

Remédio Natural

Que teu alimento seja teu remédio e que teu remédio seja teu alimento".
Hipócrates (460 – 377 a. C.). O PAI DA MEDICINA

Lista das Ervas Sagradas utilizadas como cura no xamanismo

As informações aqui contidas têm o objetivo de informar e não, de forma alguma, substituir consultas junto aos profissionais da saúde. A pesquisa foi feita com base em meus estudos com bruxas e erveiros da minha ancestralidade, com mestres juremeiros que passaram em meus caminhos. Diversos livros estudados sobre a Medicina Natural.
Ivan Ferrer

Abacate

Persea Gratissima
O abacate pode substituir a carne, porque contém gordura e o mesmo valor nutritivo. O abacateiro serve especialmente aos diabéticos, tanto através da fruta como das folhas. Às pessoas atacadas por esse mal é aconselhável um tratamento a base do abacateiro, durante quinze dias:

Comer em jejum metade de um abacate amassado. Após as refeições tomar um chá de folhas SECAS do abacateiro, sem açúcar.

Outra indicação das folhas do abacateiro é para a limpeza do fígado. Se o fígado não vai bem por estar saturado de gordura e tóxicos, fazer um chá das folhas SECAS do abacateiro e toma-lo em goles, de hora em hora, durante todo o dia, repetindo por 15 dias. O caroço serve como tônico capilar. Em dores de cabeça aplicar folhas quentes do abacateiro sobre a cabeça, em compressa. Usar sempre folhas secas pois as verdes provocam palpitações cardíacas.

Abacaxi

Ananas Sativus

O fruto é rico em glucídios, provitamina A e vitaminas B e C, e em diversos ácidos orgânicos e sais minerais. Contém uma enzima, a bromelina, que aciona as grandes proteínas, acelerando assim a sua digestão. Muito nutritivo, desintoxicante e diurético, é indicado par dietas de emagrecimento e útil contra arteriosclerose. Antirreumático, balsâmico, depurativo, digestivo, fluidificante, laxativo, peitoral, refrescante.

Açai

Euterpe Oleracea

O açaizeiro é uma palmeira originária das margens dos rios amazônicos.A fruta é pequena, arredondada, roxa quase preta. Lembra uma jabuticaba em tamanho reduzido. Tem um caroço grande, e muito pouca polpa. O açaí é muito rico em antocianina, uma substância antioxidante, que ajuda no combate ao colesterol e aos radicais livres. Além de ser considerado um dos alimentos mais ricos em ferro, o açaí também é rico em fibras, sendo bastante indicado também para pessoas idosas e/ou com mal funcionamento do aparelho digestivo. Por suas características microbiológicas o açaí é considerado uma das mais nutritivas frutas da Amazônia, perdendo apenas para a castanha-do-pará.

Pela grande quantidade de fibras facilita o trânsito intestinal, favorece a circulação sanguínea. Consumido juntamente com a vitamina C fornece grande quantidade de fósforo

e ferro necessário às funções cerebrais e sanguínea. Excelente energético natural para pessoas que exercem funções de estresse físico

A riqueza em LIPÍDIOS dá ao seu suco um valor energético duas vezes superior ao do leite, contém elevada quantidade de VITAMINA E, tem grande quantidade de fibras, o que favorece o trânsito intestinal, considerável de PROTEÍNAS. POTÁSSIO e CÁLCIO o que faz do Açaí um alimento bastante completo.

Contém ainda VITAMINA B1 e elevado teor de pigmentos ANTOCIANINAS (cor roxa violeta) que são também ANTIOXIDANTES, favorecendo a melhor circulação do sangue.

Alcacuz

Glycyrrhiza Glabra

Antiespasmódico, béquico, depurativo, digestivo, diurético, emoliente, peitoral, refrescante, tônico. Ação cicatrizante sobre úlceras da mucosa gástrica e duodenal, transtornos biliares, catarros de bexiga, prisão de ventre, dificuldade para urinar, etc.

Não prolongar o seu uso, em alta dose, o alcaçuz aumenta a tensão arterial

Alecrim

Rosmarinus Officinalis

O alecrim é uma planta originária da Europa, tem sido assunto de lendas e histórias. Conta-se que Dom Quixote de La Mancha, tendo-se ferido em combate, na orelha, foi curado por um pastor que mastigou as folhas de alecrim e as transformou em pasta e com um punhado de sal as colocou na ferida.

Atribuindo-lhe poderes mágicos, sem dúvida magnética, essa planta que só nasce nos jardins dos justos, também é símbolo do amor, da fidelidade e da felicidade. O Alecrim colocado sobre brasas desinfeta o ambiente de maus cheiros e principalmente maus fluidos.

Como chá (infusão) , indicado para : digestão difícil, debilidades cardíacas, altamente calmante, sendo bom nas emoções de grande histeria nervosa, exaustão física e intelectual,

depressão, palpitação, retenção de urina e é também sudorífero. Muito bom nos casos de coqueluche

O alecrim atua sobre o sistema nervoso estimulando os astênicos, fortalecendo as memórias enfraquecidas e elevando o moral. O vinho de alecrim e sálvia é indicado para debilidade geral.

Alfafa (broto)

Medicago sativa
No ponto de vista medicinal, é um vegetal para trazer energia, sendo indicado para o tratamento de escorbuto e do raquitismo. A infusão das flores emprega-se como reconstituinte orgânico. Serve ainda para combater a inapetência, a má digestão, as afecções nervosas, as cistites crônicas, a insônia, a neurastenia, o reumatismo e o artritismo.

O broto de alfafa é especialmente recomendado, pois é o vegetal mais rico em clorofila do mundo. Conhecida como sangue verde, a clorofila contribui para melhorar a oxigenação do sangue. O broto de soja é diurético e altamente energético e rico em vitamina C. O broto de alfafa possui grande quantidade de substâncias bioflavonóides (antioxidantes naturais produzidos pela planta como mecanismo de proteção) que atuam como anticancerígenos nas células humanas.

Vitaminas A, C e E previnem a oxidação de gorduras no sangue, inibindo assim a formação de radicais livres no organismo. Os brotos são boas fontes dessas vitaminas, principalmente A e C. Possuem também alta concentração de minerais. São utilizados em dietas por atletas, substituindo a carne, além de ser utilizado como fito hormônio pelas pessoas que precisam de reposição hormonal e não podem fazê-lo através de produtos sintéticos.

Pela sua riqueza em nutrientes, a Alfafa supre necessidades vitamínicas, minerais e proteicas, sendo excelente fonte de potássio, magnésio, fósforo e cálcio. Age nas anemias causadas por deficiência de ferro, bem como nas hemorragias. É um bom recalcificante,

sendo muito utilizado nos casos de raquitismo. Suas enzimas facilitam a digestão, e alguns especialista sugerem que a Alfafa possui propriedades diuréticas.

Suco de Alfafa – Indicado para pessoas em estado de estresse, depauperadas ou em grande atividade física ou mental. Utilizado na convalescença e na complementação alimentar como uma grande fonte de energia, tem ação desintoxicante e depurativa, fortalece o sistema circulatório e o músculo cardíaco, ajuda a eliminar radicais livres, auxilia no tratamento da hipertensão arterial, previne anemias, regulariza a função intestinal, combate o mau hálito e protege a célula hepática.

Alfazema

Lavandula Officinalis

Muito cheirosa, sempre usada para perfumar a casa e as roupas, todas as partes da planta são perfumadas. pode-se guardá-las secas em saquinhos de pano entre as roupas.A Alfazema é antimicrobiana e antipútrida.

O chá de infusão é bom para : retenção de urina, gota, dores em geral, gases, dor de cabeça, enxaqueca, tontura, coqueluche, tosse, dor de garganta, digestiva. É uma erva calmante, boa para o cansaço. Ótimo chá para tomar após as refeições.

O banho de alfazema é recomendado para crianças fracas e anêmicas

Alho

Allium Sativum

Originário da Ásia Central, já bastante conhecido dos egípcios, gregos e romanos por seu aroma e sabor, forte e inconfundível e por suas inúmeras propriedades terapêuticas.

Derivam da espécie originária diversas outras, diferenciadas por algumas características vegetativas, sobretudo a cor dos dentes. O alho costuma ser indicado como auxiliar no tratamento de hipertensão arterial leve, redução dos níveis de colesterol e prevenção das doenças ateroscleróticas. Também se atribui ao alho a capacidade de prevenir resfriados e outras doenças infecciosas, e de tratar infecções bacterianas e fungicas.

O alho purifica o sangue, atua sobre as mucosas do nariz, da garganta e dos pulmões, desinfeta todo o organismo, funciona como antibiótico para combater infecções.

Para o enfraquecimento do organismo, principalmente nos idosos, consumir durante as refeições um dente de alho bem amassado com uma cenoura, isso previne contra doenças mais graves.

Atua na circulação, e para esses problemas, consumir pão de centeio temperado com alho socado, salsa e gotas de azeite sendo que será este o primeiro alimento do dia, repetido por uma semana, descansar 15 dias e fazer novamente, assim sucessivamente.

O alho cozido, tem uma grande perda de sua eficácia e cru em grande quantidade irritam os rins.

Alho-Poró

Allium Porrum

Tem uma poderosa ação diurética, expectorante e antisséptica. Rica em mucilagem a planta contém diversos sais minerais e enxofre. A água utilizada em seu cozimento, com pouco sal, facilita e estimula o funcionamento dos rins. O talo cru, quando aplicado com cuidado sobre a pele, acalma rapidamente as irritações provocadas por picadas de insetos.

Abóbora

Curcubita Pepo

Originária da América Central, a aboboreira disseminou-se nas regiões quentes e temperadas amenas do mundo todo. Bastante digestiva, a polpa da abóbora constitui excelente alimento para convalescentes e pessoas de estômago delicado, quando bem cozida e preparada em purê ou sopa. A polpa da abóbora contém vitaminas A e C, enzimas e numerosos oligoelementos. Juntamente com o suco, possui propriedades laxativas e emolientes, podendo ser ingerida ou aplicada sobre a pele (em máscaras faciais)

As sementes de abóbora possuem altos teores de fósforo. são além disso, excelentes vermífugos combatendo tênias e áscaris sem prejudicar o organismo. Com esta finalidade curativa, devem ser ingeridas cruas.

Acafrão-da-Terra

Curcuma Longa

O açafrão-da-terra é conhecido também como cúrcuma, turmérico, raiz-de-sol, açafrão-da-índia, açafroa e gengibre amarelo, é uma planta herbácea da família do gengibre.

É muito usado na culinária para colorir e dar um toque especial no sabor de muitos pratos. É a base do famoso “curry”. É um “tempero de nutrientes” nele podem ser encontrados: potássio, magnésio, proteínas. Vitaminas B6, B12, C,D, fibra alimentar, cálcio, ferro, vitamina D. Estudos apontam que a curcumina ajuda a retardar ou prevenir coágulos sanguíneos. Melhora sintomas da depressão, a curcumina afeta os neurotransmissores. Eles descobriram que a curcumina era tão eficaz quanto a fluoxetina no controle da depressão. E mais: a combinação de fluoxetina com curcumina resultou em uma melhora maior dos sintomas.

Para mim é é uma das melhores, do Reino Vegetal, que conheci como antinflamatória. Estudos científicos mostraram que a curcumina era mais eficaz do que substâncias como o a aspirina e o ibuprofeno. Indicado para dores crônicas, artrites, inflamações, câncer, colites, ulceras. Ajuda a baixar o colesterol, e tudo o que está associado a inflamações.

Os benefícios da cúrcuma incluem propriedades anti-inflamatórias e antioxidantes que provaram ser eficazes no tratamento de várias doenças da pele. Entre elas está o aumento do brilho da pele, cicatrização de feridas de forma mais rápida, diminuição das cicatrizes de acne e controle das crises de psoríase.

Estudos mostram que indianos com alta ingestão de açafrão em seus pratos de curry mostram uma incidência muito baixa de doença de Alzheimer e demência em idosos. Vítimas de Alzheimer têm acúmulo de um certo tipo de placas no cérebro e o açafrão é altamente eficaz para quebrar essas placas e proteger a saúde do cérebro. Outros estudos mostraram que a curcumina tem atividade antioxidante na redução do crescimento de novos vasos sanguíneos nos tumores e metástase, e ainda contribui para a morte de células cancerígenas.

A combinação destas duas especiarias milenares, a Curcuma e a Pimenta Preta tem tido grande utilização na medicina Ayurvédica e fitoterapia. A Pimenta preta possui Piperina que tem a capacidade de aumentar a Biodisponibilidade das outras substâncias a sua combinação a Piperina aumenta até 20 vezes a Biodisponibilidade da Curcumina**,** e produz efeitos benéficos a nível gastro intestinal e cerebral.

Agrião

Nasturtium Officinale

Depurativo, descongestionante, digestivo e diurético, é um antiescorbútico notável, por ser rico em vitamina C. Combate o reumatismo e funciona como um antídoto aos efeitos tóxicos da nicotina. O seu suco adoçado com mel, dá um excelente xarope para bronquite, tosse, tuberculose pulmonar e toda a sorte de enfermidades catarrais.

Utilizado com frequência em saladas de diabéticos, recomenda seu uso para os que sofrem de ácido úrico. O caule e as folhas contêm sais minerais (ferro, fósforo, cálcio, iodo e enxofre), além das vitaminas A e C.

Aipo

Apium Graveolens

O aipo silvestre era considerado útil, por exemplo, contra melancolia, dor de dentes e para melhorar as funções urinárias. É indicado como carminativo, estomáquico, expectorante febrífugo e tônico. Dentre os princípios ativos do aipo, destacam-se o óleo essencial, substâncias nitrogenadas, oleoressinas e vitaminas. Também é atribuído ao aipo algumas propriedades afrodisíacas, suas formas também sugerem. Os antigos Romanos dedicavam o aipo ao deus Plutão, deus do sexo e do inferno.

Alcachofra

Cynara Scolymus

É um alimento indicado para diabéticos. Além disso atribui-se a ela uma ação diurética, estomacal e reguladora das taxas de glicose e de colesterol no sangue. Suas propriedades medicinais como estimulante das funções hepáticas devem-se à presença da substância cinarina, substância amarga contida nas folhas e nos botões. para finalidade terapêutica, as

folhas devem ser colhidas antes da floração, quando os princípios ativos alcançam os maiores teores.

Alcaparra

Capparis Spinosa

Os botões florais dessa planta eram uma iguaria já consumida pelos antigos gregos e romanos. seu uso medicinal também antigo. a presença de flavonoides e glicocaparósido na raiz e nos botões florais confere à alcaparra propriedades antiespasmódicas, aperitivas, cicatrizantes, diuréticas, tônicas e fortalecedora dos vasos capilares.

É empregada em doenças do fígado, rins e até para melhorar estados depressivos. O chá feito de suas raízes ou com seus botões florais pode ser usado para lavar úlceras e feridas, pois tem a propriedade de limpar os tecidos necrosados, favorecendo a cicatrização.

Algas

Utilizadas há milênios, as algas marinhas são alimentos extremamente ricos, dotados de propriedades medicinais e cosméticas. a maioria das espécies exerce ação remineralizante, reguladora do sistema hormonal e do intestino. Além disso não engorda e ajuda no combate à celulite.

Entre as mais conhecidas em nosso país estão o kombu e o nori. Kombu é rica em vitaminas e sais minerais: possui mais ferro que a carne bovina e 4.000 vezes mais iodo do que os peixes. O nori é rico em provitamina A (caroteno), sais minerais, cálcio, ferro e iodo.

Alfazema

Lavandula Spica

Suas flores e folhas tem um perfume agradável e delicado, bastante apreciado em todas as partes do mundo. O emprego da planta pelos europeus remonta a antiguidade. Costumava-se usar tanto as folhas como as flores no preparo bálsamos e unguentos usados em massagens de guerreiros e heróis.

Largamente cultivada para a fabricação de perfumes, sabonetes e outros produtos cosméticos, a alfazema contém ainda diversos princípios ativos, atua como

antiespasmódico, antisséptico das vias urogenital e respiratória, cicatrizante, carminativo, colagogo, diurético e vermífugo.

Na Idade Média, o chá morno de flores de alfazema, conhecido como “lavanda”, era levado a mesa em travessas durante ou após as refeições. Com ele lavavam-se os dedos e as mãos para eliminar o cheiro desagradável.

Andiroba

Carápa guaiananensis

Semente amazônica que serve como repelente e como reconstituinte celular da derme, eliminando inflamações e dores superficiais. Tem ação purgativa na eliminação de vermes. Quando você tem um ferimento é bom passar óleo de andiroba no local. Além de sarar, este remédio evita que mosquitos, moscas e outros insetos pousem no ferimento. A casca como as folhas, depois de cozidas são utilizadas como febrífugo e anti-helmínticas ou para lavagem das úlceras, contra impetigo e outras doenças.

O óleo de andiroba é indicado como anti-inflamatório para dores musculares e micoses nas áreas externas do corpo. Também combate a diabetes e o reumatismo através da homeopatia. O bálsamo é usado para a fabricação de sabonetes medicinais e para uso tópico em luxações. O óleo da semente também serve como protetor solar. Em determinados períodos do dia na região, principalmente no fim da tarde e à noite, é grande a incidência de mosquitos, por isso, muitos índios da Amazônia misturam a andiroba ao urucum, o que se torna um eficaz repelente de insetos. No mercado também existe a vela de andiroba com ação repelente, que é comercializada por algumas empresas, e substitui produtos à base de citronela, uma planta aromática.

Arnica

Arnica Montana

A planta inteira possui propriedades medicinais. Muitos especialistas indicavam a arnica para o tratamento de afecções internas. Porém, como foi constatado o efeito prejudicial de seus princípios ativos no organismo, a ingestão da planta acabou se restringindo a poucos casos e, ainda assim, só com orientação médica.

Externamente, usa-se bastante a arnica para combater problemas decorrentes de várias formas de traumatismo. É o medicamento mais indicado no caso de contusões, batidas, esmagamentos, dores musculares, reumatismo, gota, etc., mesmo quando a pessoa sente dores generalizadas e não há hematomas aparentes.

Descongestionante dos tecidos traumatizados ou inflamados, a arnica facilita a reabsorção de líquidos e proporciona rápido alívio das dores que acompanham essas alterações.

Alguns estudiosos prescrevem o uso da arnica nas contusões em que ocorrem esfoladuras ou cortes. Outros, ao contrário, opõem-se com vêemencia a essa postura por defenderem que a aplicação da arnica dificulta a cicatrização.

Arruda

Ruta Graveolens

Na idade média era considerada uma proteção poderosa contra a feitiçaria. A arruda é usada em banhos para combater todo o tipo de mau-olhado. Regulariza o fluxo menstrual, combate cólicas e elimina o excesso de gases, para varizes; flebite e verminoses. Externamente é usada em conjuntivites, piolhos e sarna.

COMO USAR: uso interno: chá feito com 1 colher (café) de folhas em 1 xícara de água fervente; tomar 3 xícaras ao dia.

Uso externo: chá feito com 2 a 3 colheres (chá) de folhas em 1 xícara de água fervente, para lavar os olhos. Para piolhos, use este mesmo chá, embebido no algodão para umedecer os cabelos. Para sarna, use o chá para passar sobre as partes afetadas.

CONTRA-INDICAÇÕES: Não deve ser usada por gestantes, pois pode levar ao aborto do feto e à morte da gestante. É fotossensibilizante. Não se deve aumentar as doses, pois provoca hemorragias, dores intestinais, edema de língua, hiperemia dos órgãos respiratórios, vômitos, salivações, gastroenterites e hemorragias graves.

Artemísia

Artemisia Vulgaris

A origem da palavra vem da Mitologia Grega, da deusa Artemis, protetora dos partos. Diz-se que esta planta protege o homem de acidentes, enfermidades graves, e acontecimentos desagradáveis. Forte ação no organismo feminino : excelente efeito na menstruação irregular, combate a anemia e icterícia, que muitas vezes ocasionam o mau funcionamento da menstruação. Alivia e cura a fraqueza do estomago, do corpo e dos nervos. é a planta da moxabustão.

Atenção não deve ser ingerida por grávidas, pois aumenta a contração uterina (abortiva). Em compensação nos ultimas dias da gravidez é recomendada

Assa Peixe

Bohemeria caudata

Muito eficaz contra a gripe, tosse forte e bronquite, aliviando dores no peito e nas costas. Estanca o sangramento, contusão, hemorróidas e banhos nas afecções do útero, pontadas no peito e costas. Utiliza-se sob a forma de chás ou sob a forma de sucos contra casos de pneumonia.

Aveia

Avena sativa

Fonte natural de vitaminas, proteínas e sais minerais, contendo muitas calorias. Usada em flocos ou farinha, adapta-se aos organismos delicados, garantindo um bom funcionamento dos intestinos preguiçosos. É também anti-hemorroidas, sua ingestão tem a virtude de reduzir o teor de gorduras e de açúcar do sangue, auxiliando nas arterioscleroses e no diabetes.

