

ERVAS – UMA DÁDIVA DO ALTÍSSIMO

(Guia Fitoterápico)

À minha avó Marianna (Cotinha)
e ao Seu Tião.

Editor:

Ailton José do Amaral - 907063

Produção e Capa:

Ailton José do Amaral

Revisão:

Ailton José do Amaral

**CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO-NA-FONTE
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ.**

0000000

Amaral, Aylton do

Ervas – Uma dádiva do Altíssimo – Guia Fitoterápico.

São Paulo: Ailton José do Amaral

Inclui Fotos, Bibliografia e Anexos

ISBN 978-85-00000-0-0

1. Ervas – Uma dádiva do Altíssimo – Guia Fitoterápico . I. Título.

Os direitos de tradução desta obra pertencem a Ailton José do Amaral, assim como a sua adaptação e coordenação. Fica, portanto, proibida a reprodução total ou parcial desta obra, de qualquer forma ou por qualquer meio eletrônico, mecânico, inclusive por meio de processos xerográficos, incluindo ainda o uso da internet, sem a permissão expressa do autor. (Lei no 9.610 de 19.2.98).

Todos os direitos desta edição em língua portuguesa e estrangeira, reservados por:

Ailton José do Amaral

São Paulo

aylton@ayltondoamaral.com

www.ayltondoamaral.com

Indice

Nota do Autor

Ervas medicinais e sua aplicação

A

B

C

D

E

F

G

H

I

J

L

M

N

O

P

Q

R

S

T

U

V

X

Z

Sintomas

A

B

C

D

E

F

G

H

I

J

L
M
N
O
P
Q
R
S
T
U
V
X
Z

Bibliografia e fontes consultadas.

Nota do Autor

Não sou médico, não realizo curas e nem mesmo experimentei todas as ervas que publico neste livro, trata-se apenas de um levantamento e um estudo realizado durante anos. Eu compilei este livro com diversas receitas de minha avó e do meu sogro, grande conhecedor das plantas. Também realizei diversas pesquisas em livros, Internet e viajando por diversos lugares do mundo. Minha avó viveu até os 95 anos, praticamente usando apenas chás, para curar diversos males. Vivia receitando para a família, sendo motivo de chacota para alguns leigos, e seguida à risca por outros, eu incluído. Enquanto a humanidade existe, vêm usando as ervas para diversas finalidades: que vão desde cura, rituais, banhos, sachets, aromatizantes, temperos culinários ou como ornamentos, em alguns casos bastando a simples presença da planta para afastar males (arruda, espada-de-São-Jorge, etc) ou para atrair bons fluidos. E a grande maioria dos medicamentos extrai o princípio ativo de ervas. Embora não admitam publicamente, alguns médicos receitam certas ervas como coadjuvante no tratamento de diversas doenças. Devemos ter bastante cuidado com o dito popular “se não curar, mal não faz”. Da mesma forma que existem boas ervas, também existem más ervas. Na grande maioria das vezes algumas ervas possuem ao mesmo tempo componentes benéficos e maléficos, com os quais devemos tomar extremo cuidado. Nenhuma erva possui o princípio ativo em seu estado puro, para isto existem os medicamentos. Evite remédios à base de ervas antes de submeter-se a uma cirurgia. Um estudo realizado pelo anestesista americano Charles McLeskey, do Hospital Scotland White, de Temple no Texas, conclui que se você tomar medicação fitoterápica antes de uma cirurgia, vai trazer diversos problemas. Alguns fitoterápicos, como por exemplo, o ginko biloba, alho, gengibre e ginseng, atrapalham a coagulação e trazem hemorragia grave. Já pensou? Durante a cirurgia, dar uma hemorragia? A Erva de São João e a Kava Kava, normalmente utilizados como anti-depressivos e para prevenir ansiedade, causam um aumento no efeito da anestesia. A Associação de Anestesiologistas dos Estados Unidos aconselha aos pacientes que deixem de tomar este tipo de produtos duas semanas antes da cirurgia, e se não o fizerem, os médicos deverão estar cientes deste fato, para o seu próprio bem.

Ora bolas!! Porquê então, devemos utilizar as ervas ao invés de medicamentos?

Na realidade, não devemos nunca substituir ervas por medicamentos. Usamos ervas por diversas razões, a principal delas é a facilidade de obtenção e conseqüentemente o seu custo é praticamente zero, no entanto, não diminui de forma alguma a necessidade de se procurar um profissional gabaritado e autorizado por lei neste assunto. Cuidado com o dito popular “de médico e de louco, todos nós temos um pouco”.

Este livro contará com um índice alfabético das plantas, seus usos médicos, veterinários, místicos e até mesmo na lavoura.

Espero que lhes seja útil.

Ervas medicinais e sua aplicação:

A

ABACATEIRO: (*Persea gratissima*) Família: Lauráceas.



Utiliza-se esta planta para tratar insuficiência hepática (vesícula "preguiçosa"), icterícia, congestão hepática, má digestão, gases, falta de apetite, nefrite, pielite, cistite, reumatismo e impotência sexual. Diurético, colagogo, colerético, carminativo e estomáquico. Árvore elegante, de caule, geralmente pouco reto, de até 20 metros de altura,

tendo a extremidade e os brotos amarelos-tomentosos ou quase glabros; folhas alternas, pecioladas, polimorfas, geralmente lanceoladas, acuminadas, agudas, ou agudo-arredondadas na base, peninervadas, mais ou menos reticuladas, coriáceas, amarelo-pubescentes na parte superior enquanto jovens, na inferior quando adultas. Flores pálidas, ou branco-esverdeadas, muito pequenas, com o perianto quase sempre persistente, dispostas em corimbos cotonosos; ovário densamente piloso, globoso,

subcônico. Fruto baga ovóide ou piriforme, de tamanho variável, até 20 cm, de comprimento e 15cm, de largura, de colo mais ou menos longo, conforme a variedade, contendo polpa verde, amarelada, quando madura, finíssima, comestível, envolvendo a semente. O Abacateiro contém tanino, metileugenol e o princípio amargo, amorfo, abacatina.

Partes utilizáveis: Folhas, botões florais e o fruto.

Doses e posologia: No uso interno, para adultos, prepara-se chá por infusão, utilizando-se 2 colheres de sopa de folhas ou botões florais de Abacateiro, picados, para um litro de água fervente.

Posologia: 3 xícaras do chá morno, sem adoçante, diariamente, pelo tempo necessário à cura.

Crianças: de acordo com as suas idades, administra-se chás fracos, proporcionais com porção-erva e posologia, a uma sexta, uma terça ou meia parte, das doses que indicamos aos maiores de idade.

As folhas de Abacateiro podem ser usadas, livremente, sem inconvenientes, na água do chimarrão.

O chá das folhas de Abacateiro atua favoravelmente nas doenças do fígado e rins e o das flores combate eficazmente a impotência sexual, de ambos os sexos. Fruto contra o ácido úrico. Chá das folhas, cascas da árvore e sementes raladas é diurético, anti-reumático, contra anemia e diarreias. Planeta regente desta planta: Júpiter. Planeta Regente: Venus Melhor Destino: Beleza e amor Melhor dia para usar Venus em Libra

ABACAXI: Nome Científico : Ananás comosas Família Bromélias.



Planta arbustiva, geralmente acaule; folhas simples; inflorescência espiciforme; fruto sorose. É comum nas Américas.

Princípio Ativo : Carboidratos, proteínas, bromelina, ácidos cítricos, málico e tartárico, pectina, dextrina, serotonina, vitaminas e varios sais minerais.

Partes Usadas : O Fruto. Uso Popular : O fruto é delicioso, estomáquico, carminativo, contra azia e litíase, solvente do catarro mucoso das vias respiratórias e antiinflamatório. O suco em jejum é indicado contra a neurastenia.

ABIU: Abieiro Lucuma caimito.



Usa-se suco dos frutos doces e gomosos nas afecções pulmonares

ABRICÓ-DO-PARÁ: Abricó-selvagem, abricó-das-antilhas Mammea americana



Sementes com propriedades vermífugas

ABSINTO:



É uma erva originária da Europa Central e Meridional. No Século XV, na Inglaterra, os magos inventaram uma poção mágica com o óleo extraído do absinto, que garantia força aos amantes, e a erva ficou ligada ao amor. Seu perfume é ideal para pessoas que buscam harmonia, inspiração, amor e intuição. Estimulante geral para o cansaço mental e físico.

ACÁCIA:



Planeta Regente: Sol Melhor destino: Proteção Melhor dia para usar: Marte em escorpião. Árvore muito utilizada em rituais de consagração. Planta com grande significado na maçonaria, na lenda do terceiro grau.

ACOITA-CAVALO: Mutamba-preta, ivitinga *Luhea grandiflora*



Banhos para curar hemorragia e desinteria. Chás com o decocto da entre casca para leucorréia, reumatismo, tumores, artrite e diarreia.

AGONIADA: Agonium, Arapué *Plumeria lancifolia*



Chá da infusão da folha aplicado para afecções histéricas, asma, atonias gastro-intestinais, catarros crônicos, clorose, febres intermitentes, menstruações difíceis e adenite.

AGRIÃO: (*Nasturtium officinale*).



