisia; pode

afetar gravemente as mucosas.

Aroeira-do-campo – As bagas são muito tóxicas e provocam irritação nas vias respiratórias; o suco das folhas provoca dermatite.

Artemísia (flor-de-diana) – Toda a planta possui alcalóides que, ingeridos, produzem distúrbios nervosos; o pólen, produz fortes efeitos alérgicos.

Arura – As folhas e a cápsula dentro da qual está a flor contêm oxalato de cálcio, que provoca inchação nas mucosas e convulsões.

Beladona – As bagas contêm atropina, muito tóxica, que causa náuseas, delírio, cegueira; a ingestão de dez bagas é mortal.

Briônia (colubrina) – As raízes e bagas contêm brionicina, causa de diarréia e enrijecimento tetânico; vinte bagas são uma dose mortal.

Cicuta – Toda a planta e principalmente os frutos possuem conicina, que é extremamente venenosa; 5 g de folhas produzem a morte em trinta minutos. A cicuta pode ser confundida com o agrião.

Cróton – Suco e grão muito tóxicos; irritam violentamente, provocando tumores superficiais.

Dedaleira (Digitalis purpurea) – A planta a inteira é cardiotóxica (dela é extraída a digitalina); paralisa o coração; três folhas são uma dose mortal.

Diffenbachia (comigo-ninguém-pode) – Toda a planta é perigosa; o suco provoca edema e paralisia na língua; no olho, irrita fortemente a córnea.

Dulcamara (doce-amarga ou uva-de-cão) – Toda a planta possui soladulcina, que provoca diarréia e vômito; dez bagas são uma dose mortal.

Ervilha-de-cheiro – As bagas contêm cianoalanina, que pode provocar paralisia e lesar a medula espinhal.

Eufórbia (coroa-de-cristo) – Todos os tipos são tóxicos; o suco (látex) queima e irrita a pele e as mucosas podendo causar lesões.

Cladíolo (palma-de-santa-rita) – A raiz é tóxica; engolida, provoca vômitos e forte irritação das mucosas.

Hera – As bagas contêm substâncias tóxicas que provocam vômitos e podem afetar as mucosas e as células dos rins e do fígado

Íris – 0 rizoma é tóxico; ingerido, provoca vômitos e diarréia; altera as células do cérebro.

Louro-cereja – As folhas contêm ácido cianídrico e podem ser letais dentro de curto espaço de tempo.

Louro-rosa – Toda a planta é cardiotóxica e, ingerida, provoca parada cardíaca e tetanização.

Lupino (tremoço) – Toda a planta é tóxica, mas nas bagas é que se concentra a substância que provoca o envenenamento conhecido como lupinose, que se manifesta pela paralisia respiratória; em altas doses, pode ser mortal.

Madressilva – As bagas são cardiotóxicas, provocando congestão, entorpecimento e taquicardia.

Poinsétia (folha-de-sangue) – Contém um suco (látex) muito corrosivo; irrita a pele, as mucosas e os olhos; pode provocar graves lesões digestivas.

Prímula – As folhas, o caule e as flores estão cobertos de pêlos que irritam a pele, causando dermatites e, às vezes, eczemas.

Rododendro (azálea) – Toda a planta possui andromedotoxina, que causa salivação abundante, cólicas, vertigens e paralisia respiratória.

Trombeta (saia-branca ou anágua-de-vênus) – O caule, folhas, flores e frutos possuem hioscianina e atropina; provocam náuseas, delírios, alucinações e cegueira, ou estado comatoso. Seus frutos são cápsulas de consistência semelhante à do couro.

ERVAS, RESINAS E INCENSOS NATIVOS.



Olíbano

Queimar a resina de Olíbano invoca uma sensação de prazer e eleva nosso Espírito para um sentimento aconchegante e de prazer. Há séculos o Olíbano é queimado. Ele nos faz lembrar a maravilhosa historia dos Três Reis magos trazendo presentes de Olíbano mirra e ouro para o bebê Jesus como reconhecimento de sua divindade! Esses presentes trazidos pelos Reis magos eram incensos altamente valiosos por sua fragrância e efeito em nosso Espírito.A resina de Olíbano tem algo de especial ela fala de séculos de devoção, inspiração Espiritual beleza harmonia e fé.Nossa resina de Olíbano é de primeira qualidade que vem da Somália - África, com um aroma que reconhecemos o fundo de nossa alma.



Sálvia Branca

Para finalidades espirituais e medicinais, a sálvia branca é uma poderosa erva. Os índios norte-americanos dizem que a fumaça da sálvia branca é para purificar o corpo, lugares e objetos pessoais. Por esta razão ela é muito sagrada para muitas tribos.

Desde as épocas antigas, a sálvia branca é associada à purificação, coragem e força. Saiba mais sobre a sálvia branca.