Contra ácido úrico ferver um punhado de palha de aveia triturada em um litro de água, coar e beber durante o dia.

Azeitona / Oliva

Olea Europaea

Uma curiosidade sobre a oliveira. Conta-se que Atenas, a deusa grega da sabedoria, fez nascer de uma lança a oliveira; os frutos dessa árvore, além de alimentarem o homem,

produziriam um óleo para temperar sua comida, fortalecer seu corpo, curar as suas feridas e iluminar sua noite.

A azeitona tem grande teor de gordura e sais minerais, devendo ser consumida com cautela. O azeite de oliva, extraído por pressão a frio (extra virgem) de azeitonas que não passaram pela lavagem química, o que destrói alguns de seus princípios ativos, é muito nutritivo e estimula a digestão.

Os frutos possuem propriedades laxantes, diuréticas, emolientes, diminuidoras das taxas de glicose no sangue e estimulantes hepáticas. Além de facilitarem a digestão de gorduras, as azeitonas abaixam a pressão arterial quando consumida sem sal. O acréscimo de sal nos frutos em conserva anula o efeito hipotensor e os torna hipertensores. Por isso recomenda-se a ingestão de azeitonas sem sal a pessoas que tem pressão alta e com sal àquelas que tem pressão baixa.

As folhas de oliveira possuem ação febrífuga, cicatrizante, anti-inflamatória e diminuidora da pressão arterial.

Babosa

Aloes Humilis /Aloe Vera

Existem diversas espécies de babosas.

Muito empregada na indústria farmacêutica e na cosmetologia, as partes usadas das plantas são as folhas, que produzem um liquido viscoso amarelado, de aroma desagradável e gosto muito amargo.

O suco de babosa contém glicosídeos, especialmente aloína. tem também alta porcentagem de mucilagem e de tanino. Em doses baixas é empregada para prisão de ventre. em doses altas são tão energéticas que podem provocar irritação das vias biliares e até nefrite. Usado com moderação o pó de babosa também age como um tônico estomacal e como estimulante da menstruação.

É excelente como coadjuvante para tratamento de queimaduras, pois promove a regeneração dos tecidos cutâneos.

Bálsamo

Sedum praealtum

A folhas é emoliente, usada em inflamações gastrointestinais e da pele, cicatrizante e usada em compressas para torções e contusões.

Uso interno: 5 folhas em meio copo de leite ou água; tomar imediatamente, por 3 vezes ao dia.

Bambu (broto)

D. Giganteus, D.Asper, D. Latiflorus e B.Oldhamii e P.Pubescens.

A medicina ocidental agora sabe dos ricos nutrientes encontrados no broto de bambu: proteína vegetal, fibras, aminoácidos, cálcio, fósforo, vitaminas B1, B2 e C. A medicina chinesa já sabe há mais tempo que o consumo regular de brotos de bambu ajuda na digestão, estimulando os movimentos peristálticos do estômago e intestino, previne e cura doenças cardiovasculares e cânceres e abaixa a gordura e a pressão sanguínea.

Aqui no Brasil a medicina popular prescreve chá de folhas de bambu contra a tosse

Beterraba

Beta Vulgaris

Contém sacarose, aminoácidos e vitaminas do grupo B, C provitamina A, além de alguns sais minerais e alguns oligoelementos raros em plantas comestíveis. de grande valor nutritivo, essa raiz é utilizada em sopas e saladas. deve ser preferencialmente ingerida crua, cortada em tiras finas ou picada, acompanhando hortaliças.

Suas folhas contêm vitamina A e cálcio e podem ser aproveitadas da mesma forma na alimentação. Devido a sua composição, a beterraba é um alimento energético e remineralizante, excelente para abrir o apetite. Ingerida em época de alterações climáticas, fortalece o organismo, tornando-o resistente à gripe e várias outras viroses.

Bardana

Arctium Lappa

É uma planta magnífica que pode ser encontrada nas quitandas e feiras. A raiz de bardana é excelente preventivo e contraveneno, é eficaz contra envenenamento de mercúrio, tomada em forma de chá. indicado para afecções da pele, catarros no estômago, cálculos nefríticos, cálculos biliares, debilidades do estômago, enfermidades do fígado, reumatismo, bronquite, doenças cardíacas.

É um dos melhores depurativos do sangue existentes. Serve para limpar feridas inflamadas.

Batata

Solanum tuberosum

Rica em carboidratos e vitaminas. Usada crua, tem aplicação para combater dores de cabeça (colocadas em rodelas sobre a testa) e contra irritações da pele. A batata-baroa é bastante indicada para quem sofre de doenças renais.

Para eritremas ou queimaduras solares, se faz uma compressa com batata ralada que é trocada três vezes ao dia. O suco feito com batata é excelente remédio para úlceras do estômago e do duodeno, desde que tomado em pequenas doses, pois o seu uso exagerado pode provocar sintomas de intoxicação. A água do cozimento da batata serve para prevenir e combater a gota.

Beringela

Solanum Melongena

Ela contém componentes tóxicos em suas folhas e demais partes verdes. em contrapartida contém vitamina B e C e apresenta consideráveis propriedades medicinais, como a ação diurética e o estímulo que proporciona às funções hepáticas a produção de bílis. Ajuda a diminuir o teor de colesterol no sangue.

Na cosmética natural suas folhas são utilizadas para a elaboração de um tônico que atenua as irritações faciais.

Bétula

Betula alba

Além de excelente alimento vegetal, as aplicações da casca são bastante difundidas e sua ação cicatrizante é conhecida desde o sec. XII. utilizam-se também as folhas, as gemas e a seiva.

A bétula é empregada no combate às elevadas taxas de colesterol e no tratamento de edemas, gota, intoxicação e reumatismo. Usada como diurético ajuda a eliminar excessos de ureia e acido úrico.

Brocole

Brassica oleracea

Rico em vitamina C, fósforo, potássio e enxofre. É melhor consumi-lo em saladas cruas para aproveitar todo o seu valor nutritivo. É um ótimo alimento para dietas de emagrecimento, já que produz uma limpeza geral do organismo e elimina gorduras.

Boldo

Vermonia Consensata Baker

São conhecidos algumas espécies de vegetais pelo nome boldo. Plantas de famílias diferentes e com propriedades medicinais semelhantes. Entre alas a mais conhecida é o boldo do Chile (Peumus Boldus) originária daquele país e que não se aclimatou no Brasil. Outra espécie é de origem africana (Coleus Barbatus)

Comum no Brasil É encontrado em hortas e jardins. Há também a Vernonia Condensata(africana introduzida pelos escravos na Bahia.

A **Vernonia Condesata** é a que mais se aproxima do Boldo do Chile, substituindo-o, no entanto, com ampla vantagem. A parte empregada em dietoterapia é a dolha – utilizada fresca ou seca em chás que devem ser tomados mornos e sem adoçar.
Encontram-se nas folhas um óleo essencial, tanino, saponinas e um princípio ativo formado por flavonoides e lactonas sesquiterpênicas. Essas lactonas, de sabor fortemente amargo, ajudam a contração da vesícula biliar, estimulando a eliminação da bílis para o duodeno, o

que facilita a digestão das gorduras. por sua ação diurética, o boldo também é usado em regimes de emagrecimento.

Cacau

Theobroma Cacao (nome que significa: Alimento dos Deuses)
Na época da colonização espanhola, era muito comum entre os astecas uma bebida conhecida como *kokoatl* . levada para a Europa ficou conhecida como chocolate. Originário da Amazônia o cacaueiro é cultivado na América tropical, na África e no sul da Ásia e na Oceania. As maiores plantações mundiais estão na Costa do marfim e no Brasil.

As partes mais utilizadas são as sementes que, fermentadas e secas e moídas, resultam na pasta de cacau, matéria prima para a fabricação do pó de cacau, manteiga de cacau, cacau solúvel e chocolate.

A pasta é rica em gordura, amido, sais minerais, alcaloides, proteínas e taninos. Contém theobromina que é diurética, estimulante dos nervos e entra em fórmulas de remédios para a angina pectoris; deve ser ministrada sob prescrição médica.

Estudos mostram que o cacau em pó aumenta a energia e a resistência física, o que é ótimo para atletas. Isso porque o cacau aumenta a produção de mitocôndrias dentro dos músculos, e elas são as responsáveis pela energia muscular. Um estudo realizado por cientistas da Universidade da Califórnia, nos Estados Unidos, mostrou que o cacau possui ainda uma substância chamada epicatequina, que também melhora o desempenho físico.

O cacau é fonte de um aminoácido chamado triptofano, responsável pela produção de serotonina, neurotransmissor que promove o bem-estar. O alimento ainda possui dopamina e feniletilamina e aumenta a endorfina, substâncias que atuam no cérebro e melhoram o humor. Por fim, o cacau ainda é composto de anandamida, substância produzida quando fazemos atividades físicas e conhecida como a “substância da felicidade”.

Café

Coffea arabica

É contra indicado para pessoas nervosas e insones, adoçado com mel serve de remédio para a angina do peito. É um excitante do sistema nervoso, dos músculos, cérebro, rins e coração. É usado para lavar ulcerações das pernas. Facilita a digestão.

A composição das sementes é muito complexa e ainda não foi perfeitamente definida. No grão verde já foram identificados: óleo fixo, óleo essencial, ceras, proteínas, cafeína, tanino e sais minerais. Quando torrado, os constituintes químicos não diminuem muito e aparecem outros derivados, que melhoram seu aroma, cor e sabor.

O café verde tem propriedades colerética e antireumática. À cafeina são atribuídas as principais ações terapêuticas da planta, pois essa substância estimula o sistema nervoso central e revela-se ligeiramente diurética. As folhas e flores encontram diversas aplicações na medicina caseira.

Caju

Anacardium occidentale

O verdadeiro fruto é a castanha que se prende a extremidade da flor. O pseudofruto (que erroneamente é chamado de fruto) desenvolve-se à partir do pedúnculo floral, tem casaca fina, de cor vermelha ou amarela. Sua polpa é comestível e rica em água (86%), açucares (8,4%), taninos (3,5%) e vitamina C (0,5%). devido a sua alta perecibilidade (48 horas de duração após a colheita) ele deve ser colhido com cuidados especiais e processado imediatamente.

O líquido oleoso que existe na custa da castanha in natura é extremamente cáustico. Contém ácido ancárdico, cardol, tanino, ácido gálico, resina e material corante. o óleo presente na semente não presta ao consumo, mas serve para extirpar verrugas, calos e manchas da pele por meio da ação do cardol.

O chá feito com as entrecascas é um adstringente indicado em bochechos de feridas infeccionadas . É também um auxiliar no tratamento de diabetes

Calêndula

Calêndula Officinalis

As calêndulas podem ser cultivadas em vasos ou pequenos jardins. Nos dois casos precisam de pelo menos, 4 horas diária de exposição à luz solar. As folhas e o caule são comestíveis. as flores portadoras dos princípios ativos (óleo essencial, mucilagem, carotenoides e flavonoides) são utilizados em preparações cosméticas e em farmácia.

Possuem, além disso, propriedades antissépticas, cicatrizantes, vasodilatadoras, reguladoras da menstruação e tonificantes da pele. Pode ser utilizada para aliviar cólicas, dores de estômago, resfriados e até tuberculose. É *anti-inflamatória* e tem fantásticas propriedades cicatrizantes, devendo ser usado para todas as ulcerações de pele, impetigo e ferimentos.
Na magia uma guirlanda de calêndula na porta impede a entrada do mal, e quem quer que seus sonhos se tornem realidade coloque um buquê de calêndula debaixo da cama.

Camomila

Matricaria Chamomilla
Indicado para cólicas de crianças, feito chá. É também calmante, antiespasmódico e sonífero, devendo ser feito o chá na hora de tomar.

Indicado para dores reumáticas, neste caso usa-se as flores secas que são cozidas em banho-maria no óleo; após duas horas de cozimento, côa-se, e depois de frio massageia-se com esse óleo as regiões doloridas. Usa-se o chá também para combater dores abdominais, cólicas intestinais com gases, cistite, inflamações bucais, conjuntivites.

Canela

Cinnamomum Zeylanicum
Os princípios ativos estão na casaca de seu tronco. Suas propriedades medicinais são no combate a anemia, para isso tomar um chá da casca de canela quatro vezes ao dia. Recomendada também para catarro nos brônquios. É indicada na atonia gástrica (fraqueza do estomago), como tintura: colocar 50gr de casca de canela em um quarto de litro de álcool a 60 graus. Depois de 24 horas filtrar o liquido e côa-lo em uma garrafa, consumindo-o em colheres antes das refeições.

O principal uso medicinal da canela é como tônico, pois ela estimula o trabalho cardíaco e causa certa elevação da pressão sanguínea. Porém também é indicada para facilitar a digestão e diminuir a formação de gases estomacais e intestinais. A canela ainda possui a ação antisséptica, sob a forma de tintura.

A infusão da casca é utilizada para enxaguar os cabelos nos casos de infestações de piolhos ou outros parasitas. No entanto as lêndeas sobrevivem e devem ser tiradas com a mão.

Especialistas recomendam o bochecho da planta nas ulcerações das gengivas e da mucosa da boca. Com a canela prepara-se ainda um vinho medicinal estimulante, que ajuda o paciente debilitado a recuperar gradativamente, as forças e o ânimo.

Cânfora

Cinnamomun comphora

Propriedades terapêuticas: antisséptica, estimulante, excitante, antirreumática, parasiticida, antinevrálgica, revulsiva, anestésico local, antitérmica, antidiarreica, anti-helmíntica, moderadora das secreções sudoral e láctea.

Para contusões, dores musculares, reumatismo, frieira. Externamente é utilizado por suas propriedades revulsivas, a que se associa a uma ação anestésica local, em fricções, geralmente sob a forma de soluções alcoólicas. Suas ações também são parasiticidas. Tem aplicações também nas hemorragias uterinas e como vermífugo.

Internamente, administra-se por via hipodérmica em soluções oleosas. Atua sobre o sistema nervoso central, produz ação benéfica sobre o centro respiratório bulbar, com o aumento da amplitude dos movimentos respiratórios sem acelerar o ritmo, mas a sua ação mais notável é sobre o coração. É um cardiocinético, pois estimula o músculo cardíaco e reforça a sístole, regulariza as pulsações e a pressão sanguínea.

Capim Limão

Cymbopogon Citratus

Exala um aroma forte, semelhante ao do limão, que desaparece quando as folhas secam. É utilizado como refrigerante, diaforético, antifebrífugo, contra gases intestinais, em

linimentos para reumatismo, dores musculares e torções. Contém citral, substância também encontrada na melissa, que lhe confere propriedades calmantes e sedativas.

Além disso, é usado em banhos aromáticos, para perfumar tecidos e afastar traças e insetos.

Capuchina

Tropaeolum majus

Muitas pessoas tem essa planta no seu próprio jardim e não sabem que podem usar suas folhas e flores em gostosas saladas, perfumadas e saborosas. tem excelentes virtudes medicinais, conhecida há séculos por comunidades indígenas das montanhas peruanas. as folhas e as flores abertas podem ser consumidas na forma de saladas e tem o gosto fresco e picante, semelhante ao agrião. Os botões fechados, conservados em vinagre, também apresentam excelente sabor.

Nas folhas existe grande quantidade de vitamina C. Comida crua a capuchinha favorece a digestão, além de ter propriedades antiescorbúticas. provoca o sono se é ingerida à noite. o suco da planta é expectorante e acalma a tosse.

Cardamomo

Elletaria Cardamomum

A parte mais utilizada da planta é a semente. que possuem sabor agradável, aromático, ardente e picante. O cardamomo é empregado em medicina natural porque possui propriedades estimulantes e carminativas (diminui a formação de gases). Usa-se também como condimento e agente aromatizante para diversos produtos alimentícios, especialmente para a elaboração do curry indiano.

Carqueja

Bacharis Trimera

Entre outros princípios ativos, contém saponinas, óleo essencial e resinas. Devido as suas propriedades amargas, é largamente utilizada em medicina natural, no tratamento de afecções hepáticas e estomacais, pois age como estimulante da secreção gástrica.

recomenda-se seu uso também nos regimes de emagrecimento, como auxiliar no tratamento do diabetes e na cura de chagas ulceradas da pele.

Carvão Vegetal

Carbo activatus

O carvão vegetal de madeira mole e não resinosa, é utilizada desde o antigo Egito com fins medicinais. Por ser altamente absorvente, é empregada na eliminação de toxinas, em casos de envenenamento ou intoxicação. Por sua rapidez na ação era utilizado pelos índios em picadas de cobras e aranhas. Uso interno e externo. No Brasil, há referências ao uso do carvão entre os indígenas misturado às gorduras animais no tratamento de tumores e úlceras malignas.

Para redução na produção de gases intestinais eliminando os desconfortos abdominais, efetivo no tratamento da flatulência. É um notável condutor de oxigênio, sendo um extraordinário eliminador de toxinas. Devido a sua rapidez de ação o carvão vegetal é considerado um agente útil no tratamento de envenenamentos. O carvão ativado se liga ao tóxico residual no lúmen do trato gastrointestinal e reduz rapidamente a absorção deste. O carvão ativado pode interromper a circulação enterohepática das drogas tóxicas e aumentar o ritmo de eliminação de tóxico no organismo.

Age também adsorvendo gases produzidos pela fermentação intestinal, evitando dores no aparelho digestivo e flatulências.

O carvão vegetal tem a propriedade de adsorver substâncias que, em contato com bactérias intestinais, contribuem para a produção de flatulência. Deste modo, o carvão vegetal é importante na eliminação dos desconfortos abdominais, causados pela flatulência. O carvão vegetal age como protetor e adsorvente gastrointestinal. Seu uso é indicado em caos de dores no estômago. Mau hálito, aftas, gases intestinais e intoxicações.

O carvão vegetal não deve ser administrado junto com produtos a base de ipeca, (Ipecacuanha: Psychotria ipecacuanha) por ocorrer uma diminuição da ação. Em relação a

seu uso durante a gestação e lactação, não foram encontradas referências na literatura consultada.

Não há relatos na literatura sobre restrições específicas quanto ao uso ou adequações de posologia do Carvão Vegetal em pacientes idosos.

Cástanha da Índia

Aesculus hippocastanum

As propriedades da casca e semente tem propriedades adstringentes vulnerárias e vasoconstritoras, uteis no tratamento de hemorroidas, varizes e flebites. Os princípios ativos também são encontrados nos frutos, flores e raízes. essas partes destinam-se apenas a uso externo. Só podem ser ingeridas para tratamentos internos depois de bem diluídas. Na homeopatia, preparações com os componentes são usados para congestão venosa, sobretudo no sistema hepático, e na prevenção de hemorróidas.

Na hipertrofia da próstata é associada à vasra-de-ouro em forma de chá ou extrato.

Castanha do Pará

Bertolletia Excelsa

Suas propriedades terapêuticas são: nutriente, energética, galactagoga, vitaminizante e mineralizante. Suas castanhas, comidas ao natural e bem mastigadas, são indicadas para anemias, desnutrição, convalescenças, hipoproteinemia e carência de vitamina A, B, C e E.

Os colhedores de castanha passam nos cabelos o óleo da castanha para em contatos com o sol clareá-los e também tomado para problemas de estômago é o chamado óleo doce. Contém vitamina A, B1, PP ,Cálcio, fósforo e ferro. A proteína da castanha-do-pará, chamada de excelsina, é uma proteína completa como a lactoalbumina, a caseína e outras do reino animal. A castanha-do-pará estimula a secreção de leite materno.

Os indígenas do norte brasileiro, usavam as sementes esmagadas para cauterizar ferimentos.

Catuaba

Erythroxylum catuaba

A catuaba é um afrodisíaco. Os três alcaloides chamados catuabina A, B e C estimulam o desejo sexual e aumentam a libido tanto no homem como na mulher. A catuaba estimula o fluxo sanguíneo aos órgãos genitais, pode fortificar e prolongar uma ereção, aumenta a excitação sexual .

Tônica na falta de potência sexual, neurastenia, sono agitado, memória fraca; estimulante, aperiente, fortalece as pessoas esgotadas e fracas em geral. A árvore da catuaba pertence à família eritroxilaceae, cujo principal tipo, eritroxilum, contém várias espécies que são fontes de cocaína, mas não contém qualquer os alcalóides ativos da cocaína.

Uma infusão da raiz é usada na medicina tradicional brasileira como afrodisíaco e estimulante do sistema nervoso central. Uma decoção da raiz é comumente usada para a impotência, agitação, nervosismo, nevralgia e cansaço, problemas de memória e fraqueza sexual.

Cavalinha

Equisetum arvensi

Também conhecido como rabo-de-cavalo. existem mais de 20 espécies de cavalinha, habitam em quase todos os países do mundo. Adstringente, cicatrizante, diurética, hemostático, remineralizante, depurativa. Para tuberculose e doentes dos ossos, perdas de sangue (reto, nariz e boca), hematúria, dificuldade de urinar, afecções dos rins bexiga e próstata. Nas inflamações dos olhos empregam-se compressas de chá de cavalinha. renovam-se de 15 em 15 minutos.