Familia : BRASSICACEAE

Nomes Populares:AGRIÃO-D'AGUA-CORRENTE, AGRIÃO-DA-EUROPA, AGRIÃO-DA-FONTE,AGRIÃO-DA-PONTE,AGRIÃO-DE-LUGARES-UMIDOS, AGRIÃO-OFICINAL, BERRO, CARDAMIA-

JONTANA,CARDOMO-DOS-RIOS, MASTRUCO-DOS-RIOS, SAUDE-DO-CORPO. Como alimento, tem efeito depurativo. A detilação da água presente na planta é um bom remédio contra as micoses e a sarna.Planta vivaz da família das Crucíferas, muito frequente nas ribeiras, levadas, e lugares úmidos da Madeira. É planta alimentar e um excelente antiescorbútico. O Agrião é uma verdura de folhas pequenas, verde-escuras, e de sabor levemente picante. Cresce espontaneamente em solos úmidos, perto de córregos. Na culinária, o agrião é usado principalmente em saladas, mas também pode ser empregado em pratos quentes, como sopas e purês. O agrião é considerado uma das principais fontes de vitamina A, essencial para a vista e para a pele. Também possui um altíssimo potencial de sais minerais, como iodo, enxofre, cálcio, fósforo e, principalmente, ferro. Como o agrião tem poucas calorias e, praticamente, nenhuma gordura, é um excelente alimento para as pessoas em regime de emagrecimento. Além disso, tem propriedades tônicas e estimulantes, que o tomam um alimento ótimo para abrir o apetite - por isso se recomenda servi-lo como primeiro prato, em forma de salada, principalmente em dias quentes, pois também tem poder refrescante. Quando é de boa qualidade, o agrião deve ter folhas verdes bem escuras, brilhantes, firmes e tenras, sem manchas nem marcas de insetos. As folhas amareladas e murchas indicam que o agrião já está velho, não sendo, portanto, recomendado o seu consumo. Antes de guardar, limpe bem em água corrente. Elimine as folhas amareladas e guarde na gaveta da geladeira. Considerado anti-anêmico devido ao alto teor de fósforo, iodo, ferro e fosfato favorece a coagulação do sangue. Aconselhado para gestantes em final de gravidez por ser também diurético. O suco deve ser cru, espremido com mel e limão aquecidos para combater a tosse e a bronquite.

Indicações Terapêuticas: expectorante, anti-escorbutica, estimulante, depurativa, hepática, digestiva, laxativa, orexigênica, atonia intestinal, raquitismo, escrofulose, afecção bronquio-pulmonar, afecção da pele, aumenta as secreções, antídoto da nicotina, anti-ictérica, morfeia, catarro intestinal, depurativo para sífilis. Rico em sais minerais, clorofila e vitaminas. É um dos mais aconselháveis para quem quer emagrecer.

AILANTO: Verniz-do Japão, sumagre-chinês *Ailantus glandulosa*

Pó da casca da raiz é empregado como antelmíntico.

AIPO: *Apium graveolens* Família: Umbelíferas.

Picado como ingrediente de salada ou comido cru. Acompanhado de peixe, ajuda a emagrecer e traz benefícios à saúde. Se for transformado em suco, tonifica o organismo e combate o ácido úrico. É um diurético suave.

Uso medicinal: Emprega-se esta planta para curar ou aliviar má digestão, flatulência, arrotos, tosse, artrite, litíase renal (cálculo nos rins), albuminúria, cistite, nefrite, pielite, anúria (falta de urina), feridas e males da pele.

Propriedades medicinais: Diuréticas, carminativas, estomáquicas, depurativas, expectorantes, febrífugas, anti-inflamatórias e tônicas.

Descrição e componentes ativos: Planta ereta, de caules angulosos, canaliculados, fistulosos e glabros; folhas luzidas, decompostas, em parte radicais e pecioladas, e em parte caulinares e sésseis, com os segmentos linear-lanceolados. Flores brancas ou branco-esverdeadas, dispostas em numerosas umbelas, às vezes decompostas. Fruto subgloboso. O Aipo contém essência rica em apiósido, limoneno, selineno, eudesmol, sedanolídeo, anidrido sedanônico, açúcares, manitol, pentosanas, ácidos glicérico, málico, glicólico, tartárico, cítrico, isocítrico, fumárico, succínico, cumárico, caféico, ferúlico, quínico, síquimico, um ácido urônico, colina, asparagina, tirosina e bases púricas.

Partes utilizáveis: Toda a planta.

Doses e posologia: Internamente, para adultos, prepara-se o chá por infusão (folhas e partes moles da planta) e decocção (raízes e caule), utilizando-se 2 colheres de sopa de Aipo picado para 1 litro de água.

Na decocção, ferver a planta durante 10 minutos.

Posologia: 3 xícaras do chá morno, sem adoçantes, diariamente, pelo tempo necessário à cura.

Uso externo: dose triplicada. É planta inadequada ao uso em crianças e na água do mate, pois pode comunicar gosto e odor desagradáveis à infusão.

Dicas: O chá morno de Aipo, aplicado em forma de compressas (2 a 3 vezes, diariamente) e bebido simultaneamente, é prática muito eficaz para curar ou aliviar as dores reumáticas e promover a assepsia de feridas e tumores.

O infuso desta umbelífera também dá ótimos resultados para combater a amenorréia (falta de menstruação), a dismenorréia (dores menstruais), a nefrite crônica (mal-de-Bright), a cistite e a pielite.

ALBINA: Vide Damiana.

ALCACHOFRA: (Cynara scolymus Linné; Compositae)

Contém muito ferro e cálcio. Repõe sais minerais do organismo. As partes tenras podem ser comidas cruas. As frutas verdes são ótimas para os diabéticos. Usam-se as folhas da base da planta. O chá é tônico, preventivo e curativo das afecções do fígado, diurético, útil para a biliar, estômago, reumatismo, rins, bexiga, diabete, colesterol, arteriosclerose, tireóide, hipertensão, asma, afecções dos pulmões e doenças da pele. Da flor de fazem saladas e conservas. Recomenda-se evitar o chá na gravidez e lactação.

A alcachofra é cultivada em todo o Brasil e além de alimento, é indicada nas afecções hepáticas e biliares, na arteriosclerose, nefrites, anemias e nefroses. É também indicado para evitar o excesso de colesterol e triglicérides séricos. A alcachofra regulariza o metabolismo e as

funções do fígado, é tônica, ajuda a combater o escorbuto, prisão de ventre, tem ação colerética, protetora da célula hepática, usada em transtornos digestivos nauseosos, icterícia, reumatismo, tem ação diurética e colagoga, atua também na eliminação de uréia.

Parte utilizada: folhas.

A alcachofra apresenta a seguinte composição: ácido fenólico, ésteres do ácido cafêico, ésteres do ácido quínico, cinarina, ácidos clorogênicos, ácido cítrico, ácido láctico, hidroximetil acrílico, flavonóides, cinaropictina, beta-selineno, cariofileno, cinarolídio, dihidrocinaropictina, cinarotriol, groseimina, triterpenóides, glicosídeos flavônicos, tais como cinarosídio, cinarotrisídio e escolimosídio; taninos, ácido silícico, óxido de ferro, cloreto de magnésio, ácido fosfórico, cristotolina e vitaminas A e D.

A alcachofra regulariza o metabolismo e as funções do fígado, tendo ação colerética, colagoga e anti-hepatotóxica. É usada em transtornos digestivos nauseosos, no tratamento de anemia, ajuda a combater o escorbuto, icterícia e o reumatismo. Tem ainda ação diurética, promovendo a eliminação de uréia, diminui o nível de colesterol e triglicérides no sangue, sendo usada no tratamento de arteriosclerose, diabetes, em nefrites e nefroses.

Não há contra-indicações específicas, a não ser em casos de hipersensibilidade a algum dos princípios ativos da alcachofra. Não há restrições relatadas na literatura. Estudos comprovaram a boa tolerância e a ausência de efeitos colaterais da alcachofra.

ALCAÇUZ *Glycyrrhiza glabra* L. Família: Leguminosas.

Uso medicinal: Emprega-se esta planta para curar ou aliviar tosse e bronquites catarrais, rouquidão, úlceras pépticas, acidez, feridas e furúnculos.

Propriedades medicinais: diuréticas, expectorantes, antiinflamatórias e anti-sépticas.

Descrição: Arbusto de 1 a 2 metros de altura, com uma raiz principal que pode atingir de 20 a 25 cm de largura, da qual partem outras de 1 a 2 cm de largura e muitos rizomas. Folhas compostas, imparipenadas; 4 a 7 pares de folíolos oblongos e elípticos, obtusos. Flores róseo-arroxeadas, em cachos axilares. O fruto é uma vagem alongada, contendo várias sementes.

Princípios ativos: Contém gliciricina, que é um sal duplo cálcico-potássico do ácido glicirrínico, o qual por sua vez desdobra-se em ácido glicerritínico e manurônico. A glicirrina é uma saponina não hemolítica. A raiz do Alcaçuz contém também um flavonósido sacaroso, glicose, manita e uma matéria amarga insolúvel, ainda indefinida.