Yerba Santa

A yerba santa limpa o ambiente e pessoas das energias negativas e restaura uma barreira de proteção ao nosso redor. As folhas podem ser colocadas em volta da cama de pessoas doentes para proteção e cura. Devido a estas qualidades a hierba santa pode ser queimada como incenso sagrado para criar um ambiente de proteção paz e amor.



Junípero

Para os nativos americanos, Junípero foi uma das plantas mais usadas para a queima de incensos.Eles usavam a ponta dos galhos. Junípero cria uma fragância quente e doce,ela fortalece,cura,acentua e limpa. Os nativos americanos ainda usam Junípero para dar boas vindas aos hóspedes e para dar suporte quando realizam algumas cerimônias ,usam também para limpar animais(cavalos) e carros. É muito usado quando se fazem orações ou cânticos sagrados. Sua fragância expande a mente, cria e expande espaços internos e aclara. É considerada uma árvore sagrada muito poderosa,que pode recarregar as energias internas e externas dos lugares.Conhecida como "A árvore da vida",textos antigos falam que "onde quer que eu tenha a fragância do junípero,o Diabo não pode ser encontrado".



Sweet Grass

Produz uma agradável fragância luminosa. Ela limpa a atmosfera e é usada para cerimônias de limpeza. Segundo os nativos americanos,os bons espíritos,(aqueles que nos ajudam),adoram o aroma da "grama doce". Sweet grass,é usada para atrair energias positivas durante cerimônias de cura,para gerar uma conecção positiva entre aluno e professr,para limpar um espaço ou para visualizações. Tradicionalmente,os nativos americanos,usavam antes a sálvia,para limpar os espaços dos maus espíritos que causavam que causavam as doenças. Depois,eles queimavam a "grama doce"para criar uma atmosfera positiva e atrair os "bons espíritos". Ela é uma erva para alma, gera um clima agradável de limpeza, de relaxamento,ajudando a encontrar serenidade,luz e cura. Durante uma cerimônia,conecta as pessoas á volta do fogo com as energias positivas das plantas. Ajuda as pessoas a se conectarem melhor uma com as outras.



Sândalo

É originário da Índia, onde as pessoas acreditam que ele tem uma energia muito forte e de muita proteção. No passado, os indianos verificam que as pregas não atacavam a árvore do sândalo,por essa razão,é considerada a árvore da vitalidade. Na medicina Ayurveda,(a ciência da longevidade),o sândalo é usado para tratar problemas respiratórios,de visícula, rins, inflamações e problemas de pele. É usado também para dor de cabeça e tem uma forte

substância antibactericida. Sua fragância gera uma atmosfera calma.É usado quando se busca paz interior, equilíbrio, em momentos de reflexão, para pessoas com stress e com um estilo de vida muito movimentado. Dissolve a tensão e é um convite para que sua imaginação flua em uma
maravilhosa e rejuvenecedora viagem.



Cedro

O cedro é uma majestosa árvore que foi sempre considerada símbolo da força, dignidade, poder e vitalidade. O cedro foi a árvore para rituais mágicos de limpeza praticados na Mesopotâmia. O aroma do cedro proporciona clareza mental, gera auto-confiança e fé durante fases difíceis da vida. Os egípcios e o povo da Mesopotâmia, usavam o cedro para ter sonhos detalhados que poderiam ser úteis para encontrar soluções difíceis. O cedro é bom para acompanhar meditações e reflexões. Desde a antiguidade, o cedro é considerado a árvore da sabedoria.



Copal

Esta goma vem da América Central onde ainda é muito usada. Um dos incensos mais importantes usados pelos mayas. Era igualmente sagrado para os Astecas e para os Incas que o queimavam para oferecer principalmente aos deuses. Hoje em dia o Copal é usado em vários lugares como uma goma sagrada queimada para rituais, proteção, curas e purificação. A tradição de queimar gomas, resinas e ervas perfumadas como oferenda aos deuses, para purificação e proteção é um costume antigo que encontramos em várias tradições espirituais do mundo. Algumas destas gomas e ervas são originais a uma cultura particular, nas tradições espirituais de muitos povos diferentes. Nós oferecemos estas gomas sagradas e as resinas para honrar estas tradições.

BIBLIOGRAFIA

***** A referencia bibliográfica aqui descrita não está nas normas da ABNT, mais se faz necessário os créditos.

Site Mistérios Antigos - http://www.misteriosantigos.com/ervas.htm

Site Planta Med - http://www.plantamed.com.br/DIV/Plantas_toxicas.htm

Site Sabedoria da Terra – Endereço não fornecido.

E outros que os locais de disponibilidade não forneceram.

Outros locais disponíveis para demais consultas.

Fórum Universo Pagão - www.universopagao.com

Fórum Circulo Pagão - www.queroumforum.com/circulopagao

Organização dos Textos – Liara Angra www.liaraangra.zip.net