Combate a dor de cabeça graças ao ácido acetilsalicílico (o da aspirina). pode ser usada em hemorragias internas e externas. Junto com o alecrim forma uma dupla imbatível para equilibrar a pressão e é um dos mais espetaculares chás para as mulheres de mais de 40 anos pois repõe no organismo os minerais perdidos juntamente com os hormônios, combatendo eficazmente a osteoporose.

Cebola

Allium cepa

Dentre as espécies existentes, a cebola vermelha apresenta maior riqueza em óleo essencial e princípios terapêuticos mais ativos, como a alicina. A cebola contém compostos orgânicos sulfurados, açúcares, fosfato de cálcio, sais de sódio e de potássio, enxofre, proteínas, ferro e vitaminas B1, B2 e C. Essas substâncias em conjunto, desenvolvem ação antibiótica, bactericida, hipoglicemiante e vasodilatadora arterial, o que indica a cebola como auxiliar em casos de astenia, ascite, insuficiências hepáticas, edemas e hiperglicemia, e como descongestionante, diurético, antisséptico e antiescorbútico.

Deve ser sempre ingerida cruz, já que cozida perde suas propriedades. Combate vermes intestinais, infecções e resfriados. O consumo diário de cebola previne doenças cardíacas como também impede o desenvolvimento das já existentes.

Cebolinha

Alliun Fistulosum

Além de ser um tempero muito usado, ainda a usamos como remédio. É usada em temperos há mais de 5.000 anos. O chá é ótimo para resfriados, gripe e febre. O suco pode ser usado em caso de mordidas de abelha ou insetos (aplicação no local). Diurética, descongestionante, antisséptica e hipotensiva. Compressas para irritação ocular, dor de garganta, contra tosse e queda dos cabelos.

Cenoura

Daucus carota

Para as vistas, já que é rica em vitamina A. Atua também como purificadora do fígado e fortifica o organismo. Possui elevados teores de manita, glútem, albumina, ácido málico, pectina e carotenóides que lhe conferem propriedades digestivas e diuréticas. a presença da betacaroteno entre os princípios ativos torna-a especialmente indicada em dermatologia, pois esse composto tem efeito cicatrizante e combate distúrbios decorrentes da queratinização (endurecimento patológico) da pele.

Para casos de digestão difícil, usa-se ferver uma pitada de sementes de cenoura em um cálice de água e beber após as refeições. (Neste caso as sementes precisam ser retiradas do pé, visto que as destinadas a plantio possuem agrotóxicos prejudiciais). Para rouquidão,

cozinhar 100 gr de cenoura, esmagando e misturando com a água do cozimento, adoçar com mel e beber bem quente. As folhas da cenoura possuem, ainda, grande concentração de substâncias ativas. Podem ser comidas cruas ou refogadas.

Centella Asiática

Hidrocotile asiática

O bioquímico francês Jules Lépine descobriu que esta planta tem um alcaloide que pode rejuvenescer o cérebro, os nervos e as glândulas endócrinas. Os chineses atribuem a ela um valor igual ao ginseng. Com propriedades tonificantes ela normaliza a produção de colágeno e liberando células adiposas. Por isso é tão indicada para terapias de emagrecimento e da pele. Descobriu-se ser útil na reposição hormonal.

As folhas são indicadas para : afecção cutâneas, amenorreia, aparelho circulatório, articulações reumáticas, câimbras, celulite, circulação de retorno, constipação, desordens dermatológicas, eczema, furunculose, lúpus, úlcera varicosa, hematoma, rachaduras da pele, varizes, psoríase, prevenção da formação de queloides, acelerar a cicatrização pós-cirúrgicas, estimular a produção de colágeno e fibras, inflamação periférico, feridas, úlcera de pele, lepra, melhorar o aspecto da pele (queimaduras), desordens nervosas, dismenorreia, disúria, doenças do aparelho urinário e genital femininos, doenças vasculares periféricas, doenças venéreas, epistaxe, escrófulas, formigamento, gordura localizada, hematêmese, hemorroidas, icterícia, malária, pernas pesadas e doloridas, sarampo, senilidade.

Chá Verde

Camellia sinensis

BANCHÁ “Thea sinensis” Originária da China, acompanha a cultura a milênios como digestiva de fino paladar, diurética e levemente tônica.O chá verde tem ação na prevenção do câncer, diminui o colesterol, melhora o funcionamento do fígado, tem ação protetora nos pulmões e neurônios, evita as bactérias que causam a cárie e retarda o envelhecimento. Pesquisadores acreditam, ainda, que o hábito de beber chá em vez de café é um dos fatores responsáveis pelo menor índice de enfarte em países do Oriente.

Contém manganês, potássio, ácido fólico e as vitaminas C, K, B1 e B2, cálcio e cafeína, a erva tem boa dose de tanino, o que ajuda a prevenir doenças cardíacas e circulatórias. Seus compostos reforçam as artérias, diminuem as taxas de colesterol ruim e bloqueiam o acúmulo de gordura na parede dos vasos sanguíneos. O consumo habitual também previne inflamações na gengiva e até tumores malignos de boca e mama. Substâncias como as catequinas e os bioflavonoides são capazes de impedir alterações no DNA das células, o primeiro passo para o desenvolvimento de um câncer.

o chá verde acelera o metabolismo e ajuda a queimar gordura corporal. Pesquisadores acreditam, ainda,que o hábito de beber chá em vez de café é um dos fatores responsáveis pelo menor índice de infarto em países do Oriente. E como se não bastasse, comprovou-se também que as substâncias presentes no chá verde ajudam a prevenir cáries, têm ação anti-inflamatória e antigripal, ativam o sistema imunológico e regeneram a pele. Os princípios curativos e regeneradores da Camellia sinensis enriquecem os cosméticos que prometem recuperar o viço da pele e dos cabelos

Chapéu-De-Couro

Echinodorus macrophyllus

Para ácido úrico, afecções das vias urinárias (litíase, nefrite, etc.); afecções do fígado, afecção do estômago, arteriosclerose, artrite, bexiga, bócio, colesterol, convalescença, debilidade orgânica, dermatoses, doenças renais, dores nas juntas, edemas, erupções cutâneas, fígado, furúnculo, gota, hérnia, hidrofobia, hidropisia, impurezas do sangue, infecções das vias respiratórias, inflamações da garganta, litíase, lumbago, manchas, moléstias da pele, nefrite, pele (mancha, dermatose), picadas de cobra, pressão alta, prisão de ventre, reumatismo, rins, sarna, sífilis, úlceras, vesícula, vitiligo.

Indicado para obesidade – partes utilizadas : folhas

Coco

Cocus nucifera

Além de seu fruto carnudo e adocicado ser amplamente empregado na culinária, constitue também excelente remédio para desidratação e problemas intestinais. Quando se corta a

inflorescência da palmeira, a planta chega a fornecer de 250 a 300 litros de seiva usada para fazer um preparado medicinal : o vinho de palmeira. Praticamente todas as partes do coqueiro são aproveitadas.

A água de coco, é reguladora do coração. Contém vitaminas, sais minerais e potássio. Seus efeitos são notados na pele e a ingestão diária elimina cálculos renais e normaliza o funcionamento dos rins. Combate ainda a icterícia, irritações gastrintestinais, doenças do peito, inflamações dos olhos, vômitos na gravidez, e ainda atua na eliminação de vermes intestinais.

O **coco** é um dos alimentos mais nutritivos que existem, para se ter uma ideia a água de coco tem mais potássio do que a banana, a carne do coco tem 3x mais fibra do que a maçã e contém tanto ferro quanto o espinafre e o óleo é **tão nutritivo que pode ser comparado ao leite materno.** Em suas diversas formas e composições, o alimento, além da conhecida quantidade de vitaminas e minerais, tem uma combinação ímpar de ácidos graxos que traz muitos benefícios importantes para nossa saúde.
O óleo de leite e derivados dela são comumente utilizados em cozinhar e fritar; óleo de coco também é amplamente usado em sabões e cosméticos. A água de coco líquido transparente dentro é uma bebida refrescante e pode ser processada para criar o álcool ou misturado com gengivas e branqueadores para fazer um substituto do leite popular. As cascas e folhas podem ser utilizadas como material para fazer uma variedade de produtos para fornecer e decorar. Ele também tem um significado cultural e religioso em muitas sociedades que o utilizam. Os cocos foram usados na medicina tradicional em todo o mundo para o tratamento de inúmeras doenças, variando de dores de garganta, resfriados, dores de ouvido e a tuberculose, tumores e úlceras. Estudos médicos recentes verificaram que coco pode ter antibacteriana, antifúngica, anti-helmíntico, e propriedades antivirais, entre outros benefícios para a saúde. O óleo de coco já foi evitado, pois é composta de gorduras saturadas, que foram pensados para aumentar o colesterol. No entanto, a pesquisa recente sugere que uma vez que tem de médio em vez de ácidos gordos de cadeia longa, de óleo de coco não aumentar o colesterol, mas, na verdade, pode proteger contra a doença de coração.

Coco agora se tornou popular como um alimento de saúde, c benefícios.

Coco branco (polpa): A polpa do coco é repleta de flavonoides, nutrientes que combatem doenças cardíacas, evitam formação de tumores, têm ação antibacteriana, antiviral e anti-inflamatória, além de estimular a produção de enzimas que melhoram imunidade e combatem substâncias cancerígenas. “O coco também é rico em carboidratos que ajudam a repor energia perdida com, por exemplo, o consumo de álcool

Água de coco: É excelente fonte de sódio e potássio, o que a torna uma potente aliada para manter a hidratação do corpo e prevenir cãibras. “Outros minerais são encontrados na água de coco, tais como: cálcio, manganês, magnésio, cobre e ferro, são fontes de vitaminas quantidade como as do complexo B (B1, B2 e B5), A e C – que conferem ao coco propriedade antioxidante”.

Óleo de coco: Também fortalece o sistema imunológico, melhora o funcionamento da tireoide, aumenta a disposição e a queima de gorduras. Ele tem uma potente capacidade hidratante quando aplicado na pele ou nos fios dos cabelos, por isso é um ingrediente básico de vários produtos de beleza, como loções e cremes. No preparo de alimentos, a iguaria é a melhor alternativa, pois é muito estável e não altera sua estrutura química quando exposta a altas temperaturas, continuando saudável durante o cozimento dos pratos.

Leite de coco: O o leite de coco é fonte de vitamina A e E, e minerais como potássio e cálcio. Além disso, é excelente fonte do ácido graxo láurico que atua fortalecendo a imunidade. O produto também é uma alternativa livre de lactose para aqueles que são intolerantes ou alérgicos ao leite animal. A bebida é vegetariana e não tem soja ou glúten.

Confrei

Sumphytuum officinale

Conhecido também como consolda, maior e menor. É mais para uso externo em compressas, unguentos. Usado desde a idade média para juntar ossos e deter hemorragias internas. No mundo inteiro vem sendo utilizado como ração de animais. O confrei contém sais minerais como ferro mangânes, cálcio, vitaminas A, B1, B2, C, É riquíssima em amino-acidos. apesar das controvérsias é usado medicinalmente para todos os problemas de pele.

Para compressas: esmagar folhas e raízes bem limpas e colocar em 1l. de água fervente, macerar por 2 horas. Usar para queimaduras e como cicatrizante. Para deslocamento de ossos, ossos quebrados, bolhas, feridas abertas, inchações, contusões : usar 5 partes de vaselina, 5 partes de lanolina, 5 partes de suco fresco de confrei. Misturar o suco com a lanolina, bater bem de pois de ligado, colocar vaselina. Levar em banho maira por meia hora (vira uma pomada)

Couve

Brasica Oleracea

Antiescorbútico, antian~emico, antidiarréico, cicatrizante, depurativo, diurético, emoliente, hipoglicemiante, peitoral, vermífugo, vulnerário. Na Roma Antiga, aconselhava-se que para possuir uma saúde invejável, a simples ingestão de muita couve era suficiente.

indicado para alcoolismo (suco dos talos de couve roxa), reumatismo, rim, ulcera gástrica (suco de couve e ou salada crua temperado com azeite de oliva e limão). partes utilizadas: talos e folhas verdes.

As couves são excelentes fontes de cálcio, ferro, vitamina C e iodo, essencial para o equilíbrio das funções da tiroide, glândula responsável, entre outras coisas, pelos controles de peso do indivíduo. a planta ainda possui propriedades medicinais para auxiliar no combate às varizes e no descongestionamento do aparelho respiratório e da laringe.

Cravo-da-Índia

Eugenia Caryophyllata

O ingrediente ativo do cravo-da-índia é um lado que contém eugenol, substância de ação antisséptica, analgésica, estimulante da digestão e expectorante. A essência de cravo-da-índia é bastante usada em tratamentos dentários (como anestésicos de canais), precisa ser envelhecida, pois é caustica e irritante logo após a destilação, podendo destruir a polpa do dente.

Dente-de-Leão

Taraxacun Officinale

Planta muito usada nos tratamentos pela macrobiótica, já era usada por médicos árabes desde o século X. Suas flores amarelas são especialmente melíferas, erva que contém potássio, sódio, ferro e vitamina A. Seus sais minerais nutritivos purificam o sangue e neutralizam os ácidos que ele contém.

Tão universal foi o reconhecimento das suas propriedades que todas as terapêuticas em que era utilizado passaram a chamar **taraxacoterapias**. depurativo do sangue e aumenta de maneira especial os glóbulos vermelhos, banho para hemorróidas, etc.
O estrato de dente-de-leão, duplica, podendo até quadruplicar, o volume de bílis produzido pelo fígado no espaço de uma hora depois de tomado. Estimulam os rins e o fígado e eliminam a uréia, o colesterol e o ácido úrico. Compressas para espinhas. Compressas à noite e pela manhã deixarão a pele limpa e sedosa.

Erva Baleeira

Cordia verbenacea
Planta nativa da Mata Atlântica, conhecida pelo nome de erva-baleeira ou maria-milagrosa. A medicina popular já a consagrou, especialmente nas comunidades litorâneas, onde ela é usada na forma de pomada, extrato ou folhas maceradas para curar ferimentos provocados por acidentes com peixes nas pescarias. Especula-se, inclusive, que o nome “baleeira” seja inspirado justamente nesta associação com o uso da planta por pescadores e por ser abundante nas regiões litorâneas.

Seu uso popular é largo e variado: é usada contra artrite, reumatismo, artrose, contusões e em todo tipo de inflamação, inclusive na forma de bochechos para aliviar dores de dente e tratar inflamações bucais. Além disso, é indicada contra úlceras. Seus poderes como cicatrizante e anti-inflamatória é que fizeram a fama desta planta. Em algumas regiões, as folhas da erva-baleeira são cozidas e aplicadas sobre feridas para acelerar a cicatrização.

Estudos garantem seu uso tópico no alívio das dores musculares e tendinite.

Erva Cidreira

Melissa Officinalis

Seu chá é bom para dor de cabeça, desmaios, afecções gástricas e intestinais, afecções cardíacas, cólicas hepáticas, dores reumáticas, tosse, histerismo, resfriado icterícia. As folhas frescas sobre os olhos aliviam dores, melhora as inflamações. Boa para lavagens intestinais.

Na cosmética natural é muito usada em banhos de vapor. Limpa e cicatriza rapidamente a acne. Nos sachês para banhos de ervas é um componente precioso e várias loções para pele oleosa são feitas partindo de um chá bem forte de melissa coado e misturado a outros ingredientes.

No aspecto mágico a melissa fortalece o amor. coloque alguns ramos no vinho, deixe alguns dias, coe e dê para quem ama.

Erva-Mate

Ilex Paraguiensis

Os primeiros a fazerem uso da erva-mate foram os índios Guarani, que habitavam a região definida pelas bacias dos rios Paraná, Paraguai e Uruguai, na época da chegada dos colonizadores espanhóis.

O uso da infusão, em pouco tempo; refaz da fadiga e excita ao trabalho, sendo que a principal propriedade do mate consiste em duplicar a atividade sobre todas as formas: intelectual, motora e vegetativa, produzindo facilidade, elasticidade e agilidade físicas, sensação de força e bem-estar. De acordo, com os diversos estudos realizados sobre a erva mate, suas propriedades, chegam a ser espantosas.

A cafeína exerce efeito sobre o sistema nervoso central, estimulando o vigor mental. Com vitaminas do complexo B, o mate participa do aproveitamento do açúcar nos músculos, nervos e atividade cerebral do homem; vitaminas C e E agem como defesa orgânica e são benéficas para os tecidos do organismo; sais minerais, juntamente com a cafeína, ajudam o trabalho cardíaco e a circulação do sangue, diminuindo a tensão arterial, dado que a cafeína atua como vasodilatador. Em tais situações, também pode ser suprida a sensação de fome.

O mate favorece a diurese, sendo de grande utilidade nas moléstias de bexiga. Atua também sobre o tubo digestivo, ativando os movimentos peristálticos, facilita a digestão e suaviza os embaraços gástricos, favorecendo a evacuação e a micção. Os componentes químicos encontrados na erva, apontam a presença de vitamina B1, cálcio, ferro, fósforo e manganês, confirmando as propriedades terapêuticas da erva mate como estimulante, diurético e facilitador da digestão.

A erva mate também apresenta potencial preventivo e curador da aterosclerose, doença causada pelo acúmulo de gordura nas artérias. A ação oxidante reduz a reatividade vascular, comprometendo o vaso relaxamento necessário para uma boa circulação sanguínea e podendo causar, entre outras complicações, infarto do miocárdio e acidente vascular cerebral. Ingrediente principal do chimarrão, a erva se mostrou um eficaz redutor das reações de oxidação que causam a doença.

Erva-de-Santa Maria

Chenopodium ambrosioides

É também conhecida como Mastruço, ambrósia, anserina, chá-do-méxico, mastruz, matruz, MENTRUZ, mentraz e quenopódio e erva-formigueira. Folhas e sementes: dispepsia, flatulência, afecções hepáticas, astenia e afecções pulmonares: Sumidades florais, folhas e sementes: anti-helmíntica. Para uso externo é cicatrizante e usado como repelente de pulgas e carrapatos (folhas e sementes). Princípios Ativos : Esteroides, saponinas, terpenos e ascaridol dentre outros.

Componentes ativos encontrados na planta são tóxicos. Em experimentos com administração da planta a porcos foi constatado o desenvolvimento de lesões hepáticas e glomerulares, sementes causaram tumores no estômago. O ascaridol provoca irritação na pele e mucosas, vômito, vertigem, dor de cabeça, danos nos rins e no fígado, colapso circulatório e eventualmente morte. A ingestão de infusão ou extrato por mulheres grávidas pode provocar aborto. Mulheres grávidas, pessoas idosas, crianças e pessoas debilitadas em geral não devem, de forma alguma, ingerir preparados com essa planta. Excesso causa vertigem, vômito, convulsões e até morte.

As partes usadas são a planta inteira, as folhas, e óleo. As plantas são cortadas no outono para extratos líquidos e são secadas para fabrico de pó. As folhas são usadas frescas e também conservadas como exigido para posterior uso. É uma erva picante, adstringente, fortemente aromática que destrói parasitas intestinais, aumenta a transpiração e relaxa espasmos. Também tem efeitos expectorante, anti-fungal e insecticida. Das folhas e flores pode-se extrair um óleo essencial que contém ascaridol. Foram isolados dois compostos ativos: glicosídio de quercitina e isohametina.

A “Erva-de-Santa Maria” é tradicionalmente usada no Brasil para afugentar pulgas e percevejos domésticos, sendo colocada, seca, sob o colchão ou lençol da cama. Fazem-se vassouras com a planta que, ao varrer a casa, afugenta pragas domésticas. Infusões ou extratos são usados como vermífugos, sendo realmente eficiente

Erva de São joão

Hypericum perforatum

Usado como antidepressivo leve. Melhora a astenia (cansaço), ansiedade, insônia e melhora da libido. Ansiolítica suave, também atua sobre a melatonina e como consequência melhora o sono. Tem efeito antiulcerogênico, antiviral, antibacteriana, cicatrizante. Mas seu uso mais comum é como antidepressivo. Pode provocar eritema (manchas vermelhas) em algumas pessoas de pele muito clara expostas aos raios ultravioletas do sol entre 10 e 16 horas.

Para acidez estomacal, acne, afecções pulmonares, afecções das vias urinárias, caspa, depressão, diarreias crônicas, doenças pulmonares, dores musculares causadas por contusões e excesso de atividade física, enurese noturna, feridas, gota, hemorroidas, insuficiência hepática, inurese infantil, insônia, má digestão, mau funcionamento do fígado e dos rins, nervosismo, queimaduras de primeiro grau, reumatismo, seborreia, ulcerações internas, vermes intestinais.