São muitas as variedades dessa planta cujo nome é proveniente do grego e significa "raiz" e "doce" . De propriedades terapêuticas cujo conhecimento se perde na noite dos séculos , o alcaçuz é um dos melhores remédios para tosse e males do peito. Os babilônios , gregos , romanos , indianos , chineses e egípcios , dos tempos antigos já conheciam os valores medicinais do alcaçuz . Trata-se de um arbusto perene que se desenvolve melhor em climas temperados . Tem pouco mais de 50 cm de altura .Suas raízes de tom marrom , 50 vezes mais doces do que cana de açúcar , são calmantes , laxativos e expectorantes. Seus grandes fornecedores são Turquia , Iraque , Rússia , Síria e Itália. A indústria farmacêutica utiliza-se em larga escala , isto sem falar da indústria do cigarro , das fábricas de bombons e de algumas bebidas como a cerveja. Para os chineses essa planta funciona também como cicatrizante , quando empregada sózinha ou na composição de remédios caseiros .

Parte utilizável: Raiz.

Doses e posologia: No uso interno, para adultos, prepara-se chá por decocção (ferver a raiz por 10 minutos), utilizando-se 2 colheres de sopa de raízes picadas de Alcaçuz para 1 litro de água fervente.

Posologia: 3 xícaras do chá morno, sem adoçantes, diariamente, pelo tempo necessário à cura.

Uso externo: para compressas, prepara-se a decocção usando-se 5 a 6 colheres de sopa da substância para igual volume de água.

Crianças: conforme as suas idades, administram-se chás fracos, proporcionais em porção em porção-erva e posologia a uma sexta, uma terça ou meia parte das doses que indicamos aos maiores de idade. O Alcaçuz é inadequado ao emprego na água do chimarrão.

Doce bom para tosse

Apreciado desde a antigüidade, o alcaçuz conquistou o mundo por causa do seu gosto suave. Tanto, que os antigos gregos e egípcios o chamavam de raiz doce. No Brasil, é conhecido como pau-doce, madeira doce, regaliz e alcaçuz da Europa. "O chá de suas raízes é usado contra tosses e bronquites. Já o extrato, encontrado em farmácias de manipulação, serve para o tratamento de úlceras estomacais", conta a professora Elfriede Marianne Bacchi, da Faculdade de Ciências Farmacêuticas da USP. Para preparar o chá em casa, basta ferver por três a cinco minutos 5 gramas de raízes secas em um litro de água. A dose recomendada é de duas xícaras por dia. Descrição - O arbusto pertence à família das leguminosas e mede entre

0,30 e 1 metro de altura. Possui caule robusto e oco, suas folhas são verdes, ovais; as flores, azul-claras e lilases. Toxicidade - Em doses altas, causa aumento da pressão arterial.

ALCAPARRA

Tamanho - 2 m de altura . Cresce espontâneamente junto a paredes velhas , entre pedras e locais argilosos. Ela é cultivada para aproveitamento culinário e medicinal das flores e cascas das raízes. A casca raspada da raíz entra no tratamento da anemia , na convalescença , na inflamação dos vasos biliares , no inchaço do fígado , na hidropisia , falta de apetite , na insuficiência hepática , na escassez de secreção , gastrites , dilatação do baço. Chega a ser um tônico estomacal .

ALECRIM :Rosmarinus officinalis

O nome Rosmarinus do latim significa "orvalho que vem do mar", justificado pelas flores azuladas que inundam as praias do Mediterrâneo, lembrando o orvalho. Além de ser símbolo de fidelidade entre namorados, era usado na Era Medieval para purificar os quartos de doentes. Pela reputação ee estimular a memória, conta-se que estudantes gregos usavam ramos de Alecrim nos cabelos, quando submetidos a exames.

Uso culinário

De sabor fresco e doce, o Alecrim é recomendado no preparo de uma grande variedade de carnes, em especial de porco e carneiro. Dá sabor especial a batatas e manteigas. Pode ser usado como decoração em pratos prontos antes de servi-los. Faz parte do famoso Herbes de Provence (tempero francês com várias ervas).

Uso terapêutico

As folhas do Alecrim são recomendadas no estímulo á circulação. Também auxiliam na digestão de gorduras e no combate à dor de cabeça associada com tensão nervosa. Memória fraca, fadiga mental.

Parte usadas: folhas e flores

Ações Têrapêuticas - debilidade cardíaca, afecções hepáticas, intestinais e renais. Afecções das vias respiratórias, cefaléias e reumatismos.

Forma de uso: infusão

Dose: 2 xícaras de chá ao dia.

Estimula a circulação, tônico capilar e inalação. Sob forma de incenso, serve para defesa. Usa-se o chá das folhas para a clorose (palidez na

menstruação), inapetência, histeria, nervosismo, indigestão, tosse, bronquite e asma. É usado também para banhos em problemas de pele. O chá provoca suor. É depurativo do sangue, tônico do coração e anti-reumático. Indicado para aqueles que tendem sempre a guardar, reter sentimentos como mágoas e ressentimentos, liberando estas energias já densas, alterando o seu padrão, realçando o exercício do perdão e trazendo a alegria e o amor à tona em nossos comportamentos. Esta planta qdo utilizada cronicamente ou em doses excessivas causa, um tipo de problema renal grave (nefrite). Além, n deve ser utilizado por gestantes, por pessoas com gastroenterites, doenças da próstata. Portanto, fico o registro de que se doses muito grandes ou mesmo pequenas, por períodos prolongados, são prejudiciais. Não é indicado em altas doses para uso interno. Não deve ser ministrado no período da gravidez. O seu uso em doses elevadas pode provocar irritações gastrintestinais e nefrite. Seu uso durante a noite pode alterar o sono em algumas pessoas. Princípios Ativos: óleo essencial (pineno, canfeno e cânfora), taninos, colina, saponina ácida, ácidos orgânicos e flavonóides. Traz saúde e sucesso nos negócios, aclma, expulsa a negatividade, traz proteção.

ALFACE: (*Lactuca saliva* L.)

Alface - É sudorífico, digestivo e aumenta a produção do leite materno. Aplicado diretamente, refresca as queimaduras e ajuda a recuperação da pele. Folhas - Arteriosclerose, nefrite, uretrite, hemorróidas, gastralgias, bronquite, artrite, gota, acidose, eczemas, diabetes, bócios e varizes. Para uso interno, saladas, podendo ser consumidas diariamente, ou tomar chá na proporção de 100 g de folhas para 1 litro de água e ingerir 3 xícaras diariamente. Talos - Insônia, palpitação, gripe, reumatismo, irritabilidade, tosse - Tomar suco, 1 a 3 vezes por dia. Impulsos sexuais diários e asma - Cozinhar 50g de talos para 1 litro de água, e tomar 1 xícara pouco antes de deitar. Folhas e talos - Bronquite com tosse e secreção - Para uso interno, adicionar 2 cabeças de alfaces com os talos, em 1 litro de água fervente, até que a água rezuda na evaporação na metade do seu volume inicial, e adoçar com mel. Tomar 1 xícara 4 vezes diários. Epilepsia, ansiedade, angústia, irritabilidade e hipocondria. - Para uso interno, suco fresco de alface, tomar uma xícara 3 a 4 vezes diariamente. Inflamações e edema externos - Para uso externo, folhas aquecidas em água quente numa temperatura suportável, e aplicar duas ou mais vezes ao dia nas regiões

inflamadas. Propriedades: Laxante, Diurética, Calmante, Laxante, Mineralizante, Vitaminizante, Analgésico, Anti-inflamatória, Anti-hemorroidal e Eupéptica. Evite comprar alfaces molhadas, normalmente os comerciantes molham para dar uma aparência mais fresca. Veja se as folhas já não estão moles ou "quebradas", as folhas devem estar firmes e consistentes. A alface tem poder calmante, analgésico e sonífero. Também é usada nas perturbações do sistema nervoso e insônia. O seu leite contém uma pequena quantidade de ópio.

A alface é originária da Ásia. Por volta do ano 4.500 a.C. já era conhecida no antigo Egito e chegou ao Brasil no século XVI, através dos portugueses. Hortaliça tipicamente folhosa, de elevado consumo e de grande aceitação.

Cultivares: grupo manteiga (lisa) - áurea, Babá (principalmente para o verão), Brasil 303, Carolina, Elisa, Floresta, Minie (principalmente para o inverno), Monalisa e Regina; grupo crespa -Brisa (verão), Elba (inverno), Grand Rapids, hortênsia, Maresia, Nacional e Verônica; grupo americana (crespa repolhuda) - Great Lakes, Inajá, Lorca, Mesa 659, Nabuco, Salinas e Tainá; grupo romana - Corsica, Lente a Monter, Lucy Brown, Niner, Rider e Trianon (Parris Cos Island); grupo mimosa - Green Bowl e Salad Bowl; grupo de folha roxa - Grenoble, Quatro Estações, Red Fire, Red Head e Veneza.

Clima e solo: Há muitos cultivares, de diversos grupos diferenciados, podendo ser plantados em campo, em estufas e em hidroponia, durante o ano todo. Não tolera geada. Época de plantio: Planalto (março a setembro): regiões serranas:(o ano todo), dependendo do cultivar. Espaçamento: 0,20 a 0,30 m x 0,20 a 0,30 m. Sementes necessárias: sementes peletizadas-110.000unidades/hectare; sementes nuas -0,6 a 4,0 kg/ha. Ambas para cultivo por semeadura direta.