Conhecida popularmente na europa como planta mágica, entra na composição de defumadores de ambientes, com a finalidade de espantar maus fluídos.

Erva-Doce ou Funcho

Foeniculum vulgare

Os ervários medievais já o invocavam para fortalecer a vista e no tempo de Shakespeare preparava-se com a raiz uma bebida popular chamada *Sack*, entre os gregos era símbolo de vitória e os romanos já consumiam como hortaliça. Hipócrates dizia que o chá de funcho estimulava a produção de leite materno.

Na Índia, médicos recomendam sementes de funcho para ajudar a digestão e prevenir o mau-hálito. No tratamento para pedras nos rins, gota, distúrbios de fígado e dos pulmões, e até como antídoto contra envenenamento por cogumelos. O funcho é considerado um dos alimentos mais antigos utilizados para fins medicinais. Os curandeiros gregos e romanos prescreviam sementes de funcho para prevenir contra a obesidade e ainda hoje o chá de funcho é usado com este objetivo.

Contem potássio, sódio e ferro. O chá das sementes é um regulador intestinal e calmante para o estomago. Desobstrui os brônquios, oxigenando melhor os pulmões. Acredita-se que mulheres que amamentam devem tomar chá de erva-doce para os efeitos calmantes passarem através do leite para a criança. Para os idosos, esse mesmo chá normaliza a circulação do sangue e combate a depressão. Atua ainda, como estimulante da digestão e do aparelho urinário. No uso geral o chá de erva-doce é feito em um litro de água fervente com 10gr de sementes. Coar, adoçar pouco e tomar de quatro a cinco xícaras por dia

Espinafre

Spinacia oleracea

Riquíssimo em vitaminas A, B, C e H, contendo ainda potássio, sódio, cálcio, magnésio e ferro. É indicado para pessoas com tendência a hemorragias, diabéticos, nervosos, portadores de vermes intestinais e doenças da vista, o espinafre deve ser comido cru, em saladas ou bebido em forma de suco.

É utilizado no tratamento da anemia e também como hipotensor, remineralizante e regulador dos intestinos. devido a sua alta concentração de sais minerais o espinafre deve ser evitado pelas pessoas que sofrem de reumatismo ou tem problemas de fígado e de rins.

A ingestão do espinafre também é contraindicada nos estados inflamatórios do tubo digestivo e das vias urinárias.

Espinheira Santa

Maytenus ilicifolia

Exerce uma função analgésica na hiperacidez gástrica. Adstringente, analgésica, antiácida (poderosa), antiasmática, antiespasmódica, antidispéptica, antiinflamatória, antiulcerogênica (casca em decocção), anti-séptica, antitumoral, aperiente, balsâmica, carminativa, cicatrizante, colagoga, contraceptiva, desinfetante, digestiva, diurética fraca, emenagoga, eupéptica, febrífuga, estomáquica, laxativa, reguladora da fertilidade, sialogoga, tônica, vulnerária.

Para gastrite crônica, gases, fermentações gastrintestinal, doenças da pele (acne, eczema, eczemas, ulcerações, herpes, afecção pruriginosas), moléstias do estômago, úlceras pépticas; males hepáticos e renais; azia, vômitos e digestão, irritações estomacais, atonia gástrica, hiperacidez, gastralgias; inflamação, vômito.

Conhecida pelos índios há muitos anos, a espinheira-santa (Maytenus ilicifolia) ganhou esse nome justamente pela aparência de suas folhas, que apresentam espinhos nas margens e por ser um “santo remédio” para tratar vários problemas. Não é recomendada para crianças, gestantes e lactantes. Evite o uso em caso de hipersensibilidade (detectada em um número reduzido de pessoas).

Estévia

Stevia rebaudiana Bertoni

Consumida há muito tempo pelos índios paraguaios, a estévia substitui eficazmente o açucar branco, sendo por isso recomendada em regimes de emagrecimento e na alimentação de diabéticos.

As folhas quando consumidas sob a forma de chá, impedem a absorção de açúcar pelo intestino produzindo assim, efeito benéfico para os portadores de diabetes casual. os pacientes crônicos dessas enfermidades, ao beberem a infusão, podem reduzir a

quantidade de insulina tomada diariamente. A erva atua ainda como elemento de ação hipotensora em casos de hipertensão arterial e é indicada para quem quer ou precisa abolir o açúcar da dieta habitual.

Eucalipto

Eucalyptus Glóbulos

Usado na fabricação de perfumes e medicamentos e produtos de limpeza doméstica, o eucaliptol possui propriedades anti-sépticas, diaforéticas (sudoríferas) e expectorantes. Na medicina homeopática, é empregado no tratamento de sinusite catarro nasal crônico e gripes acompanhadas de febre alta.

Fáfia / Suma

Pfaffia Paniculata

Por ter ações parecidas com a do Ginseng (Panax ginseng), a Faffia é chamada de Ginseng Brasileiro, é uma planta nativa do Brasil, sendo encontrada em várias regiões brasileiras, mas não é só aqui que é conhecida e utilizada. Em vários países da América do Sul e Central os povos nativos a conhecem e a empregam no seu dia-a-dia. Só que nestes países a Pfaffia é conhecida como Suma e é este o nome popular que tem sido divulgada no resto do mundo.

É bioestimulante, leucocitogênico, anti-inflamatório, anemia, artrites, câncer, fadiga crônica, hipertensão, imune estimulante, impotência, tônico, menopausa. Indicado para arteriosclerose, cansaço, colesterol, coração, depressão, diabete, fraqueza, função sexual, indisposição, inflamação, mal de parkinson, resistência física e mental, stress, anemia, artrite, asma, câncer, síndrome de fadiga crônica, problemas de circulação, hipertensão, hiperglicemia, sistema imunológico, impotência, inflamação, leucemia, doenças linfáticas, rejuvenescimento, reumatismo, problemas de pele, tranquilizante, tremores, tumores, úlceras, impotência, estimular o apetite, envelhecimento precoce.

Os principais componentes encontrados nestas raízes já isolados incluem o ácido pfáffico e os pfaffosideos A, C, D, E e F; estes componentes inibiram o crescimento de células do melanoma B-16, ou seja reduziu o crescimento de células mamárias humanas cancerosas.

Contém: vitaminas A,B,C,D,E,F; ácido pfáfico; fasfosídeos; estigmasterol, sitosterol, alantoína; sais minerais (P, Ca e K); aminoácidos; mucilagens; saponinas. Auxiliar no tratamento de irregularidades circulatórias, estresse, anemia, diabetes, astenia. A alantoína, presente em sua composição possui ação cicatrizante e regeneradora celular. Estimulante natural, combate o stress, retarda o processo de envelhecimento, ativa a circulação sangüínea de retorno.

Fedegoso

Cassia Occidentalis / Cassia Médica

As folhas são purgativas e emenagogas, a casca da raiz é fortemente diurética, e o decoto da raiz age como antelmíntico enérgico. O decoto da casca é um bom febrífugo. É considerado um antídoto de vários venenos, talvez devido a sua ação sobre o fígado. Proibido na gravidez. Externamente combate eczemas e atua nas queimaduras. As populações rurais sulinas usam as sementes torradas como febrífugo, tônico, diurético e como sucedâneo do café.

Feijão

Phaseolus vulgaris

A ajuda nas carências nutricionais fornecendo nutrientes, calorias e proteínas. Tem propriedades muito importantes que podem ajudar a reduzir o colesterol, e de certa forma reduzir riscos dessas doenças. São doenças de coração, cardiovasculares, câncer, diabetes. Na média, em 100 gramas de feijão há 20 gramas de proteína, 60 gramas de carboidratos, incluído aí amido e açúcares, 16 gramas de fibra e 4 gramas de resíduos minerais.

Fornece uma importante vitamina a tiamina, ou vitamina B1, fundamental no crescimento das crianças. Em 100 gramas de feijão, há 5 miligramas de ferro, 385 de fósforo, 210 de magnésio, 107 de cálcio, 2,5 de zinco, 0,8 de cobre, 27 microgramas de selênio. Estudos mostram que o feijão tem mais de 70 componentes.

Os feijões são um dos alimentos vegetais que mais contém proteína. São boas fontes de amido, vitaminas do complexo B, ferro, potássio, zinco e outros minerais essenciais. São ricos em fibra solúvel. Mas podem causar distensão abdominal e gases intestinais, alergias

em algumas pessoas e devem ser cozidos para destruir numerosas substâncias tóxicas. O broto de feijão, rico em ácido fólico, um nutriente capaz de reduzir o risco de tumores.

Figo

Fícus caricia

É um laxativo natural, combate a prisão de ventre e substitui muito bem os purgativos destinados as crianças. Tem efeitos benéficos em casos de bronquite, gripe, resfriado e tosse, para esses casos, cortar em pedaços 20gr de figos secos, fervendo em 250gr de leite por uns quinze minutos. Depois de adoçar com uma colherada de mel, filtrar o leite e bebe-lo bem quente.

Contra afecções na boca e garganta, ferver em uma xícara de leite dois figos frescos, cortados em pedaços e uma colherinha de mel por quinze minutos. Depois de filtrado e morno, usar o leite para gargarejos e bochechos.

Gengibre

Zingiber Officinale Roscoe

O gengibre era conhecido na China como um alimento espiritual que propiciava a comunicação com os deuses. Originário do Sul da Ásia. O gengibre é estimulante do sistema nervoso e da digestão, e elimina gases estomacais e intestinais. Usa-se também o rizoma para aplicações sobre a pele, em casos de má circulação periférica. Muitos poderes medicinais. Combate as náuseas, provocando o aumento de salivação, pode ser mastigado para prevenir enjoos em viagens marítimas. Age muito bem na garganta, sendo seu chá indicado a todas as pessoas que utilizam bastante a voz como oradores, cantores, etc.

Combate a flatulência, bastando para isso apenas usa-lo como tempero nas refeições. Tem também uma aplicação em casos de reumatismo, problemas pulmonares e circulação sanguínea, usando-se o chá.

Afrodisíaco, indicado para : aerofagia, amigdalite, anorexia, asma brônquica, beribéri, broncorréia pulmonar, catarros crônicos, ciática, colesterol, cólicas do estômago e intestino, cólera morbus, dispepsia atônita, dores musculares, edemas artríticos e reumáticos, enjôo,

estômago, feridas, fígado, flatulência, halitose, higienização da boca, impotência sexual, impurezas na pele, inflamação da garganta, má digestão, menorragia, meteorismo, náusea e enjôo comuns, de gravidez, de movimento (marítimo e aéreo), paralisia, reumatismo, resfriados, rouquidão, tosse, traumatismo, triglicerídeos, úlceras.

Gergelim

Sesamum indicum

Em sua constituição, encontram-se diversos ácidos, além de resina, lecitina, colina, fitina, sesamolina e sesamina, que, combinados com o piretro, tem ação inseticida. Os grãos são comestíveis, fornecem óleo e farinha, contem vitaminas A, B, C, e possuem bom teor de cálcio, fósforo e ferro (grãos pretos são mais ricos em cálcio e vit. A).

Os grãos claros, tostados, dão farinha muito nutritiva; esta novamente tostada e passada numa centrífuga transforma-se em um tipo de manteiga conhecida como tahine (de grande uso entre os árabes); o gergelim preto é usado no preparo do gersal (gergelim + sal) que se constitui num dos temperos básicos da culinária e substância da medicina macrobiótica e integral, considerado alimento ideal para tirar a acidez do sangue, para aumentar a atividade e o reflexo cerebral, para combater as doenças venéreas e para fortalecer a pele.

Em medicina caseira, as sementes são indicadas no tratamento de reumatismo (uso externo) Ferva 30g de semente crua e seca em 1 colher (de sopa) de água. Coe espremendo as sementes, e use em casos de reumatismo, dores musculares e entorses. Faça massagens pelo menos tres vezes ao dia.

Também é boa como laxante. Têm ainda aplicação como auxiliares no tratamento dos rins e fígado. Nutritivo; tônico; trata também a doença de Chagas e ulceras. Seu óleo é indicado para reumatismo; artritismo; cólicas intestinais; cirroses; e tumores. Dentre as gorduras do gergelim, encontra-se a lecitina, que é um foso-lipídio (gordura fosforada) que desempenha uma importante função no nosso organismo. E componente essencial do tecido nervoso, também se encontra no sangue, no sêmen e na bílis e intervém na função das glândulas sexuais.O óleo de gergelim é de elevado poder nutritivo, tônico nervino, consumido no mundo inteiro como alimento. Para as mulheres tem efeitos abortivos e em geral é laxativo.

Tem ação afrodisíaca. O seu óleo raramente fica rançoso. Aplica-se nas dores reumáticas e tumores. Ainda é recomendado nas queimaduras, dor de ouvido e clisteres. Também ajuda a prevenir a sede.

Gersal: Pasta formada por 14 ou 15 partes de gergelim torrado triturado uma de sal marinho. Também é conhecido pelo nome de sal de gergelim. Além das suas propriedades medicinais, é um excelente condimento muito popular nos países orientais

Ginseng

Panax Ginseng

É uma planta, cuja raiz é reconhecida mundialmente por suas propriedades tônicas e restaurativas, atuando em casos de estresse físico e mental, no aumento da capacidade de trabalho e concentração e para melhorar o bem-estar durante a convalescença. Conhecido popularmente como ginseng coreano.

Raiz milenar cultivada na Coréia, sendo usado pela população da região por milhares de anos para aumentar a longevidade e aumentar a qualidade de vida. Planta de pequeno porte, necessita de 5 a 6 anos para ficar pronta para a extração de suas raízes para uso medicinal.

O ginseng “branco” consiste simplesmente na raiz desidratada, enquanto o ginseng “vermelho” consiste na raiz aquecida no vapor e desidratada.

Seu nome provém da antiga expressão chinesa “jen shen”, que significa “raiz do homem”, pelo fato desta possuir formato humanóide. Seu consumo está mundialmente ligado ao combate a doenças da modernidade como stress, depressão, desgaste físico e mental. Os efeitos principais do ginseng para a saúde provêm de suas propriedades antioxidantes e imunoestimulantes, bem como de sua capacidade de proteger o corpo contra os efeitos adversos do estresse.

É afrodisíaco, antidepressivo, anti-inflamatório, antioxidante, bioestimulante, depurativo, diurético, estimulante, fortificante, hemostático, hipocolesterolêmica, hipotensora, revitalizante, tônico.

Indicações: afecção do fígado, afrodisíaco, anemia, bioestimulante, câncer no pulmão, cansaços, capacidade aeróbica, colesterol alto, convalescença, coração, debilidades, deficiência de libido e ereção, depressões, depurativo, diabete tipo 2, disfunção de ereção, diurético, doenças de pele, epilepsia, fadiga crônica, falta de energia e de concentração, fígado, fortificante, fraquezas, função imunológica, gripe e resfriado comum/dor, ferida e inflamação na garganta, hemorragias, HIV (AIDS), impotência sexual, indisposições, infecção, infertilidade masculina (3 meses de uso), melhorar a performance atlética, melhorar a vitalidade mental e física, memória, menopausa, pressão alta, próstata, reumatismo, revitalizante, stress, tônico geral

O ginseng traz benefícios para pessoas estressadas e para aquelas que estão recuperando-se de uma doença prolongada. Já foi constatado que a planta equilibra os hormônios de estresse no organismo e apoia os órgãos que os produzem, a saber, a glândula localizada sobre os rins.

O ginseng também aumenta a produção de endorfinas, as substâncias químicas produzidas pelo cérebro que fazem a “pessoa sentir-se bem”.

Muitos corredores de longa distância e atletas tomam ginseng para aumentar a resistência física.

Ginkgo Biloba / Nogueira-do-Japão

Ginkgo biloba L

Árvore considerada um fóssil vivo, ancestral do carvalho, é mencionada nos escritos chineses de 2800 anos A.C. e considerada sagrada no Oriente. A ginkgo biloba foi a primeira planta a brotar após a destruição provocada pela bomba atômica na cidade de Hiroshima, no Japão. Chamada pelos japoneses de Yin- Kuo *fruto de prata*, o Ginkgo é considerado sagrado pelos budistas, sendo as suas árvores plantadas nas entradas de todos os templos. Tem ação preventiva e curativa na oxidação das células e no envelhecimento. Estimulante da circulação, diminui a hiperagregação plaquetária, evitando tromboses. Indicado ainda contra micro varizes, artrite e cansaço nas pernas.

Estudos indicam que o extrato de ginkgo biloba feito a partir das folhas podem ser usados para: melhorar o fluxo sangüíneo para os tecidos e órgãos, combater a danificação de células pelos radicais livres, agindo como antioxidante natural, evitar a agregação plaquetária, que está relacionada com o desenvolvimento de problemas cardiovasculares, respiratórios, renais e problemas no sistema nervoso.

Na medicina tradicional chinesa, as folhas de ginkgo biloba são usadas para combater vários problemas de saúde como asma, bronquite, problemas de perda de audição, tuberculose, deficiência circulatória, perda de memória, dor de estômago, problemas de pele, ansiedade entre outros.

É indicado para angiopatias (prevenir); ansiedade; asma; audição (deficiências); bactérias (inibir o crescimento de); bem-estar geral (promover a sensação de); bronquite; câncer (ajudar combater – frutos crus); capacidade intelectual (recuperar); capilares (inibir a hiperpermeabilidade mediada pela bradicinina e histamina); catarro; cefaleia; células (combater a peroxidação lipídica das membranas, ativar o metabolismo energético, tratamento profilático do envelhecimento); cérebro (irrigação deficiente, isquemia, prevenir edema); circulação (distúrbios arteriais); circulação sangüínea (má); colágeno (inibir a destruição do); concentração (dificuldade, melhorar); coração (batidas irregular do); ácido hialurônico (despolimerização do); digestão; doença de Raynaud; energia sexual (aumentar); enxaqueca; extremidades (dor, palidez, cianose, sensação de frio); feridas; flebites (prevenir certas formas de); fungos (inibir o crescimento de); furúnculos; gonorreia; incontinência urinária; infecções (prevenir); inibir o PAF (fator ativador de plaquetas) (presente em alergias como a asma); isquemia (prevenir cerebral ou periférica); labirintite; membros inferiores (reduzir fadiga, artrite, cansaço e sensações de peso); memória (melhorar a, perda de, recuperar a, de pessoas idosas); metabolismo energético (normalizar o, melhorando a utilização dos glicídios); microvarizes; nível cerebral (aumentar o consumo de glicose e oxigênio, aumentando a síntese de ATP); olhos; pele (doenças, envelhecimento, sardas e manchas na); performance intelectual (melhorar a); perfusão tissular (manter a); problemas respiratórios; processos vasculares degenerativos; radicais livres (combater); resíduos metabólicos (auxiliar a depuração); resistência capilar (aumentar); resistência do

organismo (aumentar); ressaca alcoólico; rinite crônica; rouquidão; rugas (tratamento e prevenção de); sangue (melhorar propriedades fluídicas do, diminuir a viscosidade); sistema circulatório (ativar); tonturas; tônus vascular (reforçar a nível venoso); tosse; tuberculose; úlceras estomacais; úlceras varicosas; vasos arteriais dos membros (efetuar vasodilatação); vertigens (reduzir); zumbidos (reduzir). O ginkgolídeo B (sintetizado em laboratório): evitar a rejeição de transplantes de órgãos e contra choques asmáticos e intoxicações.

Girassol

Hlianthus annus

Segundo a mitologia grega, certa moça, chamada Clytia, apaixonou-se pelo deus do Sol Apolo e sem poder fazer nada, observava-o cruzar o céu. Após nove dias, ela foi transformada em um girassol. O óleo de girassol tem excelentes nutrientes, com altos índices de ácidos graxos insaturados que diminuem problemas cardiovasculares e também contém um maior teor de ácido linoleico essencial o organismo humano.

As folhas e as flores têm largo emprego em medicina natural. são usados no preparo de adstringentes e antinflamatórios da pel. Ingeridas sob a forma de chás, são excelentes diuréticos, antinevrálgicos, febrífugos e expectorantes. É utilizado em muitos países como remédio caseiro para muitas doenças, como por exemplo : as folhas e flores da planta no combate de doenças de garganta e pulmonares.

Na América do Sul adiciona-se sumo de flores e sementes ao vinho branco para funcionar como remédio contra doenças e eliminar a pedra do rim e da vesícula.

As raízes de uma espécie, chamada pataca, são comestíveis e podem ser consumidas da seguinte maneira: cozidas, estufadas e assadas. As sementes são ricas em proteínas e vitaminas e quando são torradas e moídas, transformadas em pó, pode ser um substituto do café, sem cafeína e ajudando à combater a enxaqueca. As folhas e flores do girassol podem ser usadas no combate de doenças pulmonares e da garganta, em forma de tinturas ou infusões. As raízes da espécie chamada pataca, são comestíveis e podem ser consumidas cozidas e assadas. As folhas contêm propriedades diuréticas, antigripais,

antiasmáticas e expectorantes. As sementes e as folhas podem ser usadas como cicatrizantes em forma de tintura.

Goiaba

Psidium guajava

Famosa contra diarreias. A fruta em casos amenos e as folhas em casos mais extremos. Usa-se o chá das folhas até cessar o distúrbio. Os frutos são benéficos em casos de doenças das vias respiratórias, como tosse e bronquite.

É rica em sais minerais como o cálcio, fósforo e ferro. Tem alto teor de vitamina C, o que a torna eficaz no combate às infecções e hemorragias. é ótima para o fortalecimento dos ossos e dentes, e cicatrização de cortes e queimaduras. Rica em vitamina A ,ela é excelente para a vista, saúde da pele e mucosas.

A goiaba é também rica em vitamina B1, por isso ajuda na regularização do sistema nervoso e aparelho digestivo. Tonifica o músculo cardíaco e auxilia no crescimento. As folhas da goiabeira podem ser empregadas contra inchação das pernas, hemorragias uterinas e gastrite. A goiaba tem grande valor nutritivo, principalmente pelo seu alto teor de vitamina C, importante no combate às infecções, hemorragias, fortalecimento dos ossos e dentes, cicatrização de cortes e queimaduras. Possui também vitamina A, boa à vista, conserva a saúde da pele e das mucosas e auxilia no crescimento e, vitamina B1, que ajuda na regularização do sistema nervoso e aparelho digestivo, tonificando, ainda, o músculo cardíaco.

Contém também sais minerais como Cálcio, Fósforo e Ferro que contribuem para a formação dos ossos, dentes e sangue.

Graviola

Annona muricata

A graviola é uma fruta originária das Antilhas, onde se encontra em estado silvestre. No Brasil, tornou-se subespontânea na Amazônia, sendo cultivada principalmente nos Estados do Nordeste. É adstringente, anticancerígena, antirreumática, antibacteriana,

antiespasmódica, anti-inflamatória, antitumoral, atóxica, cardiotônica, diurética, estomáquica, febrífuga, hipotensora, inseticida, peitoral, sedativa, vasodilatadora, vermífuga, calmante.

Indicações: abscesso, artrite, asma, astenia, bronquite, coadjuvante no combate ao câncer, coração, diabete, diarreia, dietas de emagrecimento, disenteria, dor, edema, eliminar catarro dos pulmões, emagrecimento, espasmo, febre, gripe, hipertensão, nevralgia, reumatismo, rins, tosse, vermes intestinais.

É ruim para pessoas com caxumba, aftas ou ferimentos na boca, que devem evitar consumi-la in natura, pois sua acidez é irritativa e pode provocar dor.

Guaçatonga

Casearia Sylvestris Swartz

Os índios utilizam a guaçatonga como cicatrizante e principalmente para curar feridas provocadas por picadas de cobras. Hoje, sabe-se que o componente responsável por esta capacidade se chama “cariofileno” que alivia a dor provocada pela picada anulando a histamina, uma substância que pode desencadear a sensação dolorosa.

Flavonas, óleos essenciais, saponinas, taninos, resinas e antocianosídeos são alguns dos componentes presentes na guaçatonga que fazem a fama da planta como febrífuga, depurativa, antidiarreica, cardiotônica, diurética, analgésica e cicatrizante

Embora as folhas sejam mais utilizadas na medicina natural, podem-se empregar também as cascas do caule e as raízes. A folha apresenta um alto teor de óleo essencial, tanino, resina, flavonoide e saponinas. a marcante porcentagem de óleo essencial justificaria seu emprego como cicatrizante, antisséptico, antimicrobiano e fungicida. Pesquisas constataram que o processo de cicatrização interna ou externa evolui bem quando tratado com a guaçatonga.

É eficaz nos tratamentos da orofaringe (aftas, sapinhos, herpes simples); da mucosa gástrica (regenerando tecidos e cicatrizando úlceras) e da pele, feridas, eczemas, pruridos, picadas.

Além disso é homeostático e depurativo do sangue. Nos casos de halitose de fundo estomacal, exerce ação imediata, eliminando fungos invasores.Já contra o herpes labial, popularmente usa-se uma infusão preparada com 2 colheres (sopa) de folhas de guaçatonga picadas em 1 copo de água fervente. Abafa-se e, depois de fria, a infusão é aplicada nas lesões labiais com um algodão.

Guaco

Mikania Glomerata Sprengel

Na época da floração torna-se uma planta muito procurada pelas abelhas. recebe também o nome de erva-das-serpentes, pois em regiões infestadas por serpentes venenosas o guaco costuma ser preparado como contra-veneno. pesquisas científicass isolaram um glicosídeo da planta que, por processos químicos, dá origem à cumarina, talvez a substância responsável pelo efeito antiofídico. além desse glicosídeo, encontram-se substância amargas, aromáticas, resinosas e taninos.

Xaropes preparados com guaco tem larga utilização para debelar tosses rebeldes, pois seus princípios ativos agem benéficamente sobre as vias respiratórias. quando são usados em gargarejos, auxilia na inflamação da garganta.Cientificamente já está provado que o guaco apresenta propriedades medicinais expectorantes e broncodilatadoras, sendo indicado no combate à tosse, asma, bronquite, rouquidão e outros sintomas associados à gripes e resfriados. Popularmente, o guaco continua sendo usado para tratar reumatismo, infecções intestinais e cicatrizar ferimentos

Pode ser utilizado ainda como cicatrizante externo, contra prurido e nos casos de eczema. Além disso a planta é um excelente tonixco amargo, empregado nas convalescenças e no tratamento de doenças reumáticas e nevrálgicas.

Xarope de guaco com mel: Coloque um punhado de caules e folhas em 2 e 1/2 litros de água fervendo, deixando no fogo até reduzir para 1/2 litro. Espere esfriar um pouco, filtre, junte 250 g de açúcar e ferva até o ponto de xarope. Desligue e acrescente 3 colheres(sopa) de mel. Deixe esfriar e guarde em um vidro bem limpo e seco. Usar como um xarope, três vezes ao dia.

Guaraná

Paulinia Cupana

O guaraná há muitas centenas de anos foi domesticado e cultivado pelos índios, os primeiros habitantes da Amazônia. Portanto a espécie nunca foi encontrada no estado silvestre. Acreditam os botânicos que mesmos aquelas plantas achadas em floresta densa, foram originadas de um cultivo indígena no passado. Seu cultivo data da época pré-colombiana, quando era praticado por diversas tribos indígenas, entre as quais Maués e Andiras, localizadas no baixo Amazonas.

Em 1946 o médico Othon Machado divulgou os seguintes resultados sobre as propriedades medicinais do guaraná: antitérmico, antinevrálgico, antidiarréico, estimulante, analgésico e antigripal. Estudos realizados em 1965 por Ritchei, mostram que a teofilina, a teobromina e a cafeína atuam sobre o sistema cardiovascular, o sistema nervoso central, músculos lisos, esquelético e rins.

A Dra. Ana Aslan, geriatra internacionalmente reconhecida, quando de sua visita ao Brasil, em 1972, declarou ser o guaraná;o geronvital brasileiro. Scavone, Panizza e Cristodoulov, pesquisadores do Instituto de Botânica da USP, comprovaram que o guaraná em pó substitui com vantagem o Ginseng, que é uma droga obtida das raízes da planta do mesmo nome, utilizada como estimulante psicomotor e afrodisíaco, importada a elevados custos da Coréia e Estados Unidos

Entre as plantas que contém cafeína, o guaraná é o que apresenta os maiores teores, mais que o dobro em relação ao café. Indicações: anorexia, arteriosclerose, atonia, cefaléia, depressão, desgaste físico e mental, diarréia, disenteria, dispepsia, dor muscular, enxaqueca, estômago, estresse, fadiga física e mental, fadiga motora e psíquica, febre, flora intestinal, função cerebral, gases, hemicrania (dor em um dos lados da cabeça), hemorragia, impotência sexual, infecções, males do estômago, mialgia, prevenir esclerose, prevenir insolações, prisão de ventre, problema gastro-intestinal, raciocínio, tonificar o coração.

Hamamélis

Hamamélis Virginiana

Os princípios ativos da planta estão concentrados nas folhas e, em menor proporção, nas cascas. Introduzida na medicina natural no sec. XVIII, a hamamelis possui propriedades descongestionantes, adstringentes, vasoconstritoras da circulação periférica e reguladora da circulação venosa e arterial. Por isso é usada no tratamento das hemorroidas, flebites, varizes e problemas do aparelho genital feminino.

Em homeopatia a hamamelis é indicada em casos de varizes, hemorroidas, dilatações venosas ou sangramentos menstruais – em todos os processos de hemorragia com sangue escuro, venoso.

Para afecções das mucosas da boca, caspa, circulação, diarreia, dor nos pés, ferimentos, fragilidade dos fios de cabelo, impurezas na pele, inchaço nas pernas, irritações na pele pós-barba, oleosidade excessiva do couro cabeludo, problemas circulatórios, proteger contra infecções, queimaduras, seborréia, sinais de envelhecimento.

Hortelã

Mentha Piperita

Na verdade temos mais de 25 espécies de diferentes hortelãs de jardim que todos conhecemos. De acordo com Plínio, os gregos e romanos faziam suas coroas com hortelã. os gregos e romanos usavam hortelã contra moridas de cobra, picadas de insetos e escorpiões, cólicas, problemas urinários e todos os tipos de vertigem. Gargarejos com chá de menta são ótimos para dores de garganta.

Aumenta o leite da nutriz e além disso é um bom substituto para o café, sendo purificador e fortificante.A hortelã-pimenta, estimula a pele e os terminais nervosos sensíveis ao frio. Para aquecer ambientes muito frios, coloca-se uma bacia com água e folhas de hortelã. Como digestivo, faz-se uma infusão com 100g de água quente já adoçada, coloca-se 5g de folhas frescas ou secas de hortelã, filtrar e beber em seguida bem devagar. Para excitação nervosa e insônia colocar uma pitada de folhas frescas de hortelã em uma xícara de água quente, filtrar e beber o liquido. (Em casos de insônia, tomar antes de deitar).

Inhame

Colocasia antiquorum

O inhame cru é um poderoso antianêmico e mesmo cozido conserva muito de seu poder curativo. É um grande depurador do sangue, deve ser ingerido pelas pessoas que sofrem processos inflamatórios de qualquer espécie e todas aquelas que precisam beneficiar o sangue. Faz as impurezas do sangue saírem através da pele, dos rins, dos intestinos. No começo do século já se usava elixir de inhame para tratar sífilis. Fortalece o sistema imunológico e os gânglios linfáticos Curioso que a forma do inhame lembra os gânglios.

A presença de inhame no sangue permite uma reação instantânea à invasão do mosquito causador malária, dengue, febre amarela, neutralizando o agente causador da doença antes que ele se espalhe pelo corpo.

Ipê Roxo / Pau D'Arco

Tabebuia avellanedae

A planta amazónica Pau D'Arco (Ipê Roxo) é reconhecida pelas suas propriedades purificadoras, regeneradoras e tonificantes gerais. Boa para alergia, anemia, diabete, diarreia, câncer, candidíase, catarro da uretra, colite, coceira, ovário, estimulante do sistema imunológico (prevenção de leucemia, diabete, câncer), feridas, fígado, fungo, garganta, inflamação artrítica, leucemia, lupus, mal de Parkson, malária, osteomielite, problemas respiratórios, psoríase, queimaduras, úlcera, útero.

Parte utilizada: casca, folhas. Contra-indicações/cuidados: gravidez, período de lactação

Usado no combate do câncer. Devido aos seus componentes, tem propriedades analgésicas, sedativas, anti-hemorrágicas, descongestionantes, cicatrizantes, fortificantes, cardiotônicas, hematopoieticas (produção de glóbulos vermelhos), adstringentes, diuréticas, anti-infecciosas e hipotensoras. É indicado para câncer de qualquer tipo, leucemia, mal do sangue, úlceras estomacais, diabetes, leucorréia, osteoporose, fistulas, polipo da bexiga e dos intestinos, doenças da pele, tuberculose, lepra, hipertensão, distúrbios cardiovasculares, prostatite, cistite, metrites, entre outras. O tratamento é feito à base de chás, extratos da casca ou do cerne, tinturas, pomadas, pós para feridas, etc.

Ipecacuanha

Psychotria Ipecacuanha

Também chamada cagosanga, poaia, raiz-do-brasil e ipeca, é uma rubiácea. A ipeca (Psychotria ipecacuanha) é reconhecida mundialmente como planta medicinal. O nome da planta em português, ipecacuanha, é originado da palavra nativa i-pe-kaa-guéne, que significa “planta de doente de estrada”

A ipeca contém uma substância denominada emetina, que é bastante empregada nos remédios para disenterias amiabianas. Trata-se de um potente emético que apresenta, como efeito colateral, a estimulação da secreção de muco nos pulmões e provoca vômitos, sendo importante para a limpeza do aparelho digestivo em casos de envenenamento.

As propriedades medicinais da ipecacuanha incluem a sua ação emética, expectorante e amebicida. Esta planta é utilizada para esvaziar o estômago em casos de intoxicação, quando a realização da lavagem gástrica não é possível.

Na maioria dos casos, a parte utilizada da ipeca é a sua raiz, que é colhida e posteriormente secada para ser empregada na indústria farmacêutica. As raízes da planta podem atingir cerca de 20 a 40 cm de comprimento e podem ser úteis no tratamento antidiarreico, expectorante e anti-inflamatório.

A ipecacuanha proporciona benefícios no tratamento de várias doenças, com destaque para aquelas do aparelho respiratório. Ainda pode ser usada para amebíases, baixar febres, prevenir a formação de cistos, aliviar tosses agudas e coqueluche.

Jaborandi

Pilocarpus Microphylus Stapf

A ingestão de pilocarpina extraída do jaborandi provoca suor abundante. Antes da sudorese, porém, as glândulas salivares são ativadas causando excessiva salivação. Por isso, os guaranis o chamavam de **yaborã-di**: a planta que faz babar.

É um potente sudorífico indicado nos casos de reumatismo e artrite. . Externamente é empregado em dermatologia no tratamento da queda de cabelos e na preparação de vários

cremes protetores da pele. A indústria farmacêutica usa a pilocarpina na composição de colírios que provocam a contração da pupila ou a diminuição da pressão intraocular.

O jaborandi funciona como antídoto em casos de intoxicação provocada pela atropina, presente em muitos medicamentos antipiréticos e analgésicos. ao excesso é eficazmente corrigido pela pilocarpina, que excita os terminais nervosos paralisados, contrai a pupila e aumenta a produção de saliva, de suor e do movimento peristáltico dos intestinos.

É Tonica, diaforética, sialagoga, contra afecção catarral(via respiratória, bronquite, asma úmida, edema, pleurisia, pneumonia, difteria, nefrite aguda, “mal de bright”(f.congestivas), hidropisia renal, intoxicação, diabete pancreática, para diminuir açúcar urinário, doença de pele, hiperidroses gerais, hiperidroses locais, oftálmica. Os estudos mostraram que o jaborandi “aumenta enormemente a transpiração e a salivação, a secreção das membranas mucosas do nariz, os tubos bronquiais, e o estômago e intestinos”. Em 1875, dois cientistas independentes descobriram o alcaloide, pilocarpina e seu uso no combate ao glaucoma. Por volta de 1876, folhas de jaborandi estavam sendo empregadas no tratamento de muitas doenças como febre, estomatite, laringite, bronquite, gripe, pneumonia, intoxicações, neurose e doença renal.

A pilocarpina é contra-indicada para quem tem problemas de retenção de urina, pois o organismo não consegue eliminar toda a fluidificação produzida e se intoxica.

Kawa Kawa

Piper Methysticum

Arbusto naturalmente encontrado na Malásia e nas ilhas da Polinésia, tem sido utilizado há mais de 3 mil anos pelos nativos das ilhas de Fiji, Samoa e Tonga, no tratamento de doenças e também em cerimônias religiosas, em razão das propriedades sedativas e relaxantes. Durante os rituais, os nativos ingeriam a kawa kawa na forma de bebida e, acredita-se, o efeito relaxante da planta, aliado a outros elementos da ritualística, entravam em transe.

É Tranquilizante, sedativa, combate a cefaleia, melhora a concentração, sonífera, antidepressiva, analgésica, espasmolítica, levemente anti-inflamatória, anticonvulsivante,

antioxidante, auxilia o metabolismo do GABA, mio relaxante, levemente diurética, e, principalmente anti-estressante.É um ansiolítico que leva à melhoria do desempenho. Calmante natural, melhorando a qualidade do sono. Permite ainda ser indicado em estados de estresse, fadiga, fraqueza, cefaléia e também como leve relaxante muscular

Atuação: age no sistema límbico

Laranjas

Citrus aurantium
Combate a tendência as hemorragias e a gripe, febre e inflamações nas veias. Para combater excitação nervosa, verter uma xícara de água fervente em 2gr de folhas de laranjeira, filtrar, adoçar com mel e beber. Contra febre, colocar uma laranja madura, cortada , com a casca e em pedaços, em 30gr de água fervente adoçada com duas colheradas de açúcar. Depois de totalmente frio, coar o liquido e beber.

Contém bioflavonóides e as mesmas substância encontradas nas laranjas comuns. Em medicina caseira é indicada como antiescorbútico, antiespasmódico, estancador de hemorragias, sedativo e vermífugo. As folhas e os ramos novos são utilizados para a preparação de um chá calmante. As flores possuem propriedades análogas às das folhas.

Lavanda

Lavandula vera
A lavanda é, sem dúvida alguma, a erva aromática preferida de todos os povos desde tempos muito remotos. A lavanda em latim significa *lavar*. Eles usavam o óleo para matar piolhos, pulgas, percevejos e todos insetos que infestavam as casas.

Na medicina a lavanda é usada nos tratamentos de insônia tomando um banho perfumado com ela, relaxa a musculatura e acalma os nervos. Um chá de flores e folhas completam a medicação. O óleo é usado nas juntas doloridas de atrite e reumatismo, também para palpitações, tonturas e desmaios. Para ansiedade, nervosismo, dor muscular, acne e inflamações na pele

Os poderes de restauração da lavanda na pele queimada são incríveis, assim como para picadas de insetos, picada de cobra. A tintura pura fortalece os cabelos, e em gotas, na água fervendo, em inalações cura rapidamente gripes e resfriados.

Lentilha

Ervum lens

Rica em proteínas. Além de ser considerado um alimento que atrai a prosperidade, é indicada para as mães no período de amamentação. É também aconselhado seu consumo para pessoas anêmicas. Na medicina, a lentilha é usada na cura de distúrbios intestinais, parótides e inflamações glandulares. Já as folhas amassadas sobre os tumores e abscessos aceleram o processo de supuração.

Tem carboidratos, vitamina A, B, B2, B5, C, ferro, cobre, enxofre, iodo, magnésio, zinco, potássio, sódio. É anti-helmíntica, antianêmica, antidiarréica, antiinflamatória, energizante, fortalecedora, mineralizante, neurotônica, nutritiva, vitaminizante.

Indicada para anemia, desnutrição, diarréia, convalescência, deficiência vitamínica, vermes intestinais, fortalecer o sistema nervoso.

Limão

Citrus limonum

Pode-se dizer que o limão é o remédio universal. Alivia e cura diversas enfermidades. Fruta medicinal por excelência. Atende as necessidades de vitamina C como também atua sobre o acido úrico, doenças da vesícula biliar, da boca, da garganta, do estômago, da vista, dos nervos, dos brônquios, do pulmão. Combate ainda a esterilidade, o alcoolismo, a inapetência e o mau hálito. Os usos mais frequentes são como chá da fruta. Uma limonada pela manhã, diariamente, previne doenças. O suco misturado com água morna pode ser ingerido nos dias mais frios para evitar problemas com a temperatura. O suco misturado a água quente usa-se para gargarejos benéficos para afecções na boca e garganta.

O limão produz um melhor efeito quando tomado em quantidades progressivamente maiores, até um certo limite, e, depois, em quantidades progressivamente menores. A cura do limão :

Tomar 1 no primeiro dia, 2 no segundo dia, até chegar a 9 (nove) depois diminui-se gradativamente até 1 limão; aguarda-se 09 (nove) e pode repetir a cura; pode-se fazer até 03 (três) curas, quando necessário e, se também não notar nenhum inconveniente.

Toma-se o suco do limão em jejum (duas horas de intervalo para ingerir qualquer outro alimento). para o estômago delicado, pode-se tomar limão misturado com um pouco d'água no decorrer do dia ou ainda fazer uma cura de laranja se por acaso tiver hipercloridria; neste último caso – usar laranjas maduras e doces somente.

Linhaça

Linum usitatissimum L

Entre as atuais plantas cultivadas, o linho é sem dúvida nenhuma, uma das mais antigas, sendo empregada na Babilônia, Mesopotâmia e Egito desde 7.000 anos aproximadamente.