Calagem e adubação: aplicar calcário para elevar a saturação por bases a 80%. No plantio, utilizar 60 a 80 t/ha de esterco de curral bem curtido, ou 1/4 dessa quantidade de esterco de galinha, com 30 dias de antecedência. A aplicação deve ser feita em mistura com o solo dos canteiros e com os adubos minerais, pelo menos 10 dias antes da semeadura ou do transplante das mudas. Aplicar 40 kg/ha de N, 200 a 400 kg/ha de P₂O₅, 50 a 150 kg/ha de K₂O e 1 kg/ha de boro. Em cobertura, fazer três aplicações de 20 a 30 kg/ha de N, aos 15, 30 e 45 dias após a germinação (semeadura direta). No sistema de transplante de mudas, aplicar as três parcelas de N em cobertura, decorridos 10, 20 e 30 dias após o transplante. Irrigação: deve ser freqüente, por

infiltração ou por aspersão. Os canteiros devem ser preparados de acordo com o sistema de irrigação a ser utilizado. Outros tratamentos culturais: fazer cobertura morta (no sistema de plantio de cana moída, após a semeadura, o mais indicado). Fazer 1 planta por cova. Controlar plantas daninhas; herbicidas: etil, fluazifop-butil e glufosinato de amônio. Principais pragas: pulgão, lagarta minadora, tesourinha. Produtos registrados para controle: carbaryl, fenitrothion, malathion, methamidophos, mevinphos, parathion methyl e trichlorfon. Principais doenças: septoríose, cercosporíose, tombamento, podridão de Sclerotinia, podridão da saia, míldio, mancha-bacteriana, vírus do mosaico comum de alface, vírus do mosqueado. Produtos registrados para controle: bromuconazole, captan, folpet, iprodio, oxicleto de cobre, oxicleto de cobre + mancozeb e procimidone. Recomenda-se uso mínimo de defensivos. Colheita: Efetua-la quando a planta ou "cabeça" atingir desenvolvimento máximo, porém, com as folhas tenras e sem indícios de florescimento. A precocidade depende do cultivar, clima, local, época de plantio e sistema de cultivo. Em geral, a colheita, feita entre 50 e 80 dias após a semeadura. Em plantações comerciais, a colheita pode prolongar-se por uma semana, pois nem todas as plantas atingem o ponto ideal ao mesmo tempo. A colheita, manual, cortando-se as plantas altura do coleto, logo abaixo das folhas basais. Produtividade normal: 100.000 a 120.000 plantas/hectare em campo. Rotação: repolho, cenoura, couve-flor, beterraba e feijão-vagem. Evitar cultivos sucessivos de alface a fim de reduzir a ocorrência de podridão de Sclerotinia, queima da saia, míldio e bacterioses.

ALFAFA

Ultimamente não é mais considerada somente como alimento de gado. Já temos notícias que ela tem propriedades alimentícias, pois há 2 milênios atrás era ingerida por povos da época. Rica em potássio, magnésio, fósforo e cálcio, inclusive a K, a B8 e a P.P - a alface é uma grande fonte de sais orgânicos, proteínas e vitaminas. Suas raízes atingem até 10 m de profundidade, alcançando portanto camadas bem profundas de nutrientes naturais. Como consumi-las :- Utilizamos suas folhas e brotos para fazermos o chá, em lugar das sementes. Seu consumo traz benefícios contra :-

Arterioesclerose e para quem sofre de pressão arterial alta.

Anemias -

Problemas de denteição .

As enzimas da alfafa facilitam a digestão de alimentos agrupados com (proteínas , gorduras, açúcares e amidos) .

A clorofila nela contida são de teor altamente cicatrizantes .

Só há uma diferença entre a alfafa que consumimos e a que se destina aos animais :- a primeira recebe tratamento especial bastante merecido por causa da importância que tem para nossa alimentação .

ALFAZEMA:

Sob forma de banho, é anti-depressivo Aos que agem de maneira impensada ou sentem Insegurança para agir despertando o discernimento. Atua no sistemas nervosos do corpo acalmando-os, permitindo diminuir as culpas de atos impensados e ajudando a manifestação da intuição. Acalma e limpa o ambiente.

ALHO Allium sativum L. Família: Liliáceas

Uso medicinal: Planta extraordinária, o Alho é usado para curar-se resfriados, gripe, coriza, amidalite, tosse, enfisema, tuberculose, febres, nefrite, cistite, amebíase, diabetes, hidropisia, edema, arterioesclerose (retarda o processo de envelhecimento), pressão alta do sangue, inflamações e infecções em geral, e outras doenças Propriedades medicinais: Bactericidas, viricidas, anti-sépticas, antiinflamatórias, febrífugas, amebicidas, vermífugas, expectorantes, anti-hipertensivas, coleréticas, antidiabéticas e antiniocotínicas. Descrição e princípios ativos: Erva de 50-60 cm de altura e bolbo formado de 8-12 bolbilhos (dentes) oblongo-aguçados, arqueados, sésseis, inclusos e envolvidos numa fina membrana branca ou rósea; folhas lineares e flores branco-sujas ou avermelhadas, dispostas em umbela longo-pedunculada e com espata ovado-arredondada, univalve, caduca, comprida. Fruto cápsula loculicida, com 1-2 sementes em cada loja. Contém alicina, sulfuretos, hormônios sexuais, resinas, enzimas, proteínas, sais minerais, oligoelementos, vitaminas A, B1, B8, C, PP, frutanas, pectina, aliinase, lisosina, (fermentos), etc. Partes utilizáveis: Bolbilhos (dentes). Doses e posologia: No uso interno, para adultos, prepara-se o chá por infusão, utilizando 5 a 6 bolbilhos (de tamanho médio), sem as túnicas envoltórias, picadinhos, para meio litro de água fervente. Posologia médica: 1 a 2 xícaras do chá morno, sem adoçantes, tomando-se o conteúdo repartido em 4 a 5 goles diários, pelo tempo necessário à cura. Crianças: conforme as suas idades, os chás devem ser fracos,

proporcionais em porção-erva e posologia a uma quarta ou até uma oitava parte das doses destinadas aos adultos. O Alho é igualmente muito eficaz usado sob outras formas: alióleo (azeite de oliva saturado de erva), tintura, extrato (cápsulas), homeopatia (ótimo uso), etc. Cru é contra-indicado a quem padece de úlceras gastroduodenais, gastrite e fraqueza estomacal: é inconveniente às nutrízes, pois impregna seu leite e pode causar cólicas nos bebês. Dicas: Preserve sua saúde: tome diariamente 5 a 6 gotinhas do suco natural de Alho. Pão untado de alióleo é, ao mesmo tempo, ótimo alimento e remédio valioso contra inflamações e infecções. Os malefícios do fumo podem ser reduzidos, utilizando-se esta planta em sua profilaxia. O odor residual do Alho pode ser reduzido ou eliminado em parte, comendo-se maçãs ou mascando-se um raminho de salsa fresca. As folhas de alho têm funções depurativas. Combatem :- infecções , asma e outros males. Adicionado ao vinagre , o alho produz uma tintura contra doenças transmissíveis : na forma de xarope , controla a asma ; de molho em óleo , é bom para uso interno e externo , e na forma de sopa é um alimento restaurador. O alho neutraliza dores , ajuda resistir melhor aos resfriados , combate a hipertensão , é vermífugo , acalma o organismo , remove verrugas , entra na lavagem do cólon para controlar disenteria amebiana e ajuda no tratamento dos casos brandos de mononucleose (presença anormal de leucócitos mononucleares na corrente sanguínea) .

As propriedades bactericidas do alho , conhecidas ao longo dos séculos , ficaram consagradas durante a Segunda Guerra Mundial quando os russos empregaram-no nos ferimentos , na falta de antibióticos específicos. Bom anestésico , ele é empregado puro , amassado ou na forma de óleo e tinturas , que atuam bem em ferimentos , abscessos e infecções purulentas. Mas é preciso empregá-lo com critério , pois queima a pele e forma bolhas no tecido cutâneo. Para confirmar a polivalência do alho , basta lembrar que é também ótimo ingrediente para enemas . É só amassar vários dentes , deixar de molho em um litro de água , e fazer a lavagem intestinal. Como se isso fosse pouco , publicação médica da Inglaterra comentou qu o alho pode ter propriedades que ajudam no tratamento do diabetes e protege contra arteriosclerose e que seu emprego não tem contra indicação. O alho é o remédio preferido dos adeptos da terapia com ervas e dos naturopatas. Há cerca de 5 mil anos é usado medicinalmente, sendo considerado, com aprovação médica, uma das plantas medicinais mais versáteis e eficazes. O alho era conhecido entre os gregos antigos por "rosa de mau