Sua composição é azeite graxo o azeite de linhaça (30-40%): Composto principalmente por ácidos graxos essenciais poliinsaturados (oleico, linolénico cis-linoleico e alfa-linoleico) e frações do tipo Omega-3. Outros: mucílago ácido (10%), traz um heterosidio cianogenético: linamarina (1,5%), diglucosidios (linustatina, neolinustatina), apresenta ácido prúsico, fibra solúvel (pectina), provitamina A, vitaminas B, D e E, fitosteroides (estigmasterol, sitosterol, avenasterol, colesterol), lignano (secoisolarici-resinol diglucósido) e una enzima: linamarasa

As investigações e a experiência clínica, têm demonstrado que o consumo em forma regular de Semente de linhaça, previne ou cura as seguintes doenças :

Câncer: De mama, de próstata, de cólon, de pulmão, etc., etc. A Semente de linhaça contém 27 componentes anticancerígenos, um deles é a LIGNINA. A Semente de linhaça contém 100 vezes mais Lignina que os melhores grãos integrais. Nenhum outro vegetal conhecido até agora iguala essas propriedades. Protege e evita a formação de tumores. Só no câncer, se recomenda combinar Semente de Linhaça moída com queijo cottage, baixo em calorias.

Baixa de Peso: A Linhaça moída é excelente para baixa de peso, pois elimina o colesterol em forma rápida. Ajuda a controlar a obesidade e a sensação desnecessária de apetite, por conter grandes quantidades de fibra dietética. Tem cinco vezes mais fibra que a aveia. Se você deseja baixar de peso, tome uma colher a mais pelas tardes.

Sistema Digestivo: Previne ou cura o câncer de cólon. Ideal para artrite, prisão de ventre, acidez estomacal. Lubrifica e regenera a flora intestinal. Expulsão de gases gástricos. É um laxante por excelência. Previne os divertículos nas paredes do intestino. Elimina toxinas e contaminadores. A linhaça contém em grandes quantidades dos dois tipos de fibras dietéticas solúvel e insolúvel. Contém mais fibras que a maioria dos grãos.

Sistema Nervoso: É um tratamento para a pressão. As pessoas que consomem linhaça sentem uma grande diminuição da tensão nervosa e uma sensação de calma. Ideal para pessoas que trabalham sob pressão. Melhora as funções mentais dos anciãos, melhora os problemas de conduta (esquizofrenia). A Linhaça é uma dose de energia para teu cérebro, porque contém os nutrientes que produzem mais urotransmissores (reanimações naturais) .

Sistema Imunológico: A Linhaça alivia alergias, é efetiva para o LUPUS. A Semente de linhaça por conter os azeites essenciais Ômega 3, 6, 9 e um grande conteúdo de nutrientes que requeremos constantemente, faz com que nosso organismo fique menos doente, por oferecer uma grande resistência às doenças. Contém grandes quantidades de rejuvenescedor, pois retém o envelhecimento. A Linhaça é útil para o tratamento da anemia.

Sistema Cardiovascular: É ideal para tratar a arteriosclerose, elimina o colesterol aderido nas artérias, esclerose múltipla, trombose coronária, alta pressão arterial , arritmia cardíaca , incrementa as plaquetas na prevenção da formação de coágulos sanguíneos. É excelente para regular o colesterol ruim . O uso regular de linhaça, diminui o risco de padecer de doenças cardiovasculares. Uma das características ÚNICAS da Linhaça, é que contém uma substância chamada taglandina, a qual regula a pressão do sangue e a função arterial e exerce um importante papel no metabolismo de cálcio e energia. O Dr. J H. Vane,

ganhou o Prêmio Nobel de Medicina em 1962, por descobrir o metabolismo dos azeites essenciais Ômega 3 e 6 na prevenção de problemas cardíacos.

Doenças Inflamatórias: O consumo de Linhaça diminui as condições inflamatórias de todo tipo. Refere-se a todas aquelas doenças terminadas em ” ite”, tais como: gastrite, hepatite , artrite, colite, amidalite, meningite , etc.

Retenção de Líquidos: O consumo regular de Linhaça, ajuda os rins a excretar água e sódio. A retenção de água (Edema) acompanha sempre à inflamação de tornozelos, alguma forma de obesidade, síndrome pré-menstrual, todas as etapas do câncer e as doenças cardiovasculares.

Diabetes: O consumo regular de Linhaça, favorece o controle dos níveis de açúcar no sangre. Esta é uma excelente notícia para os insulina- dependentes.

Vitalidade Física: Um dos mais notáveis indicativos de melhora devido ao consumo de Linhaça, é o incremento progressivo na vitalidade e na energia. A Linhaça aumenta o coeficiente metabólico e a eficácia na produção de energia celular. Os músculos se recuperam da fadiga do exercício.

*Modo de Usar:

Duas colheres (de sopa) por dia, batidas no liquidificador. Mistura-se em um copo de suco de fruta, ou sobre a fruta, ou com a aveia, ou iogurte no café da manhã ou no almoço.

Podem tomar, pessoas de todas as idades (crianças, adolescentes e anciãos).

Inclusive mulheres grávidas.

*Outra Receita (Como usar a linhaça): Deixe de molho 1 colher de semente de linhaça em 1/2 copo d’agua à noite. No dia seguinte, pode-se usar em vitaminas com iogurte, leite e frutas, acrescentando também, se quiser, farelo de aveia ou aveia em flocos

Losna

Artemísia absinthium

No Brasil, a losna (ou absinto) cresce em locais agrestes. Conhecida e utilizada desde a Antiguidade, a losna – ou absinto – é bastante apreciada pelos naturalistas, devido às suas diversas qualidades medicinais.

A losna é inúmeras vezes citada na Bíblia e é sempre relacionada com seu sabor amargo. Lemos : “seja entre vós raiz que produza fel e amargura” Mas apesar de sua amargura o chá é altamente benéfico. Colocar 1 colher da erva pra cada xícara de água fervente, descansar 5 minutos. Tomar d 1 a 2 xícaras por dia.

Emprega-se nos catarros, cólicas, náuseas, menstruação difícil e dolorosa, ela limpa e regulariza diversos órgãos além de reforçar o organismo quando este se encontra fraco e combalido. É boa para obesidade e diabete.

As preparações com losna favorecem o aumento da secreção gástrica funcionando como estimulador do apetite e digestivo. em homeopatia, a planta é indicada para pessoas que apresentam sintomas como alucinações e convulsões intermitentes.

É aconselhado o chá nos problemas de fígado e intestinos, assim como nos casos de urina solta. Em diarreias pode-se ferve-la em vinho e beber o chá ou usá-lo em compressas sobre o ventre. Esse mesmo chá é um excelente colírio.

Louro

Lauris Nobilis

Era considerado o símbolo da glória e da imortalidade pelos antigos gregos que com seus ramos e folhas coroavam os poetas e os herois das olimpíadas. Esse costume seria adotado pelos Césares, dando origem ao termo “laureado” e a expressão : os louros da vitória.

Utilizado sobretudo em culinária, o louro está entre os temperos mais conhecidos do mundo. É um excelente estimulante gustativo. As folhas do louro, bastante perfumadas, possuem tanino, princípios amargos e aromáticos, elementos que tem a capacidade de estimular a digestão, combater a aerofagia e problemas gástricos.

Atuam como antisséptico, sedativo e sudorífico, ricos em óleo essencial contendo cânfora e outros compostos, são empregados na preparação da manteiga de loureiro, unguento utilizado em veterinária para afastar insetos dos pelos dos animais e para acalmar dores nas articulações.

A fumaça resultante da queima de folhas, tem efeito desinfetante, o que talvez explique o seu uso em rituais de purificação dos templos e oráculos da Grécia Antiga

As folhas podem ser queimadas ou mastigadas para induzir visões. Usado como amuleto para evitar as negatividades. As folhas deixadas embaixo do travesseiro induzem 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.

O louro, por exemplo, é atribuído ao Sol e tem o poder de criar uma reação psicológica que pode ser considerada como o despertar de potenciais solares latentes.

Maçã

Malus Communis

Quando estudava acupuntura aprendi de um de meus mestres: Quem come uma maçã por dia, afasta o médico de casa, Excelente alimento para o cérebro. Contém ácido fosfórico numa forma facilmente digerível. Contribui para um sono tranquilo. Impede a formação de cálculos.

Evita a indigestão. Previne a infeção da garganta. Excelente agente para prevenir o manter a taxa de colesterol em níveis aceitáveis através da ingestão de uma maçã/dia. Esse efeito é devido ao alto teor de pectina, encontrada em sua casca, a qual entra no metabolismo do colesterol. Depurativo do sangue, em virtude de conter em seu conteúdo o ácido málico, que elimina detritos provenientes do metabolismo. Digestiva e exerce um controle sobre a flora intestinal. Recomendada contra febres e inflamações, e dietas curtas nos casos de diarreias.

Contra febres, má digestão e prisão de ventre, pode-se confeccionar a AGUA DE MAÇÃS:

Misturar uma maçã grande, descascada, mondada (livre de partes inúteis, sementes, cabo e muito bem lavada) e cortada em fatias bem finas, com 10gr de folhas de erva cidreira (melissa, a de folhas não a de capim), suco de meio limão e um pedaço de canela. Acrescentar duas colheres de mel e meio litro de água fervente, deixando repousar por dez minutos. Passar o preparado por uma peneira, bebendo o liquido no final das refeições. No caso de febres e inflamações intestinais, consumir a água no decorrer do dia.

Pode-se ainda confeccionar o VINHO DE MAÇÃS, que é indicado para distúrbios digestivos e prisão de ventre:

Colocar uma colher de açúcar e um pedaço de casca de limão em um cálice e meio de vinho, nele cozinhando uma maçã mondada e descascada. Passar tudo pela peneira e beber esse vinho logo após as refeições.

Macela

Anthemis Nobilis

Além do perfume agradável, as flores da macela encerram vários princípios ativos medicinais benéficos para o estômago, os intestinos, os olhos e o sistema nervoso. Com suas flores, prepara-se um chá perfumado, de sabor suave, utilizado para combater muitas e variadas afecções: falta de apetite, gases intestinais e problemas do estômago; perturbações nervosas, doenças do útero e ovários; febres e cólicas em geral.

A infusão preparada com as hastes da planta tem ação eficaz no combate às aftas. As flores de macela, a exemplo da camomila comum, também servem para clarear os cabelos, também é boa para fazer travesseiros contra insônia crônica e o stress físico.

Malva

Malva sylvestris L.

Outros nomes populares: malva-cheirosa, gerâneo-aromático, malva-grande, malva-das-boticas, malva-silvestre, malva-de-casa, malva-rosa, rosa-chinesa. Antigamente a malva era consumida como salada. Usa-se o chá contra tosse, prisão de ventre, inflações na pele. É adstringente, diurética, emoliente, expectorante, laxante.

Para abscesso, afta, bronquite, catarro, cicatrização, faringite, furúnculo, gastrite, infecção (boca, garganta, laringite, protege tecido inflamado e irritado), irritação nos olhos e ouvidos, mau hálito, pele (erupção, dermatose, lesão nas mucosas, reduz secreções, hidratante, protege e suaviza), picada de inseto.

Mamão

Carica papaya

A polpa do mamão contém vitaminas A, B e C, ferro, cálcio, fósforo e potássio. O fruto, quando verde age como potente cicatrizante. O suco leitoso, o latex há grande quantidade de papaina – fermento vegetal que age como digestivo e tem uso terapêutico e culinário. É eficiente contra vermes intestinais , tosse, como febrífugo, para lavar e cicatrizar feridas e retirar verrugas.

De sua parte interna, retira-se uma polpa que – depois de ralada e seca – assemelha-se ao coco ralado. É rica em propriedades nutritivas e aproveitada em alguns lugares no preparo de deliciosas rapaduras. O cozimento das raízes dá um tônico para os nervos que é também remédio para as hemorragias renais.

As folhas do mamoeiro, após secas à sombra, têm aplicação no preparo de agradável chá digestivo que pode ser dado livremente às crianças, pois não contém cafeína.

Com as flores do mamoeiro macho prepara-se um xarope que combate a rouquidão, tosse, bronquite, gripe. Tem mais vitamina C que a laranja e o limão; é diurético, emoliente, laxante e refrescante; cura prisão de ventre crônica; comido em jejum, pela manhã, faz bem ao estômago, como depurativo do sangue .

Não deve faltar na alimentação da criança, pois favorece o seu crescimento. Mastigar de 10 a 15 sementes frescas elimina vermes intestinais, regenera o fígado e limpa o estômago. Comidas em quantidade, são eficazes contra câncer e tuberculose.

Manjerona

Oreganum majorans

Manjerona, termo que em grego significa *alegria das montanhas*. Na mitologia, um príncipe alquimista que dedicava-se a arte de fabricar perfumes criou o aroma tão maravilhoso que se embriagou mortalmente. Os deuses do olimpo, sentiram piedade dele e o transformaram em majerona.

Age como sudorífera, contra o histerismo, a ninfomania e nos resfriados. Para curar juntas de reumatismo e todas as formas de artrite. Resfriados e dores de garganta também melhoram com o chá e os gargarejos feitos várias vezes ao dia.

Os princípios ativos da manjerona são substâncias amargas e perfume bastante agradável. O extrato de folhas e as flores da manjerona são usados em medicina natural como tônicos, sudoríficos, antiespasmódicos, sedativos e analgésicos. A manjerona é também utilizada em cataplasmas obtidas a partir da folha fresca ou cozida e empregada no tratamento externo de reumatismo, feridas e queimaduras.

Com os galhos secos da planta, fazem-se sachês para perfumar roupas e espantar insetos.

Em casos de estresse, exaustão e sintomas relacionados a eles (dor de cabeça, indigestão, tensão muscular, nevralgias etc.) ou de falta de memória e de concentração, o manjericão funciona como tônico. A ação da erva é tanto antisséptica quanto desintoxicante, ajudando o organismo a se restabelecer de todo tipo de infecção. O chá quente reduz a febre e o muco no peito e no nariz, aliviando os sintomas de gripes, resfriados, congestão, tosse e dor de garganta. As propriedades relaxantes agem nos tratos digestivo e respiratório e podem diminuir as cólicas, a prisão de ventre e a náusea e atenuar afecções como a asma e a tosse seca.

Em casos de estresse, exaustão e sintomas relacionados a eles (dor de cabeça, indigestão, tensão muscular, nevralgias etc.) ou de falta de memória e de concentração, o manjericão funciona como tônico. A ação da erva é tanto antisséptica quanto desintoxicante, ajudando o organismo a se restabelecer de todo tipo de infecção. O chá quente reduz a febre e o muco no peito e no nariz, aliviando os sintomas de gripes, resfriados, congestão, tosse e dor de garganta. As propriedades relaxantes agem nos tratos digestivo e respiratório e

podem diminuir as cólicas, a prisão de ventre e a náusea e atenuar afecções como a asma e a tosse seca.

Manjericão Alfavaca

Ocimum basilicum

Esta erva é incrível, parece que ela tem o dom de proteger. Em alguns países da Europa as camponesas conservam o antigo costume de presentear sus amigas com vasos de manjericão tanto para uso culinário como para espantar moscas. Na cozinha as folhas de manjericão devem ser tratadas com delicadeza, adicionando no último momento os pedacinhos às saladas e serem temperadas e aos molhos só no fim do cozimento, pois o aroma se desvanece com facilidade.

Tem valor energético enorme e também cálcio, vitamina A e B2. A importância alimentar do manjericão reside na alta qualidade de sua essência. Em casos de estresse, exaustão e sintomas relacionados a eles (dor de cabeça, indigestão, tensão muscular, nevralgias etc.) ou de falta de memória e de concentração, o manjericão funciona como tônico. A ação da erva é tanto antisséptica quanto desintoxicante, ajudando o organismo a se restabelecer de todo tipo de infecção. O chá quente reduz a febre e o muco no peito e no nariz, aliviando os sintomas de gripes, resfriados, congestão, tosse e dor de garganta. As propriedades relaxantes agem nos tratos digestivo e respiratório e podem diminuir as cólicas, a prisão de ventre e a náusea e atenuar afecções como a asma e a tosse seca.

Maracujá

Passiflora

Do tupi *mara kuya*, “fruto que se serve” ou “alimento na cuia” . Toda a planta, principalmente as folhas, possui propriedades calmantes, hipnóticas, analgésicas antinflamatórias. Por isso é indicada em casos de nervosismo, ansiedade, espasmos gástricos de origem nervosa e inflamações na pele. O maracujá é uma fruta de alto valor nutritivo.

Rico em vitamina C e vitaminas do Complexo B (B2 e B5), contém também quantidades razoáveis de sais minerais como Ferro, Cálcio e Fósforo.

Indicado para : infusão das folhas: alcoolismo crônico, ansiedade, asma, calmante, cólica, coqueluche, convulsão infantil, crises nervosas e neurastênicas, delirium-tremens, disenteria, diarreia, diurético, dor de cabeça nervosa, erisipelas, espasmos, excitação nervosa, fadiga e espasmos musculares (devido à tensão nervosa), histerismo, inquietação, menopausa, nervosismo, neurastenia, nevralgias, pressão alta, insônias e tosses de origem nervosa, stress, tétano, tosse, úlceras. Sementes, cruas e secas: anti-helmíntica.

Marapuama

Virilis Simplocos

Tônico muscular, tem ação no sistema nervoso, comportando-se como um estimulante da esfera sexual (afrodisíaco), atua também como estimulante do apetite. Usa-se 40gr do lenho, dos talos e das raízes, em forma de cozimento, para tomar um copo pequeno antes de cada refeição, duas a três vezes ao dia. Pode-se também tomar o extrato ou tintura, dez a quinze gotas, duas a três vezes ao dia; as pessoas que sofrem de hipertensão e palpitações no coração deverão tomá-la em doses moderadas e observar resultados.

Melancia

Cucúrbita citrullus

Diurética e nutritiva. Indicada para doenças nos rins, purifica o fígado, combate resfriado e bronquites.Seu consumo é altamente indicado em casos de obstrução renal pois seu suco promove a rápida eliminação do ácido úrico. Em estado natural auxilia no tratamento de artrite, reumatismo, acidez gástrica, dispepsia, afecções dos rins e da bexiga.

A melancia é levemente laxante, porém muito diurética. Por isso é indicada no reumatismo, nas ascites e nas obstruções renais. Com o uso da melancia em abundância, curam-se ou combatem-se as enfermidades da pele.Recomenda-se a melancia aos que sofrem de dores e gases intestinais, bem como aos que padecem de afecções das vias respiratórias, como bronquites crônicas, catarros pulmonares, etc.

Exteriormente, usa-se a melancia no tratamento da erisipela. Aplica-se triturada, polpa e casca, em cataplasmas, ou o suco em pinceladas. Para combater as febres, toma-se o suco de melancia e aplicam-se fatias de melancia diretamente sobre o abdome. As sementes

oleaginosas de melancia, trituradas, são úteis para o preparo de uma emulsão emoliente, que tem grande utilidade nas inflamações das vias urinárias.

As orchatas (refrescos) preparadas com as sementes trituradas acalmam as dores produzidas por ferimentos. Os efeitos são notáveis. Em virtude do seu conteúdo em cucurbocitrina, as sementes têm o poder de dilatar os vasos capilares, reduzindo a pressão arterial.

Mil Em Rama / Mil folhas

Achillea millefolium

Ela tem a fama de afugentar os maus-espíritos e as enfermidade. Na mitologia grega, Aquiles tendo se ferido em uma batalha foi tratado por Teti sua mãe, com folhas dessa planta que o curou, daí deriva seu nome botânico.

Na horta ela beneficia as plantas vizinhas, ajudando-as a resistir aos ataques de doenças e pragas, além de lindíssimo ornamento. Considerada por antigos como a erva que cura tudo. Outros nomes : alevante, anador, aquiléa, aquiléia, aquiléia-mil-flores, aquiléia-mil-folhas, atroveran, botão-de-prata, erva-carpinteira, erva-carpinteiro, erva-das-cortadelas, erva-das-damas, erva-de-carpinteiro, erva-de-cortadura, erva-de-são-joão, erva-do-bom-deus, erva-do-carpinteiro, erva-dos-carreteiros, erva-dos-cortadores, erva-dos-golpes, erva-dos-militares, erva-dos-soldados, levante, macelão, marcelão, mil-em-rama, mil-ramas, milefólia, milefólio, mil-em-rama, mil-em-ramas, milfolhada, mil-folhada, milfólio, mil-ramas, mil-ramos, novalgina, pêlo-de-carneiro, pestana-de-vênus, ponta-livre, prazer-das-damas, pronto-alívio, salvação-do-mundo; mil en rama (espanhol), mille-feuilles (francês), yarrow (inglês), millefoglio (italiano).