cheiro" e pertencente ao mesmo grupo botânico da cebola, da cebolinha, e do alho-poró. A lista de doenças para as quais o alho tem sido receitado é bastante extensa. As doenças tratadas vão desde acne, asma, e artrite até bronquite, distúrbios intestinais, dores de dente, picadas de insetos, parasitas, problemas digestivos, problemas de rins, reumatismo, pressão arterial elevada, coqueluche, tuberculose e verrugas, entre outras. Sabe-se que o alho contém vitaminas B1, B2, C e a provitamina A, além de vários antibióticos naturais, agentes anticoagulantes e ingredientes controladores do colesterol. Entre os efeitos benéficos que se atribuem ao alho, contam-se: capacidade para destruir bactérias nocivas (patogênicas) nos intestinos, sem qualquer efeito sobre os organismos benéficos que auxiliam a digestão; capacidade de decomposição do colesterol, a substância gorda que se acumula nas artérias e pode provocar doenças do coração; eficácia contra bactérias que podem não ser afetadas por antibióticos, capacidade de melhorar a resistência a infecções virais; eficácia como preventivo contra muitas doenças, especialmente as chamadas doenças de inverno, tais como resfriados e gripe, problemas dos seios perinasais e males dos brônquios. Julga-se que o alho tem a propriedade de baixar a pressão arterial. Um especialista da Universidade de Genebra declarou que o alho provoca a dilatação dos vasos sanguíneos, reduzindo assim, a pressão no interior deles. Cortar e cozinhar o alho no microondas ou no forno sem antes deixá-lo descansar por pelo menos 10 minutos diminui suas propriedades anti-cancerígenas. É o que assegura o Dr. Kun Song, da Universidade da Pensilvania, nos Estados Unidos. Segundo este médico, deve-se deixar o alho repousar depois de have-lo cortado, para que as enzimas presentes em algumas de suas células possam entrar em contato com os compostos químicos de outras células, dando lugar assim ao "sulfuro alilo", a reação que contém as propriedades anti-cancerígenas do alho. Ao contrário, diz Kun Song, se o alho é aquecido ou assado imediatamente, a enzima é desativada pelo calor e desaparecem suas qualidades anti-cancerígenas. O Ginseng também parece ter qualidades anti-cancerígenas, já que reduz em até 50% o risco de padecimento desta enfermidade. Cientistas coreanos do Centro de Combate ao Cancer, em Seul, testaram os efeitos desta planta em 4 mil pessoas durante três anos, concluindo que tomar extrato de ginseng de uma a três vezes ao ano pode diminuir o risco de sofrer da doença, enquanto que ingerido uma vez ao mês, reduz o perigo em 50%. Precisamente no dia 24 de setembro de 1368, Afonso

de Castela, rei de Espanha, baixava um decreto em que ordenava a todos os súditos que quisessem uma audiência com ele que se abstivessem de comer alho por pelo menos um mês. Este parece ser o estranho destino deste condimento que consegue ser amado por uns e odiado por outros na mesma intensidade; mas sempre ocupando papel determinante na culinária de quase todo o planeta. O alho (*Allium sativum*) foi uma das primeiras plantas cultivadas pelo homem, assim como o trigo e o centeio na sua transição de nômade para sedentário, e é provavelmente originário da Ásia Central. O historiador grego Heródoto refere-se a inscrições feitas nas pirâmides de Gizé, nas quais se prescrevia que todo escravo comesse um dente de alho antes de iniciar seu duro trabalho na construção das pirâmides.

Foi apreciado também por gregos e hebreus, mas se consagrou definitivamente entre os romanos, sobretudo nas classes mais baixas. Para os soldados, ele era o símbolo da vida e das virtudes militares - por isso o carregavam em seus alforjes. Na Idade Média, acreditava-se que o alho trazia proteção contra a peste negra e os cidadãos penduravam réstias no pescoço, numa cena que hoje parece tragicômica se pensarmos que ele entrou no vestuário pessoal, deixando todas as pessoas e ambientes impregnados de seu forte odor. São inegáveis, porém, as notáveis propriedades anti-sépticas e expectorantes do alho - devidamente reconhecidas pela medicina atual - que recomenda a mastigação de pelo menos um dente por dia ou a ingestão de uma cápsula do seu óleo. Uma maneira simples e deliciosa de usá-lo é como faz o camponês europeu, que esfrega o alho cru sobre uma fatia de pão ligeiramente tostado, mais azeite de oliva e sal. Para ter seu sabor sempre presente, basta adicionar três dentes em um litro de vinagre ou azeite e deixar curtir por quinze dias. Depois deste período, use no tempero das saladas, frituras e marinadas. Para as pessoas que definitivamente não apreciam seu sabor, ele pode ser dissimulado. Para isto, basta esfregar um dente numa saladeira, antes de colocar a salada. Desta forma, só restará seu perfume. O alho deve ser sempre picado com faca, e nunca amassado no espremedor como muitos ainda fazem, pois seu óleo é extremamente volátil. Para contornar o problema do cheiro nas mãos ao descascá-lo, basta esfregá-las com limão ou vinagre, lavando com água em seguida. Já para neutralizar o hálito, é só mascar algumas folhas de salsinha depois de comê-lo.

ALMÉCEGA-AÇU: Igtaica-dos índios, igtaigeica Icica altíssima
Lavar feridas crônicas com o decocto da casca e folhas e combater o reumatismo.

ALMÍSCAR:

Afrodisíaco, traz sensualidade e atração.

AMAPÁ: Amapá-docê, amapá-rana Parahancornia amapa, Brosium potalile

Cataplasmas ou Emplasto do látex da casca para contusões, feridas, afecções das vias respiratórias e tônico contra debilidade geral

AMENDOIM

O amendoim - é um dos alimentos mais ricos em niacina. Contém bastante fósforo e ferro. Evita a pelagra.

AMOR DO CAMPO Leguminosas-papilionáceas

Uso medicinal: Esta planta é usada para curar ou aliviar prisão de ventre, tosses catarrais, bronquite, asma, leucorréias (flores brancas), e moléstias da pele em geral (herpes, impigens, etc.).

Propriedades medicinais: Diuréticas, depurativas, antiinflamatórias e anti-sépticas.

Descrição e componentes químicos: Planta ramosa, de caule quase rasteiro ou até 30cm de altura, pubescente; folhas compostas de 3 folíolos obovados e obcordados, glabros na página superior e seríceo-púbescentes na inferior; flores roxas, geminadas ou em fascículos de 3-4 dispostos em racimos; fruto vagem sésil, de 2 cm de comprimento, com 4-5 artículos áspero-pubescentes e aderentes à roupa. Não se conhecem ainda os princípios ativos desta planta, sob o ponto de vista de sua ação fitoterápica.

Parte utilizáveis: Talos e folhas.

Doses e posologia: No uso interno, para adultos, prepara-se o chá por infusão, utilizando-se 2 colheres de sopa-de-folhas e talos de Amor do campo picados para 1 litro de água fervente.

Posologia: 3 a 4 xícaras do chá morno, sem adoçantes, diariamente, pelo tempo necessário à cura. so externo: prepara-se o chá à base de 5 a 6 colheres da substância para 1 litro de água fervente. crianças:

conforme as suas idades, administram-se chás fracos, proporcionais em porção-erva e posologia a uma sexta, uma terça ou meia parte das doses indicadas aos maiores de idade.

AMOR PERFEITO:

Purificação, estudo, amor, elevação de vibrações.

AMORA

Em infusão no banho, dá novo brilho e viço na pele. Usar nos banhos óleos aromáticos.

ANANI: Ananim, oanani, anambi Leopoldinia imperialis, Symphonia globulifera

A seiva, enquanto amarela, é útil para tumores e reumatismo

ANDÁ-AÇU: Coco-de-purga, purga -de-gentio, fruta-de-cutia, fruta-de-arara. andá, indaí-açu. Joannesia princeps

Decocção das Amendoas contem Azeites">óleo fortemente purgativo usado também nas perturbações menstruais, febres perniciosas, sífilis, escrofulose e inchação.

ANDIRA: Angelim-de-folha-grande, angelim-amargo, aracuí, aracium, lumbricida, morcegueira, andira-iba Andira anthelmintica, Andira ormosioides.

Pó das sementes torradas misturadas em pequenas doses ao leite para expulsar vermes

ANDIROBA: Andiroba- arruba, carapa Carapa guianensis
Decocção das cascas e folhas seve como vermífugo e febrífugo.

Externamente contra afecções crônicas da pele e úlceras. O azeite serve para picaduras de insetos venenosos e feridas

ANGÉLICA :

Fácil de cultivar, embora exija transplantes sucessivos. Para emagrecer , basta consumir as folhas na forma de salada. Fazer o chá com os talos mais tenros , assim agirá como estimulante geral e a digestão se fará melhor. Obs :- segundo alguns estudiosos esse chá cria em que o toma ,

aversão a bebidas alcoólicas. Suas sementes poderão ser mastigadas em substituição ao doce. Fortifica a espiritualidade.

ANIL: anileira Nome científico: Indigofera anil L. Família:

Leguminosas-papilionáceas

Uso medicinal: Emprega-se esta planta para curar ou aliviar cólicas no ventre, azia, má digestão, insônia, nervosismo, febres, prisão de ventre, uretrites gonocócicas, irregularidades menstruais, corrimentos vaginais, inflamações do aparelho geniturinário, epilepsia.

Propriedades medicinais: Diuéticas, antiespasmódicas, sedativas, antiinflamatórias, febrífugas, purgativas e estomáquicas.

Descrição e princípios ativos: Arbusto pequeno, de até 1 metro de altura ou pouco mais; caules angulosos e de cor acinzentada, a qual predomina em toda a planta. Folhas imparipinadas, compostas de 7-15 folículos opostos, linear-elípticos ou oblongo-agudos, inteiros, glabros na página superior e pubescentes na inferior; flores róseas, curto-pendunculadas, pequenas, abundantes, dispostas em racimos axilares eretos; o fruto é uma vagem arqueada, quase quadrangular, seríceo-pubescente de 25 mm de comprimento, contendo 6 ou mais sementes pardacentas, angulosas ou subcilíndricas, lisas e duras. As folhas da anileira contém a leucoindigotina, ignorando-se os demais componentes químicos, posto que não existe estudo farmacológico completo a respeito da Indigofera anil L.

Partes utilizáveis: Raízes e sementes:

Doses e posologia: No uso interno, para adultos, prepara-se o chá por infusão (das folhas) ou decocção (das raízes, fervura de 15 minutos), utilizando-se duas colheres de sopa de folhas Anileira picadas para 1 litro de água fervente.

Posologia: 3 xícaras de chá morno, sem adoçantes, diariamente, pelo tempo necessário à cura.

Crianças: conforme as suas idades, administram-se chás fracos, proporcionais em porção-erva e posologia e uma sexta, uma terça ou meia parte das doses que indicamos aos maiores de idade.

ANIZ:

Seu chá é calmante e digestivo, combate gases intestinais, excelente para mulheres amamentando. Ensina o fluir natural dos sentimentos da forma como eles se originam, sem que as barreiras conceituais ou

outras manifestações da personalidade tenham qualquer influência. Serve para despertar o amor interno.

ANÚBIS:

Para despertar a força.

APARINAS: (Amor de Hortelão)

Entram há séculos nas dietas destinadas a controlar peso. Seu chá é ainda depurativo e tônico. Este chá alivia também queimaduras provocadas pelo sol. Chá colocar um punhado de folhas (secas ou verdes) em um 1/4 de litro de água fervente. Aguardar minutos, Coar e tomar 3 vezes ao dia. Suas sementes secas, torradas e moídas podem substituir o café. (embora tenha um leve sabor salgado).

APUCARANA: Manaiara, cumandá, comondá-açu, capoeirana *Campsiandra laurifolia*

Cataplasmas feitos com infuso concentrado do fruto, com sal e vinagre aplicado sob impigens. O infuso da casca cura feridas. É originária da América Central, cultivada em todo Brasil. A parte utilizada é a folha. Possui ação diurética direta não manifestando atividade cardíaca e nem sobre a pressão. Atua nas deficiências de secreção biliar, aumentando a secreção de bile pelo fígado, além de evitar a formação de gases intestinais e estomacais.

AQUILÉA: *Achillea Millefolium L.* / Família compostas



Também conhecida como: Aquiléa, mil-em-folha, mil-em-rama, milefólio, novalgima, iodo ou mercúrio cromo da natureza, erva de carpinteiro, cento em ramas. Planeta: Vênus. Origem: Sua origem é: Europa, América do Norte, Norte da Ásia e sul da Austrália. O nome desta erva está ligada ao herói Aquiles, que acreditava-se teria se beneficiado dos poderes curativos da aquiléa desde seu nascimento, quando sua mãe o mergulhou numa infusão para que se tornasse invencível. Segurou-o pelos calcanhares, que se tornaram seu ponto fraco. Além disso, o centauro Quíron teria ensinado a Aquiles a curar seus soldados das feridas de guerra com a erva. Partes Usadas: Folhas, caules e flores. 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. Planta herbácea, perene e rústica, folhas estreitas, aromáticas, muito recortadas e verde acinzentada escura; rica em vitaminas e minerais. As flores são pequenas, esbranquiçadas, por vezes cor de rosa; os cachos de cheiro pungente aparecem do Verão ao Outono. Planta perene, invasora, solo bem drenado, permeável e ensolarado, progride em solos pobres; planta subtropical e de altitude, plantar com 40 cm entre as plantas, e com 70 cm a 1 m entre fileiras. As folhas são ricas em vitaminas e minerais. Combate dor de cabeça e má digestão (infusão das folhas); cólica menstrual, hemorróida, úlcera gástrica e gastrite (infusão das flores); coadjuvante no combate a cálculos renais, calmante, cardíaco, para hemorragias do nariz, facilita a menstruação, cólicas, intestino e rins, ajuda combater enurese nas crianças; bom para circulação. Infuso: 5 gs em 100 ml de água fervente por 10 minutos. Tomar 3 vezes ao dia. Macerado: 5 gs em 100 ml de vinho branco por 10 dias. Tomar um cálice pequeno 2 ou 3 vezes ao dia. Ferimentos: Aplicar infuso com gaze ou aplicar as próprias folhas e flores frescas, limpas e esmagadas sobre as lesões. Na cosmética: Loções para pele oleosa, para combater a calvície e a queda de cabelos. O vinagre é um rinse bom e deixa a pele do corpo e do rosto macia e aveludada. Adstringente de tratamento e limpeza. Xampú para ortificar. Contra hemorróidas, fazer banho de assento por 7 dias e toma-se o chá mais fraco. Uso caseiro: carrinho de mão cheio de composto orgânico tem decomposição acelerada com apenas uma folha de aquiléa; melhora a resistência de plantas vizinhas e intensifica a ação medicinal das plantas vizinhas; atrai joaninhas e outros insetos

benéficos. Aromaterapia: Para eliminar impurezas, estados de depressão e cansaço. Efeitos colaterais: Não deve ser usado durante a gravidez. Não indicado o uso interno prolongado para crianças.

ARAÇÁ: Araçá-da-praia, araçá- vermelho, araçá-de-comer, araçá-pera, araçá do mato *Psidium littorale*, *Psidium cattleianum*, *Psidium variabile*

ARAPABACA: *spigelia anthelmia* L. (LOGANIACEAE)

Erva anual, folhas simples, opostas ; flores diminutas, violáceas, em espigas terminais. Comum na Amazônia. Princípio Ativo : Espigelina. Partes Usadas : Toda a planta. Uso Popular : O chá da planta em DN (descanso noturno) é poderoso vermífugo e pode ser tóxico em doses elevadas. Consta que as folhas agem como inseticidas, onde são colocadas.

ARATICUM: anona; pinha; fruta-do-conde; ata; coração-de-boi; cabeça-de-negro; condessa

Nome científico: *Annona* sp Família botânica: Annonaceae Origem: Antilhas



Características da planta: Árvore de tamanho variável, podendo atingir até 7 m de altura de acordo com a espécie. Folhas rígidas, dispostas caracteristicamente intercaladas na posição horizontal ao longo dos ramos. Flores freqüentemente carnosas, de coloração esverdeada ou branco-amarelada. Florescem ao longo de todo o ano. Fruto: Globoso ou alongado que contém numerosas sementes presas a uma polpa branca, aquosa, mole, envolvida por uma casca de coloração amarelo-

esverdeada, lisa ou recoberta por escamas carnosas. Frutificam durante quase todo o ano. Cultivo: Propaga-se por sementes ou por garfagem. Prefere clima quente, porém com pouca chuva e estação seca bem definida. Começa a produzir 3 anos após o plantio. A família das Anonáceas engloba uma grande variedade de frutos e. De maneira geral, as plantas dessa família caracterizam-se por apresentarem folhas simples, dispostas alternadamente em um mesmo plano, ao longo dos ramos e pela semelhança entre seus frutos. Os frutos, muito conhecidos em todo o mundo e bastante apreciados, têm uma aparência rústica e caracterizam-se por apresentarem a forma de "pinhas" podem possuir formas alongadas ou então arredondadas, mas não perfeitamente; às vezes, dependendo da espécie, têm a forma de um coração. De tamanhos e pesos variadíssimos, podem ser como punhos fechados ou como bolas de rugby. São, por exemplo, a fruta-do-conde (*Annona squamosa*), a graviola (*Annona muricata*), o araticum-do-cerrado ou marolo (*Annona crassiflora*) e os outros muitos araticuns do Brasil. Segundo Maria do Carmo C. Sanchotene, em língua guarani, araticum significa "fruto mole", que é como esses frutos de aparência áspera e rude ficam ao amadurecer, desmanchando-se facilmente. Araticum é, também, de fato, a denominação mais comum para as variedades silvestres das Ananáceas por todo o continente americano que fala português. Na América espanhola, por sua vez, a denominação genérica e mais comum para esses frutos é anone ou anona. A escritora colombiana Clara Inés Olaya oferece uma pista para a compreensão dos motivos que levaram a tais generalizações Segundo ela, os espanhóis teriam provado essas frutas pela primeira vez nas Ilhas do Caribe, assim que aportaram no Novo Mundo, uma vez que são nativas da região. Ali, teriam também rendido o nome anón, palavra da língua indígena taína usada para designar uma determinada variedade de fruta nativa e que, mais tarde, ficou conhecida como "ei manjor blanco de los españoles". O anón descrito pelos navegantes do século XVI nasce em arvoretas, tem cor verde-escura, textura escamosa e verrugosa, e, quando maduro, ao contrário do que sua aparência pode fazer crer, abre-se em gomos facilmente, bastando, para isso, um leve aperto. Aberta, a fruta oferece uma polpa suave e cremosa que se desmancha na boca, deixando um sabor bom e perfumado, além de várias pequenas sementes duras, lisas e brilhantes.