Deve ser preparada em infusão. É bom para abscesso, acne, adinamia, adstrição; afecções da pele (abscessos, feridas, eczemas, etc.); afecções urinárias, alopecia, amenorréia, cálculo renal, calmante, cefalalgia; circulação, cólicas menstruais, contusões, pulmonares e dérmicas; debilidade geral, depurar o sangue, desintoxicar o organismo, diarréia, distúrbios nervosos, dores de cabeça; dores de estômago e de dente; eczema, enurese nas crianças; escarlatina, escarros; espasmos gastrintestinais e uterinos; falta de apetite, febre intestinal

e intermitente, feridas, fígado, fissuras anais, flatulência, gastrite, golpes, gota, greta; hemorragias nasal, uterinas e dos pulmões; hemorróidas, incontinência urinária; inflamação das mucosas da boca, gástricas e intestinais; inflamações e rachaduras na pele, insônia, intestinos, má digestão, manchas, mucosidade intestinal, pleuris, poros dilatados, problemas digestivos, problemas de secreção da bile, psoríase, queimaduras, regularizar a menstruação, resfriado, rins, sardas e manchas na pele, sarna, transpiração nos pés; trombose cerebral e coronarianos; tumores, úlceras, úlcera gástrica, varizes, vesícula, vômitos sangüíneos

Planta utilizada em amuletos de proteção de diversos males como cegueira e ladrões; colocada debaixo do travesseiro faz sonhar com o príncipe; os druidas usavam caules de milefólio para adivinhar o tempo e na China era usado para ler o I-Ching.

Milho

Zea Mays

O milho constituiu o cereal mais importante da América devido a importância dos amidos na alimentação e a indústria. Tem-se encontrado restos fósseis do pólen de milho que datam de 6.000 – 6.500 anos de antiguidade. Na América começaram a cultivar a partir do século XV, existindo algumas referências de seu conhecimento pelos astecas. Os nativos peruanos extraíam desta planta alcaloides os quais eram utilizados em cerimoniais religiosos. Cristóvão Colombo levou em 1502 amostras deste cereal para a Espanha, e dali ganhou uma rápida expansão até ao sul da Europa, norte de África e Oeste de Ásia. A partir de sua chegada à América do Norte, se expande finalmente à China durante o século XVI.

Existem mais de 10.000 variedades dessa planta cujas primeiras seleções e cultivo foram conseguidas pelos astecas, que a utilizavam em larga escala. De acordo com a estrutura dos grãos, pode-se classificar o milho em cinco tipos : dente, duro, farináceo, doce e pipoca.

A semente (grão) do milho contém de 15 a 20% de água, os 80% restantes são : proteínas 10%, óleo 4,5%, fibras 3,5%, amido 80% outras substâncias 2%. Do óleo extrai-se um óleo de uso culinário que auxilia na diminuição da taxa de colesterol. A barba do milho tem propriedades diuréticas e emolientes. Em medicina natural o milho é empregado como

analgésico, anti-hemorrágico e hipoglicemiante. O amido de milho (maizena) pode-se empregar como alimento nutricional e antídoto de intoxicações por iodo e bromo. A maizena está conformada pelos grânulos separados do grão de milho, sendo assim que a dextrina (procedente da hidrólise parcial do amido) tem aplicações alimentícias ou dietéticas.

Mostarda

Brassica Nigra

A mostarda é cultivada como planta condimentar graças ao sabor picante de suas sementes. Aplicada em cataplasmas, combate a tosse e as dores musculares. Em medicina caseira, utilizam-se sementes, como disgestivos, rubefacientes e estimulante de todas as funções do organismo.

As folhas no preparo de ensopados, saladas, molhos e condimentos; – cataplasmas de farinha de mostarda: dores reumatismais, cãibras ou lassidão;

– purgante: 15 gr. de mostarda negra trituradas, dissolvidas em um copo de água, três vezes ao dia;

– Gastrite: 6 grãos de mostarda negra, em um copo de água;

– Cataplasma para ciática: 100 gr. de farina de milho; 10 gr. de mostarda negra em pó. Macerar por 48 horas em 100 ml de aguardente. Aplicar por meia hora.

NABO

Brassica napius

O nabo é indicado para combater a gripe e doenças dos brônquios. O chá de suas folhas e até da raiz fortalecem os ossos, agindo também como diurético.

PEPINO

Cucumis sativus

O pepino, para não se tornar indigesto, não deve ser descascado. A casca é que facilita a digestão. A ingestão diária fortifica as unhas e o cabelo, atuando como adstringente para a

pele. Neutraliza a acidez estomacal, tonifica o fígado e os rins. Contém proteínas, gorduras, potássio, sódio, cálcio, ferro, fósforo, vitaminas A, B1, B2, B5 e C.

Propriedades medicinais: aperiente, purificador do sangue, refrescante, emoliente, tônica, antiescorbútica, peitoral, diurética, ante escrofulosa, antiberibérica, alcalinizante, expectorante, laxativa, resolutivo.

Indicações: infecção do colo uterino, dor (ciática, reumática, nevrálgica, gota), vermes, úlcera do estômago e duodeno, bronquite, prisão de ventre, tosse, coqueluche, escorbuto, ulceração da pele, frieiras, hemorroidas, fortalecer os dentes, inflamação intestinal, dissolver cálculos da bexiga e dos rins, expectorar, neurastenia, osteomalácia, reduzir superacidez, frieiras, inflamações em geral,

Parte utilizada: folhas, raiz.

Muito usado pelos povos orientais, é considerado um alimento que mantém a saúde e o vigor do corpo, conferindo longevidade. Sua ação medicinal é basicamente diurética, tônica e mineralizante. É útil no tratamento da obesidade, problemas dos olhos, colesterol, reumatismo, pressão alta, pressão baixa e anemia.

O chá e o banho de assento, das folhas, são excelentes para os problemas genitais, como corrimentos vaginais, cólicas menstruais, menstruação irregular, fibromas uterinos, cistos de ovários, inflamações da vagina, útero, trompas, ovários, prostatismo, tumores da próstata, hemorroidas, pólipos, fistulas e a maioria das doenças do períneo.

Noz

Juglans Regia

Tradicional fruto natalino, a noz, além de saborosa e aromática, tem poderosa ação como digestivo, adstringente, antisséptico, depurativo e corante. Todas as partes da planta, em particular as folhas e os frutos, emanam um odor intenso, agradável e aromático. O invólucro externo do fruto é antisséptico e corante, devido a presença de óleo etéreo, a junglona. As folhas da nogueira têm propriedades amargantes adstringentes e depurativas.

No Brasil, sobretudo no Sul, cultiva-se uma espécie chamada pecã com frutos comestíveis de alto valor protéico.

Para afecção cutânea, afecções venérea, anemia, anginas, artritismo, chega fistulosa, chagas bucais, cravos, dar coloração aos cabelos brancos, debilidade glandular, dermatose, diabete, diarreia, dor reumática, eritema, escorbuto, escrofulose, espinha, feridas, fístulas escrofulosas, fraqueza orgânica, frieira, gota, hemorragia (de origem: tuberculosa), hemorroidas, herpes, icterícia, impureza do sangue, lepra, leucorréia, linfatismo, mal do Pott, manchas da pele, mau-hálito, pele ressecada, picada de abelha e vespa, raquitismo, reumatismo, sífilis, solitária, transpiração, tuberculose dos ossos, úlceras, verme, vômitos, vulvo-vaginite.

Principais indicações das folhas: herpes, eczema, escrófulas, sífilis, dermatologia, frieiras e gargarejos.

Noz-De-Kola

Cola Acuminata_ / Sterculia acuminata_
Estimulante do sistema neuromuscular, da esfera sexual, das forças mentais, etc. Contra indicado para quem tem palpitações, doenças cardíacas e hipertensas. As sementes têm ação estimulantes, regularizadora da circulação. Atuam como um tônico revigorante, excitante do sistema nervoso e muscular. É também antidiarreica e usada nos casos de anemia, convalescência de doenças graves, problemas estomacais e certas enxaquecas e sobretudo nas perturbações funcionais do coração. As sementes contêm teobromina e cafeína, usadas por muitas pessoas como sucedâneo do cacau e do café.

É conhecida nos cultos afro como OBI erva indispensável nos banhos dos filhos de Oxalá. Para o banho, rala-se a semente, o obi, misturando-se com água de chuva. A medicina popular indica esta erva como tônico fortificante do coração. É alimento destacado em face de diminuir as perdas orgânicas, regulando o sistema nervoso. Obi é um elemento muito importante no culto de Orixa. A noz de cola, Obi, é o símbolo da oração no céu. É um alimento básico, e toda vez que é oferecido seu consumo é sempre precedido por preces.

Noz Moscada

Myristica Fragans

A noz-moscada, semente da moscadeira, participa da medicina natural como digestivo, carminativo e estimulante. A noz-moscada é usada como tempero e ingrediente na fabricação de estimulantes gástricos e licores. Mas sua principal utilização ocorre sob a forma de óleo essencial, que transforma em ingrediente de perfumaria, sabonetes, cremes, dentifrícios e outros produtos farmacêuticos.

O óleo de noz-moscada contém de 60 a 78% de ácido mirístico e diversas substâncias, como a miristicina que lhe confere propriedades alucinógenas e paralisantes musculares quando ingerida em grande quantidade. Por isso é necessário utilizar o óleo com muito cuidado.

Facilitadora do parto, revigora a mente, ajuda na recuperação dos sentidos após desmaios, tônica para os cabelos, regula menstruações escassas, alivia cólicas menstruais, dores musculares, reumatismos.

É analgésica (odontológica, inclusive), antiespasmódica, ante emética, afrodisíaca, carminativas, laxativa, estimulante, tônico estomacal e geral, emenagoga, antinevrálgica, anticolesterolemiante, cardio estimulante e facilitadora do parto. Revigora a mente e ajuda na recuperação dos sentidos após desmaios. É tônica para os cabelos. Alguém provou efeito antitumoral, antiespasmódica, antifúngica e diminuidora de enzimas hepáticas.

Orégano

Origanun Vulgare

Apreciado como condimento de molhos e de pizzas o orégano também apresenta propriedades medicinais antiespasmódicas, antissépticas e expectorantes.Seu nome deriva das palavras gregas **oros** , montanha e **ganos** , esplendor.

As propriedades medicinais específicas, a maioria delas ligadas a uma ação estimulante sobre o sistema nervoso. Suas sumidades floridas contém uma essência oleosa rica em terpenos e com diversos fenóis. Terapeuticamente o orégano age como excitante, carminativo, vulnerário, antiespasmódico, antisséptico, expectorante, parasiticida e tônico.

Pata-De-Vaca

Bauhinia forficata Link

Outros nomes populares: árvore orquídea, bauínia, capa-bode, casco-de-vaca, casco-de-burro, ceroula de homem, miriró, mirorá, miroró, mororó, mororó-de-espinho, pata-de-boi, pata-de-burro, pata-de-vaca-branca, pata de veado, pé-de-boi, unha-de-anta, unha-de-boi, unha de boi de espinho, unha-de-vaca e unha-de-veado; brazilian orchid-tree (inglês); pezuña de vaca, pesña de vaca (espanhol).

Constituintes químicos: ácidos orgânicos (tartárico), alcalóides, cumarinas, esteróis, flavonóides (campferol, rutina e quercitina), guanidina, glicoproteína, glicosídeo, goma, heterosídeos cianogênicos e saponínicos, hidrato de carbono, holosídeo, minerais, mucilagens, pigmentos, pinitol, proteínas, quercetol, rammose, sais minerais, taninos(flobatênicos e pirogálicos), triterpenos.

É antidiarréica, depurativa, diurética, hipocolesterolmiante, hipoglicêmica (antidiabética), laxante, purgativa, tônica renal, vermífuga. Para afecções renais e urinárias, calmante (estados nervosos), catarro, colesterol, constipação intestinal, diarréias, diabete melitus II (para o pâncreas produzir mais insulina), elefantíase, gripe, impedir o aparecimento de açúcar na urina, insufuciência urinária, males do estômago, moléstias da pele, mordidas de cobra, prisão de ventre, parasitoses intestinais, regularizar a glicemia sangüínea, reduzir a excreção de urina, nos casos de poliúria ou urina solta, rins.

É importante salientar que a Pata-de-Vaca não possui um efeito curativo para a diabetes, mas vai manter a taxa de glicose controlada, e para isso deve-se manter o consumo diário da planta.

PIMENTAS

Capsicum

As pimentas e os pimentões pertencem à família Solanaceae e ao gênero Capsicum. É cultivada principalmente nos estados de MG, BA e GO. Consumidas no Brasil, principalmente na forma de conserva de fruto inteiro em vinagre ou azeite.

Os registros mais antigos do consumo de pimentas datam de aproximadamente 9 mil anos, resultado de explorações arqueológicas em Tehuacán, México. Outros sítios arqueológicos pré-históricos (2500 a.C.) são conhecidos no Peru, nas localidades de Ancon e Huaca Prieta. O cultivo de pimentas era uma característica de tribos indígenas brasileiras quando do descobrimento do Brasil.

A pungência ou picância das pimentas deve-se a presença da capsaicina. A substância química que dá à pimenta o seu caráter ardido é exatamente esta que possui as propriedades benéficas à saúde. A capsaicina têm propriedades medicinais comprovadas, atua como cicatrizante de feridas, antioxidante, dissolução de coágulos sanguíneos previne a arteriosclerose, controla o colesterol, evita hemorragias, aumenta a resistência física. Além disso, influencia a liberação de endorfinas, causando uma sensação de bem-estar muito agradável, na elevação do humor.

Boa para :Dissolução de coágulos sanguíneos (uma aspirina natural); Dissolução de muco dos pulmões; Expectorante; Descongestionante; Indutor da termogênese (efeito de transformar parte das calorias dos alimentos em calor); Antioxidante; Antibacteriana.

Pimentas não causam hemorroidas nem faz mal à saúde. O dr. Rafael Possik entrevistado por Dr. Dráuzio varela afirma: Existem trabalhos experimentais mostrando que pimenta não faz mal nenhum, contudo, na clínica é comum encontrar indivíduos que dizem que a pimenta piora a sensação de dor (estomago).

Provavelmente, a pimenta provoca vasoconstrição o que diminui a irrigação da mucosa e, consequentemente, a dor aparece, mas nada está comprovado a esse respeito

O consumo de pimenta reduz o risco de doenças como câncer, catarata, mal de Alzheimer e diabetes. Segundo o gastroenterologista e cirurgião da obesidade Almino Cardoso Ramos, do Hospital Santa Rita, em São Paulo, o consumo de pimenta é essencial para quem tem enxaqueca ou dor de cabeça crônica. Elas provocam a liberação de endorfinas, analgésicos naturais extremamente potentes que o nosso cérebro fabrica. Entre outros benefícios, a pimenta impede a coagulação do sangue e, portanto, evita tromboses, contendo vitamina E,

e chegando a ter seis vezes mais vitamina C do que a laranja. Pesquisa científica também elevou o status da pimenta de simples tempero para poderoso aliado no auxílio da saúde e prevenção à depressão e outros males que afetam o humor e a disposição dos seres humanos.

Poejo

Mentha pulegium

Conhecido também como Menta-selvagem, atua como digestivo, expectorante e antiespasmódico. em uso tópico, é também excelente cicatrizante e antisséptico. Alguns povos da antiguidade costumavam utilizar o poejo para a confecção de coroas empregadas nas cerimônias religiosas. As propriedades medicinais do poejo eram também conhecidas pelos antigos chineses, que em muitos textos fazem referência a suas virtudes calmantes e antiespasmódicas.

Além do óleo essencial e tanino, presentes em todas as mentas, o poejo possui carvona, pulegona e mentol, que lhe conferem propriedades analgésicas, cicatrizantes e antissépticas, em uso tópico, e digestivas e expectorantes, em uso oral. A ingestão da planta é especialmente indicada no combate a vermes intestinais. Como as demais mentas o poejo não deve ser consumido em grandes quantidades, pois a pulegona pode exercer ação paralizante sobre o bulbo raquidiano. Uma das grandes características do poejo é espantar insetos. o nome latino pulegium deriva de pulex que significa pulga.

Um dos melhores usos medicinais do poejo é o banho de pés para resfriados e gripes (escalda-pés)

Porangaba – Chá de Bugre

Cordia salicifolia

Muito útil em caso de obesidade e edema. Outros nomes populares: bugrinho, café-do-mato, cafezinho, caraíba, chá-de-bugre, chá-de-frade, chá-de-soldado, laranja-do-mato, laranjinha-do-mato, louro-salgueiro, rabugem, lbugre-tea (inglês), araticú (espanhol), bois d'Inde (francês). Constituintes químicos: alantoína, cafeína, potássio, taninos, princípios amargos, óleos essenciais.

Propriedades medicinais: antiviral, antitussígena, béquica, cardiotônica, cicatrizante, diurética (forte, sem soltar o intestino), energética, estimulante da circulação, estimulante, estomáquica, febrífuga, refrigerante, supressor do apetite, tônica.

Indicações: celulite, depósito de gorduras nas artérias (prevenir), diarreia, edemas, emagrecer abdômen, estimular a circulação, gastrite, inchaço das pernas, obesidade, pernas inchadas, reumatismo, reduzir o apetite, tosse, úlcera, vírus da herpes tipo 1. Como supressor do apetite, auxilia no emagrecimento.

Cardiotônico, estimulante da circulação sanguínea. Previne o depósito de gorduras nas artérias, evita doenças cardiovasculares. Combate o vírus da herpes tipo 1. Diurético, usado no tratamento de retenção excessiva de líquidos.

QUEBRA PEDRA

Phyllanthus acutifolius

Da família das euforbiáceas, comummente utilizada em chás caseiros para dissolver cálculos. O termo pode ainda remeter mais especificamente ao subarbusto Phyllanthus acutifolius de até 70 cm, com raízes utilizadas contra a icterícia, possuidor de folhas verde-escuras, azuladas na página inferior, flores hermafroditas e frutos capsulares, nativo do Brasil, mais especificamente no estado do Rio de Janeiro, e muito utilizado para dissolver cálculos dos rins e da bexiga.

Quina

Cinchona

Com a casca amarga dessa árvore é produzido o quinino (combate a malária) conhecido desde épocas remotas e para o qual só foram descobertos produtos sintéticos. Originária da Cordilheira dos Andes, as quineiras foram levadas à espanha na época da colonização. O tronco, os ramos e as raízes da planta são revestidos por uma casca, levemente aromática, que contém até 25 alcalóides, sendo os mais importantes a quinina e a quinidina, além de ácido quínico, taninos, pigmentos, amido, óleo essencial e gomas.

As cascas são empregadas para baixar a febre e nos estados de convalescença. As quinas-amarelas fornecem maior grau de quinina, que, sob a forma de sais (quinino) é entimalárica, intoxicando o protozoário da malária.

Quínua

Chenopodium quinoa

O nome quinua é de origem quéchua (inca) A quinua conta com mais de 2 mil variedades, classificadas em categorias distintas. Dotada de grande resistência, a planta se adapta a diversas condições de latitude e altitude, e pode crescer em zonas áridas e semiáridas.

É um grão nativo dos Andes e melhor cultivado nos altiplanos e vales altos da Bolívia. Há mais de oito mil anos, é considerado sagrado pelos incas do Peru e da Bolívia, que a chamavam de 'grão de ouro'. Segundo historiadores, a importância que se dava ao grão era tanta que o próprio imperador iniciava anualmente o plantio, usando ferramentas de ouro maciço. Depois da colheita, o ritual prosseguia: a quinoa era colocada em potes de ouro e oferecida ao deus Sol.

Conta com 20 aminoácidos, dos quais os 10 essenciais (Histidina Isoleucina,, Leucina, Lisina, Metionina, Fenilalanina, Treonina, Triptofano,Valina e Arginina).

'Como tem uma quantidade muito grande de proteínas e todos os aminoácidos essenciais, além de ser rica em ferro e zinco, a quinoa é de especial interesse para o vegetariano', ressalta o nutricionista George Guimarães. A quinoa ainda fornece magnésio, potássio, manganês, vitaminas B1, B2, B3, D e E. 'As vitaminas e os minerais controlam diversas funções orgânicas', explica a nutricionista Suzana Bonumá, da paulistana RG Nutri. Para completar, é um alimento rico em fibras.

Mas apesar das incríveis propriedades da quinua real, o alimento se manteve, durante muito tempo, exclusivamente destinado ao consumo próprio, principalmente por causa da sua baixa produtividade. O cereal produz uma única colheita anual, o que eleva o preço da unidade. Por isso mesmo, a planta, cujo cultivo segue técnicas basicamente artesanais, é perfeitamente aplicável à agricultura orgânica e às hortas familiares.

Indicado para portadores de doença celíaca (ou seja, intolerância a alimentos à base de trigo, centeio, cevada e aveia), já que ela é totalmente isenta de glúten. Os atletas devem ingeri-la antes e depois das provas, pois a quinua contém ômega 3 e ômega 6, auxiliares no armazenamento de glicogênio nos músculos; as crianças, como alternativa ao leite de vaca; e os idosos, porque se trata de um alimento rico em lisina, aminoácido que ajuda a fortalecer a imunidade e a melhorar a memória.