ARATICUM- ALVADIO: Araticum-de-santa-catarina, fruta-de-conde-pequena Anona exalbida

O suco dos Frutos emoliente e as folhas são anti-reumáticas

ARATICUM-APE: Araticum-da-mata Anona silvatica.

Aplicação de folhas quentes apressam a supuração. Decocto das folhas combate febres intermitentes e tem propriedades antissifilíticas. Infusão alivia as cólicas.

ARATICUM-DE- ESPINHO: Araticum-da-beira-do-rio, araticum-do-algadiço, araticum- do-brejo, araticum-do-rio Anona spinescens
Polpa do fruto é emoliente e depurativa. O decocto quente das folhas e cascas em banhos é útil contra o reumatismo.

ARATICUM-DO- CAMPO: Araticum-dos-lisos, marolo Anoma coriacea.

Sementes raladas são adstringentes e aplicadas contra diarreia

ARATICUM-DOS- GRANDES: Araticum-grande, Araticum-do-campo, ata, marolinho, pinha Anona dioica

Suco do Fruto é emoliente. Chás das folhas são empregadas como anti-reumáticas

ARATICUM- PONHÉ: Araticum-de-paca, Araticum-panã Anona maregravii

Decocto dos frutos verdes é útil contra aftas

ARICURI: Aricuri, alicuria, ariri, aracui, nicori, coqueiro ourucuri, uricuri Cocos coronata

Suco do coco, verde, espremido, aplicação na cura da oftalmia

ARNICA: Arnica montana L. Compositae (Asteraceae)

Combate a dispersão excessiva naqueles que pensam intensamente sobre vários assuntos ao mesmo tempo e não conseguem agir sobre nenhum deles, prejudicando o seu caminhar como um todo. Atua trazendo-os para a ação e conclusão.

Anti-inflamatória. A arnica é uma planta herbácea perene que possui um rizoma subterrâneo e um caule ereto, ramificado e glanduloso, terminado por um capítulo de flores amarelas. As folhas da roseta

terrestre são ovais, aplicadas contra o solo; as folhas do caule são lanceoladas, opostas e inseridas no local dos nós. O fruto é um aquênio negro munido de penugem. A arnica cresce nas montanhas européias e norte-americanas, mas começa a ser muito rara como espontânea, e é por isso protegida em numerosos países. Toda a planta tem valor farmacêutico. Colhe-se sobretudo a flor, mas freqüentemente também o rizoma. A flor deve ser colhida sem o disco e sem invólucro: são apanhadas apenas as flores tubulosas e liguladas. Os rizomas são limpos e secados rapidamente. Os capítulos contêm vestígios de óleo essencial, carotenóides, um suco amargo, a anircina, uma saponina, o arnidiol, esteróis, a isoquercetina, o astragadol, etc. O Rizoma contém taninos, até 6,3 % de óleo essencial e resina. Ambas as partes têm uma ação estimulante, e mesmo irritante, sobre as mucosas gástrica e intestinal, assim como uma ação irritante sobre os rins. A arnica tem igualmente efeitos benéficos sobre a circulação sanguínea e a atividade cardíaca, sob a condição de ser prescrita e dosada por um médico. Emprega-se sobretudo um extrato alcoólico, a tintura de arnica. Esta tintura era muito apreciada antigamente para tratar as feridas, como desinfetante e cicatrizante. Decocções e infusões de arnica entram também na composição de gargarejos, banhos e pensos. Pode causar irritação gastrointestinal e danos a pele, o uso externo causa vesicação. A arnica é conhecida popularmente com o nome de "erva das quedas" físicas quanto nas psíquicas. Em caso de queda física trata-se misturando-se vinte gotas de tintura em um xícara de água morna e banha-se a parte ferida, usando um chumaço de algodão ou um lenço limpo. Pode-se também administrar uma gota de tintura diluída em um copo d'água. A ação desta erva se manifesta de duas formas:

Externamente, cura as consequências psíquicas, como choque, susto, tremor nervoso e outras.

Por quedas psíquicas refiro-me ao caso de um indivíduo que tenha sentido uma queda social ou moral que possa influenciar em seu estado psicológico. Estas repercussões psíquicas podem exercer influência no plano físico e provocar o surgimento de distúrbios de várias espécies. A arnica pode ser muito útil nestes casos. No livro de homeopatia do DR NICO CAIO que tenho, diz o seguinte: É o grande remédio do traumatismo, pouco importa qual seja o órgão lesado. O remédio mais geral a dar depois das operações cirúrgicas, para prevenir as complicações. A dar depois do parto, não havendo outra complicação: " Se se dá "Arnica" antes e depois da expulsão do feto quase

infalivelmente prevenirá a febre puerperal" (Dr. Dewey). Seu uso: Interna e Externamente, em todas as pancadas, machucaduras, contusões, quedas, corpo dolorido como se estivesse pisado e como se até a cama fizesse o corpo doer, comoções (do cérebro ou da espinha) e excessos musculares de qualquer sorte "Só deve ser usado externamente, quando não houver esfoladura ou ferimento da pele". Todavia o Dr. Grauvogl o usava nas fraturas e feridas supurantes e operações cirúrgicas. Pertubações cardíacas dos atletas. Velhice prematura ou decadência geral precoce, com dores reumatóides, entre os caboclos que se dão a pesados trabalhos agrícolas (1^a à 3^a din., 2 gôtas, três vêzes por dia). Indicado nas pessoas propensas à congestão cerebral. É um grande tônico muscular.

Indicado também para o caso de arrotos com cheiro de ovos podres. Indicações: Internamente, para prevenir a supuração, a septicemia e as equimoses nos traumatismos e nas operações cirúrgicas, sobretudo dos olhos; e também a apoplexia cerebral. A dar na apoplexia cerebral, depois dos sintomas agudos, para reabsorver o derrame (30^a). Previne a "piomia" e, para as hemorragias por feridas, é o remédio mais útil. Antraz. Furunculose. Erisipela. Furúculos localizados na nuca. Aquieta as contrações nervosas do membro fraturado, que impedem a união dos ossos. Afecções agudas ou crônicas (mesmo muito antigas) consecutivas aos traumatismos. Tumores devidos a traumatismos. Moléstias nervosas, (use-se a 12^a din.). Dor de dentes consequente a operações dentárias. Gôta e reumatismo. Influenza. Tosse espasmódica. Tosse dos cardíacos à noite. Tosse provocada por chorar ou lamentar-se. Dores intercostais; pleurodinia. Suores noturnos ácidos. Coqueluche: a criança chora ao pressentir o acesso. Ciática devida a demasiado exercício ou compressão do nervo. Tinnitus. Varizes. Dose: internamente - 1.^a, 3.^ax, 6.^a, 12.^a, 30.^a, 100.^a, 200.^a e 1.000.^a.

A arnica tem na sua composição os seguintes constituintes:

- óleo essencial: 0,23 a 0,35%
- triterpenos: arnidol, pradiol e arnisterina
- princípios amargos: lactonas sesquiterpênicas (helenalina e dihidroxihelenalina)
- flavonóides: isoquercitrina, luteolina-7-glucosídeo, astragalina
- taninos
- resinas
- cumarinas: umbeliferona, escopoletina
- ceras

- carotenóides
- inulina
- arnicina: princípio tóxico
- alcalóide: arnicaína
- fitosterina
- ácidos orgânicos (clorogênico, cafeico)
- poliacetilenos (pentainmonoeno)

AÇÃO

- antiinflamatória
- vulnerária
- tônica
- estimulante
- revulsiva
- anti-séptica
- analgésica

AROEIRA: Aroeira-mansa, aroeira- vermelha, araguariba, corneiba
Schinus terebinthifolius, Schinus aroeira, Schinus antarthritica, Schinus mollis

Combate de febres reumatismo e sífilis. Decocção da casca tem efeito adstringente usadas contra diarreia, hemoptises, fraqueza dos órgãos digestivos, artrite e tumores. Um banho quente com o decocto serve para ciática, gota, e o reumatismo

ARROZ:

Um extrato de arroz mostrou possuir significativa capacidade de reduzir os teores de colesterol no sangue. O resultado das primeiras pesquisas com o produto chamado Cholestina foi apresentado em Orlando na última conferência da Associação Americana do Coração. Elas demonstraram que pessoas com níveis médios elevados podem reduzir seu colesterol em cerca de 35 pontos fazendo uso diário de 4 cápsulas de Cholestina. A Cholestina é produzida a partir da levedura vermelha que se desenvolve no arroz fermentado. Seu ingrediente principal é uma forma natural de lovastatina, uma conhecida prescrição médica para redução de colesterol. A introdução da Cholestina em 1997 reduziu ainda mais a estreita linha que separa os suplementos alimentares - que podem ser comercializados sem prescrição - dos produtos considerados drogas e que requerem a aprovação do FDA - Food and Drug

Administration. Até agora, todas as informações sobre os efeitos da Cholestina vêm da China, onde o extrato de arroz tem sido usado por séculos. O Dr. David Heber, da Universidade da Califórnia, publicou em Los Angeles, no Jornal Americano de Nutrição Clínica, um trabalho realizado com 83 voluntários, onde foi observado que 8 semanas de uso de Cholestina reduziu em média 17% dos níveis de colesterol dos pacientes. Farelo do arroz - deve ser peneirado aos poucos em peneira fina, para retirar a casca e o arroz quebradinho. Torrar em panela seca, até sentir o cheiro semelhante ao do amendoim torrado; verificar o gosto: se amargar foi torrado demais.