Romã

Púnica Granatum

A romã é uma pequena farmácia doméstica. o decoto da planta combate as cólicas intestinais, auxilia o tratamento contra tênias e estanca hemorragias bucais. A casca do fruto contém grande quantidade de tanino, que lhe confere poderosa ação adstringente. A casca que recobre a raiz é excelente vermífugo, usado para expulsar tênias presentes no organismo.

A árvore é envolvida por uma casca bastante empregada no preparo de chás úteis em medicina caseira. especialmente indicada para gargarejos contra feridas e hemorragias da boa e da garganta, podem ainda serem digeridas para combater a desinteria. O decoto das folhas é utilizado em compressas aplicadas sobre os olhos, visanso acalmar as irritações decorrentes da poluição ambiental.

Salgueiro

Salix Alba

Da casca do Salgueiro Branco, que conhecemos como *Chorão* que foi extraída a aspirina (daí o nome de seu princípio: ácido salicílico). É sudorífera, antipirética, antiflogística, analgésica, antirreumática, antiagregante. Indicações: febre, nevralgia, resfriados, reumatismo

Está na Bíblia, em Levíticus: as folhas e galhos do salgueiro que nasce nos riachos são medicinais. Há 2400 anos, Hipócrates já recomendava folhas de salgueiro para doenças e trabalhos de parto. Hoje, a aspirina – ácido acetilsalicílico – é a droga mais popular em todo o mundo.

O ácido acetilsalicílico é provavelmente a droga mais associada com plantas, embora ele seja uma substância sintética. Sua síntese, no entanto, foi totalmente feita com base na estrutura química de uma substância natural isolada do salgueiro branco, a Salix alba.

A história deste ácido, muito bem documentada, teve início no século V a.C. com Hipócrates, filósofo e médico grego, considerado o pai da medicina moderna. Hipócrates prescrevia preparações que incluíam cascas e folhas do salgueiro para o tratamento de febres e para aliviar as dores do parto. Assim como Hipócrates, Dioscórides, um dos mais notáveis médicos da Antiguidade, que viveu na Grécia no século I da era cristã e autor da obra "De Materia Medica", cujo uso se estendeu até o início do Renascimento, receitava emplastros feitos com cascas e folhas do salgueiro para o tratamento de dores reumáticas.

Além da importância do salgueiro como remédio, o salgueiro também tem sido usado como fonte de corante vermelho e como um importante material de fabricação de cestos nas tribos ocidentais (os brotos flexíveis de salgueiro tendiam a ser usados para cestaria no sudoeste, enquanto tribos da Costa Noroeste como os Quileutes usavam fibras de salgueiro para suas cestas e as tribos do norte da Califórnia costumavam usar raízes de salgueiro.)

As tribos indígenas das planícies usam galhos de salgueiro na construção de suas cabanas de suor e amentilhos de salgueiro às vezes eram comidos como suplemento alimentar. entre as tribos do Alasca. Em algumas tribos do norte da Califórnia, raminhos de salgueiro são levados para proteção espiritual; na tribo Karuk, ramos de salgueiro são presos a barcos para protegê-los das águas tempestuosas. Para a tribo Arapaho, o salgueiro era um símbolo de longevidade.

O Salgueiro também é usado como um símbolo de clã em algumas culturas nativas americanas. Tribos com Clã do Salgueiro incluem a tribo Hopi (cujo clã Salgueiro se chama Kahabi ou Kahabi-Wungwa), as tribos Navajo, Apache e Pueblo do Novo México.

Sabugueiro

Sambucus nigra

Este lindo arvoredo às vezes pode chegar a 5 metros e dá buquês de flor o ano inteiro. O sabugueiro tem especialmente vitaminas A, ferro, potássio, sódio. O chá, bebido como água é eficaz nos casos de sarampo. Para o diabetes é indicado um tratamento de no mínimo três meses, onde se toma diariamente o chá das folhas. Como depurativo e contra intoxicações do fígado, ferver sete gramas de folhas frescas de sabugueiro trituradas em meio litro de água durante dez minutos, beber meia xícara do liquido filtrado e adoçado com mel, pela manhã em jejum.

Conhecido desde a antiguidade, o sabugueiro adaptou-se muito bem ao brasil, onde a medicina natural o recomenda para casos de artrite, gota e dor ciática. Raízes , flores, folhas e frutos maduros são empregados para fins diuréticos depurativos, emolientes sudoríferos e laxativo. Para abscesso, ácido úrico, afecção renal, artrite, asma, brilho do cabelo, cistite, constipação, dermatose, hemorroida, espasmo, febre, gota, gripe, hidropisia, intoxicação hepática, litíase urinária, nefrite, nevralgia, obesidade, queimadura, resfriado, reumatismo, sarampo, tosse.

SALSA

Petroselinun sativum

A salsa é um dos condimentos mais populares e com junta razão, ela pode ser usada em quase tudo. todo mundo deveria comer 1 pires de salsinha por dia, pois ela age como protetora do organismo em caso de muitas doenças e para manter a saúde geral, pois ela é fonte de vitamina A, C, ferro, sódio, enxofre. Também age na prevenção do câncer, curativa pois é rica em potássio.

Combate gases intestinais, estimula o apetite, facilita a digestão e limpa os brônquios. Um chá de folhas de salsa é um poderoso diurético, aconselhado em casos de gota. A salsa atua também como auxiliar na cura de afecções hepáticas e hipertensão. A infusão da salsa é feita deixando por dez minutos 30gr de sementes de salsa (novamente não usar as destinadas a plantio, e sim as retiradas da planta) em 200g de água fervente, filtrar o liquido, bebendo metade em seguida; o restante três horas depois.

As folhas frescas contêm um alcaloide volátil, ferro, cálcio, fósforo e percentagens muito altas de provitamina A e vitamina C. Usada no tratamento de problemas pulmonares e de pele, a salsa é também diurética, alcalinizante, aperiente, anti-hemorrágica e estimulante.

Sálvia

Sálvia officinalis
Conheci um ditado que dizia :_Quem tem sálvia plantada no jardim, se salva.

Santa Hildegarda (108/1179) escreveu : “Se existisse algum remédio contra o poder da morte, o homem não morreria onde cresce a sálvia.

Planta muito utilizada desde a Idade Média, estimula o nervo simpático que regula as funções negativas. ela é substituta do quinino, eficaz e não apresenta efeitos secundários. ela é excitante, tônica, sudorífuga, antiespasmódica, expectorante, estimula o coração e o sistema nervoso. Boa nas alterações do metabolismo orgânico tomado com um suco de limão.

Indicada para asma, astenia, convalescença, depressão, desinfecção, diabetes, enfisema, esterilidade, frigidez, impotência, menopausa, nervosismo, sudação. As folhas e flores secas servem para perfumar armários e afastar de seu interior as traças e outros insetos.

Salsaparrilha

Smilax officinalis / Smilax ornata
Depurativa, diurética, sudorífica. Indicada para artritismo, gota reumatismo, sífilis e acumulações de ácido úrico, arteriosclerose, artrite, câncer dos seios, cistite, colesterol, doenças venérea, escurecer o cabelo, gota, gripe, herpes, má circulação com pés frios, resfriado, reumatismo, sífilis, uremia.

Estimulante, tônico do sangue, tonificante da pele. Teve fama de planta afrodisíaca por se ter descoberto que a testosterona (hormona sexual masculina) se encontra no rizoma, mas não foi comprovada esta característica.

Sete Sangrias

Cuphea Balsamona

Não confundir com a árvore sete-sangrias. Sete-sangrias é usada contra febres, moléstias venéreas, sífilis; sudorífica; diurética, faz baixar pouco a pouco a pressão alta, combate o colesterol, ajuda a emagrecer, alivia e fortifica o coração, depurativa do sangue, limpa os intestinos e rins, eficiente contra diarreia e reumatismo.
O gênero Cuphea apresenta cerca de 250 espécies que em sua maioria vivem em lugares úmidos, é de origem centro e sul-americana, com bastante representatividade no Brasil. Muitas plantas do gênero Cuphea são conhecidas vulgarmente como “sete-sangrias”, numa alusão de que um tratamento com as plantas equivale ao resultado obtido por sete sangrias (tratamento comum no passado). A planta originalmente denominada de “sete sangrias” é Cuphea balsamona, tendo sido indicada para a cura de febres intermitentes e disenterias graves.

A Sete sangrias é nossa principal cardiotônica. Ë ótima para arteriosclerose, hipertensão arterial, colesterol alto, palpitações cardíacas.

É boa para doenças venéreas, afecções da pele em geral (eczema, feridas, úlceras, furúnculos, etc.). Reumatismo, febre, doenças venéreas, arteriosclerose, hipertensão, palpitações, colesterol, etc.

Quando é usada de forma prolongada, alivia e fortalece o coração, combate o colesterol e baixa a pressão.

Soja

Glycine max Merril
As sementes de soja representam um dos mais elevados potenciais nutritivos e todo o reino Vegetal. Contém mais de 30% de proteínas (o dobro da carne), aminoácidos, caseína (de composição semelhante ao leite), lipídios e mucilagem. Tem carboidratos, gorduras, proteínas, fibras, minerais e vitaminas fazem dessa leguminosa um alimento quase completo. Quase por ser deficiente em algumas vitaminas (A e D) e minerais (sódio), embora forneça doses generosas de vitaminas do complexo B, ferro, cobre, magnésio, manganês, fósforo, potássio, zinco e cálcio (sobretudo no tofu).

Por meio de prensagem obtém-se o óleo d soja, rico em ácidos graxos, poli-insaturados, sendo eficaz para diminuir a taxa de colesterol sanguíneo. Elas abaixam o mau colesterol (LDL) e os triglicérides e promovem um discreto aumento nas taxas do bom colesterol (HDL). Estudos sugerem a redução da ocorrência de doenças crônicas como câncer, problemas coronarianos, osteoporose, distúrbios renais e sinais da menopausa

Tanchagem

Plantago

Planta proveniente da África, que aqui nasce espontaneamente em todas as partes. Propaga-se através da semente e facilmente se autoressemeia . Seu uso terapêutico é muito grande. Ela é depurativa do sangue, boa para problemas respiratórios, febre, diarreia, e para todos os distúrbios dos órgãos genitais do homem e da mulher, especialmente doenças venéreas, ardor no estômago. para isso toma-se chá de tancharem 1 X ao dia.

As várias espécies (maior, média e menor) possuem as mesmas propriedades medicinais. são adstringentes, cicatrizantes, depurativas, diuréticas, emolientes, expectorantes.

As tanchagens contém tanino, sais minerais e enxofre, além de mucilagem.

Tomate

Lycopersicon Esculentum Miller

Originário do Peru e levado para a Europa pelos conquistadores, o tomateiro foi tratado como uma planta ornamental até o final do século XVII. Alimento rico em ácidos orgânicos, vitaminas A B e, em maior quantidade C, o tomate estimula a secreção gástrica e depura o sangue, auxiliando nos tratamentos de pele, gota, reumatismo, astenia e prisão de ventre. pode ser consumido cru, cozido ou em conserva. É também utilizado na foram de suco, no preparo de molhos ou como aromatizante.

Propriedades terapêuticas: Diurético, laxativo, elimina o ácido úrico, antioxidante, anti-inflamatório, antifúngica, inibidora da absorção do colesterol. Princípios ativos: Água, açúcares, ácidos orgânicos, pectinas, potássio, fósforo, vitaminas, pigmentos sais minerais; saponinas; tomatina, tomatidina, solanina, ácido clorogênico, furocumarina.

Indicações terapêuticas: Cicatrizante em queimaduras, gargarejos, aftas e sapinhos, tratamento de Candida albicans, auxiliar no tratamento de hiperplasia benigna de próstata, auxiliar no tratamento para redução de colesterol.

Informações complementares

O alimento é famoso por conter boas quantidades de licopeno que é uma substância antioxidante e está muito ligado a diminuição do índice de câncer de pulmão e de próstata.

Os antioxidantes também ajudam a combater o envelhecimento precoce, uma vez que estes ativos contribuem para o controle a ação dos radicais livres. Já o magnésio e o potássio presentes no tomate desempenham um importante papel no processo de contração e relaxamento muscular. Além disto, o potássio ainda é responsável pelo equilíbrio da água no organismo, ajudando também a controlar a pressão arterial, e o folato auxilia na produção e manutenção das células em geral, pois está relacionado à síntese de DNA.O cálcio ajuda na contração muscular e é peça fundamental na saúde e manutenção do tecido ósseo.

O licopeno é um carotenoide encontrado principalmente no tomate e seus derivados, sendo o responsável pela cor vermelha intensa do próprio tomate e de outras frutas, como melancia. Nosso organismo não consegue produzir licopeno, devendo, portanto, ser obtido através da alimentação. O consumo frequente desta substância fitoquímica ajuda no aumento das propriedades antioxidantes que protegem o organismo todo contra os danos causados pelos radicais livres e também ajuda os homens na saúde da próstata.

Devido ao seu grande poder antioxidante, por conta do licopeno, o uso de tomate se torna interessante na prevenção ao câncer e o seu consumo é facilitado pelo fato desse ser um alimento comum, presente em muitas dietas e preparos diversos. Tanto o tomate in natura como seus derivados são considerados alimentos saudáveis e ainda conta com um baixo teor calórico e lipídico. Lembrando que no preparo aquecido, sua biodisponibilidade esta aumentada.

Umbauba

Cecropia Peltalta / Cecrópia Palmata_

Atua beneficamente nos seguintes casos: afecções das vias respiratórias, asma, bronquite, tosse, enfraquecimento da energia de contração do músculo cardíaco; o chá da raiz fortalece os citados envolvidos órgãos enfraquecidos.

UVA

Vitis Vinifera

Produtora de frutos saborosos, energéticos e ricos em vitaminas, a videira é cultivada no mundo inteiro. É peitoral, refrescante, suavizante, depurativa, diurética, aperitiva, calmante, antiescorbútica, tônica e reconstituinte.

Purificador do sangue, enriquecendo-o de glóbulos vermelhos. Regulariza a circulação nas doenças do coração e a respiração nas moléstias pulmonares, refresca os intestinos, melhora as diarreias e as disenterias, tonifica o organismo. Combater a dispepsia, a atonia intestinal, as fermentações intestinais, a nefrite, a bronquite crônica, moléstias do fígado, a síndrome pletórica, tuberculose.

Também seu consumo é indicado para evitar enfermidades. Tem ação laxante e efeito desintoxicante. Drena as vias biliares. Para o sangue é a cura de uvas uma excelente indicação. As folhas da parreira são indicadas para se fazer chás que refrescam os intestinos, relaxam os nervos e tonificam o coração.

Ricas em vitaminas A, C, e todas as vitaminas do complexo B, além de conter sais minerais, taninos, pigmentos antociânicos, flavonóides e alta concentração de açucares, o que favorece a rápida fermentação das bagas.

Consumidas In Natura, as uvas são indispensáveis em dietas que visam o fortalecimento do organismo. atuam também como depurativo, anti-inflamatório e vasoconstritor. De algumas espécies de videira aproveitam-se as folhas, ricas em tanino. E das sementes das uvas extrai-se um óleo bastante usado em dietética.

Urtiga

Urtiga Dióica

Apesar da fama de irritar a pele e causar coceiras, a urtiga é bastante indicada no tratamento de eczemas, como diurético e como depurativo do sangue. na medicina natural, é riquíssima em vitamina C e elementos metálicos, como o ferro o magnésio, a urtiga é diurética e antidiarréica.

Faz parar hemorragias de todos os tipos, especialmente as nasais. Aumenta o leite das mulheres e regulariza as regras. Cura infecções da boca e aftas. é uma fantástica estimulante do aparelho digestivo, do fígado, do pâncreas. Excelente para artrite e reumatismo, porque alivia as dores e descongestiona as articulações.

Urucum

Bixa Orellana

Os índios usam no corpo com sua tinta vermelha. O Urucu ou urucum, é o fruto do urucuzeiro ou urucuzeiro. Há também o simbolismo de agradecimento os deuses pelas colheitas, pesca ou saúde do povo. No Brasil, a tintura de urucu em pó é conhecida como colorau e usada na culinária para realçar a cor dos alimentos. Esta espécie vegetal ainda é cultivada por suas belas flores e frutos atrativos. Ao passar urucu na pele, ele penetra nos poros e, ao longo do tempo, a pele passa a ter uma tonalidade avermelhada constante e definitiva. Isso acontece, pois, os poros se entopem de urucu e não conseguem mais eliminá-lo

Possui ação benéfica para o fígado e estômago, além de ter propriedades emoliente, cicatrizante e ação anti-inflamatória. Como curiosidade, no rótulo de alimentos pode ser encontrado como INS 160b, substituindo corantes sintéticos que são proibidos em alguns países.

Apesar de ser rico em ácidos graxos insaturados e carotenoides, o óleo de urucum não é indicado como bronzeador, já que pode deixar a pele mais alaranjada do que bronzeada e até causar queimaduras. Os carotenoides presentes no urucum também são ótimos antioxidantes. Outros compostos orgânicos também têm a função antioxidante e

funcionam em outras partes do corpo; por conta disso, o urucum é muito usado para o tratamento de pele.
As folhas do urucum possuem propriedades anti-inflamatórias. Uma dica é fazer uma mistura de folhas de urucum e álcool e aplicar em queimaduras, cortes, e feridas da pele.Também é possível utilizar para ajudar na cura de infecções vaginais.

Valeriana

Valeriana officinalis_
Conhecida como sedativo, a valeriana tem ainda ação antiespasmódica, moderadora do apetite, cicatrizante e desobstrutiva das vias respiratórias. Toda a planta exala um odor desagradável intenso, que exerce curioso efeito sobre os gatos que atraídos por seu cheiro, os animais gostam de se roçar nos arbustos de valeriana.

As propriedades dessa planta foram descritas pela primeira vez no século IX. Considerado um “remédio universal” na Idade Média, a ela foi atribuída, em 1592, por Fábio Colonna, a cura da epilepsia. Os índios mexicanos ingeriam a valeriana americana para suportar a fadiga e privações de alimentos.

Graças a seus componentes (óleo essencial, ácido valeriânico e alcalóides), a planta tem propriedades sedativas contra desequilíbrios nervosos e depressões. É também antiespasmódica, moderadora do apetite, desobstrutiva das vias respiratórias e cicatrizante.

Os tratamentos para diminuir apetite não devem se prolongar por mais de oito dias consecutivos, pois os princípios ativos da planta produzem efeitos colaterais que afetam o sistema nervoso.

Antiespasmódica, hipnótica e sedativa. para a angústia, depressão, nervos, nervosismo, úlcera de origem nervosa, palpitações, insônia, dores nervosas, vertigens, neurastenia.

Partes utilizadas: Rizoma e raízes em maceração a frio. Cura de oito dias com valeriana: macerar 15 gr de raízes num copo de água fria durante uma noite; beber de manhã (indicado para depressão). Infusão para os demais casos ou o extrato na forma de 20 gotas

duas ou três vezes ao dia. Para pessoas com tendência ao suicídio associar a sálvia por infusão (3 copos por dia o último antes de deitar).

A valeriana foi usada para acalmar a população durante a segunda guerra mundial, tal a sua ação sobre o sistema cefalorraquidiano.

Verbena

Verbena Officinalis

Originária das regiões andinas da América do sul, a verbena é cultivada em muitos países, sendo empregada em medicina natural e como aromatizante de chás. Outros nomes: urgebão, ulgebrão, gervão, gerivão, erva-de-ferro, planta-da-sorte, erva-de-fígado. Verbena (espanhol), verveine (francês), vervain (inglês), verbèna (italiano)

Considerada sagrada pelas antigas civilizações da Colômbia, essa planta é tradicionalmente usada como diurética, estimulante do apetite e da digestão e calmante do sistema nervoso, além de combater a febre e o reumatismo. os compostos químicos responsáveis por essas propriedades são a verbenina, a citrina e certos óleos essenciais.

É adstringente, afrodisíaca, analgésico local, antilítica vesicular, antinefrítica, anti-inflamatório, aperiente, antirreumática, calmante, demulcente, depurativa, digestiva, diurética, espasmolítico, estimulante do apetite, estimulante do intestino, febrífuga, galactagoga, hepato-protetor, redutora da frequência cardíaca, sedante, sudorífera.

Boa para afecções do fígado, afecções nervosas, aftas, afrodisíaca, ansiedade, aperiente, asma, bronquite, cálculos renais, calmante, celulite, digestão, dismenorreia, dispepsia, distúrbios hepatobiliares, diurética, enfisema, espasmos gastrointestinais, falta de apetite, febres, falta de leite nas lactantes, faringite, esplenite, gangrena, gastrite, insônia, má digestão, neuralgia, oftalmia, oligúria, problema respiratório, reumatismo, rins, úlcera, taquicardia.

Em uso tópico: estomatite, parodontopatia, faringite, ferida, queimadura, furúnculo, sinusite, conjuntivite.