ARRUDA:



O principal uso desta planta é nas regras suprimidas bruscamente. Seu efeito é fortemente emenagogo. Prepara-se o chá com 2 a 3 gramas para um litro de água, por infusão, duas xícaras por dia. Ter cuidado de não usar quantidades maiores. Ao mesmo tempo, banham-se os pés em água quente. **NÃO TOMAR DURANTE A GRAVIDEZ.** Tem efeito abortivo pois provoca contrações, hemorragia grave, aborto e morte. O chá de arruda também é bom como calmante de nervos. Promove a queima interna ativando o elemento fogo dentro de nós. Dissipa os elementos densos e negativos e limpa os nossos arquivos, trazendo consciência plena de nossos potenciais, inclusive os espirituais. Aviso: “Se o chá estiver muito forte e for ingerido várias vezes pela mulher, ela pode apresentar sangramento vaginal e até perder o bebê, caso esteja grávida”. Não é fácil determinar quando surgiu a fama da arruda (*Ruta graveolens*) como erva protetora. O que se sabe é que em culturas muito antigas, são encontradas referências sobre seus poderes contra as “más vibrações” e seu uso na magia e religião. Na Grécia antiga, ela era

usada para tratar diversas enfermidades, mas seu ponto forte era mesmo contra as forças do mal. Já as experientes mulheres romanas costumavam andar pelas ruas sempre carregando um ramo de arruda na mão - diziam que era para se defenderem contra doenças contagiosas mas, principalmente, para afastar todos os males que iam além do corpo físico (e aí se incluíam as feitiçarias, mau-olhado, sortilégios, etc.). Na Idade Média - época em que acreditava-se que as bruxas só poderiam ser destruídas com grandes poderes como o do fogo - a arruda reafirmou sua fama, pois seus ramos eram usados como proteção contra as feitiçarias e, ainda, serviam para aspergir água benta nos fiéis em missas solenes. O uso desta planta nas práticas mágicas do passado é impressionante. Em todas as referências pesquisadas, encontrei receitas que empregam a arruda como ingrediente. William Shakespeare, na obra Hamlet, se refere à arruda como sendo "a erva sagrada dos domingos". Dizem que ela passou a ser chamada assim, porque nos rituais de exorcismo, realizados aos domingos, costumava-se fazer um preparado à base de vinho e arruda que era ingerido pelos "possessos" antes de serem exorcizados pelos padres. A fama atravessou séculos e fronteiras: no tempo do Brasil Colonial a arruda podia ser vista com frequência, repetindo a *performance* dos tempos antigos, só que desta vez, associada aos rituais africanos. Numa famosa pintura intitulada "Viagem Histórica e Pitoresca ao Brasil, o artista Jean Debret retrata o comércio da arruda realizado pelas escravas africanas. O galho de arruda era vendido como amuleto para trazer sorte e proteção. E não eram apenas as escravas que usavam os galhinhos da planta ocultos nas pregas de seus turbantes - as mulheres brancas colocavam o galhinho estrategicamente escondido nos seios. Outro fator teria reforçado o valor da arruda naquela época: a infusão feita com a planta era usada como uma espécie de anticoncepcional e abortivo. Medicinal, com reservas Também conhecida como arruda-dos-jardins, arruda-fedorenta ou ruta-de-cheiro-forte, a arruda é uma representante da Família das Rutáceas. É uma planta considerada sub-arbustiva ou herbácea, lenhosa, que apresenta caule ramificado, pequenas folhas verde-acinzentadas e alternadas. As flores também são pequenas e de coloração amarelo-esverdeada. Originária da Europa, mais especificamente do Mediterrâneo, a arruda se dá muito bem em solos levemente alcalinos, bem drenados e ricos em matéria orgânica. A planta necessita de sol pleno pelo menos algumas horas por dia. Sua propagação se dá por meio de estacas ou sementes. Trata-se de uma

planta muito resistente que, se atendidas suas necessidades básicas de cultivo, dificilmente apresentará problemas. A colheita normalmente pode ser feita cerca de 4 meses após o plantio. Quanto às propriedades medicinais da arruda é interessante, antes de prosseguir, fazer uma observação: há séculos, divulga-se que a planta apresenta propriedades muito ligadas ao desejo sexual masculino e feminino, mas de formas diferentes: seria um anafrodisíaco (ou anti-afrodisíaco) para os homens e um excitante para as mulheres. Ainda não foi possível comprovar a veracidade dessas indicações, entretanto, nos escritos (datados de 1551) de Hieronymus Bock, considerado um dos primeiros botânicos da história, havia a recomendação para que monges e religiosos ingerissem a arruda, misturada aos alimentos e às bebidas, para garantir a pureza e castidade. A verdade é que esta planta era realmente muito abundante nos jardins dos mosteiros. Uma substância chamada **rutina** é a responsável pelas principais propriedades da arruda. Ela é usada para aumentar a resistência dos vasos sanguíneos, evitando rupturas e, por isso é indicada no tratamento contra varizes. Popularmente, seu uso é indicado para restabelecer ou aumentar o fluxo menstrual e, também, para combater vermes. Como uso tópico, o azeite de arruda, obtido com o cozimento da planta, é aplicado para aliviar dores reumáticas. Seu aroma forte e característico, detestado por muita gente, é considerado um ótimo repelente, por isso a arruda é colocada em portas e janelas para espantar insetos. A arruda é, ainda, muito usada na medicina popular para aliviar dores de cabeça e, segundo os especialistas, isso pode ser explicado porque ela apresenta um óleo essencial que contém *undecanona*, *metilnonilketona* e *metilheptilketona*. Todas essas substâncias de nomes complicados possuem propriedades calmantes e, ao serem aspiradas, aliviam as dores e diminuem a ansiedade. Apesar das propriedades medicinais conhecidas há séculos, o uso interno desta planta é desaconselhado pois, em grande quantidade, a arruda pode causar hiperemia (abundância de sangue) dos órgãos respiratórios, vômitos, sonolência e convulsões. O efeito considerado "anticoncepcional" na verdade é abortivo, pois provém da inibição da implantação do óvulo no útero, sendo que a ingestão da infusão preparada com a arruda para esta finalidade é muito perigosa e pode provocar fortes hemorragias. Por incrível que pareça, a arruda também teve muita aplicação na culinária: suas sementes e folhas eram usadas para enriquecer saladas e molhos, em virtude das boas doses de vitamina C contidas na planta. Seu uso era considerado uma defesa

contra o escorbuto. Além disso, a planta também servia para aromatizar vinhos. No sul da Europa, as raízes da arruda eram adicionadas a um tipo de bebida chamada "grappa", para funcionar como um licor digestivo. Curiosidade: Existe uma história muito curiosa - não se sabe se é verdadeira - que relaciona a arruda ao "Vinagre dos quatro ladrões". Conta-se que no século XVII, a Europa padecia com uma grande peste que dizimava centenas de pessoas por semana. Ninguém conhecia a causa da doença e muito menos a cura. Grandes cruzes vermelhas eram pintadas nas paredes para marcar as casas de pessoas atacadas pela praga. Alguns ladrões, porém, pareciam completamente imunes: entravam naquelas casas, roubavam os mortos e não adoeciam. Muito tempo depois, descobriu-se como esses ladrões se protegiam - era com uma espécie de vinagre, preparado com arruda, sálvia, losna, menta, alecrim, lavanda, cânfora, alho, noz-moscada, cravo e canela; tudo bem misturado em um galão de vinagre de vinho. Protação, limpa ambientes carregados

ARTEMÍSIA

Seu chá é digestivo, serve para histeria, regulariza o estômago, rim, bexiga e pulmão, cólicas, vômitos, vermífugo. Aos que "fabricam" pensamentos com ansiedade a ponto de gerar emoções grosseiras e irreais, essa flor quebra esta cadeia. Traz à razão o padrão de suas próprias idéias, rapidamente e com consciência.

ÁRVORE-DE- UMBELA: Pará-pará, chapéu de sol Cordia umbraculifera

Suco das folhas em lavagens do globo ocular para conjuntivites. O cheiro da casca queimada serve para desinfetar a casa.

ÁRVORE DO CHÁ:

Queimaduras picadas de insetos aftas, pé-de-atleta, sapinhos

ASPIRINA:

A Aspirina®, como é conhecido nas farmácias o ácido acetilsalicílico, completou 100 anos em 1997 e, é o medicamento mais vendido em todo o mundo. Só nos EUA, são consumidos mais de 30 bilhões de comprimidos por ano. O ácido acetilsalicílico é uma substância sintética (obtida por síntese em laboratório) entretanto, foi feita com base na estrutura da salicilina, uma substância natural isolada salgueiro

branco (*Salix alba*). Hipócrates (460-377 a.C.), considerado o pai da medicina, já prescrevia preparações contendo cascas e folhas do salgueiro para o tratamento febre e das dores do parto. Depois de longo esquecimento, que atravessou toda a idade média e o Renascimento, o uso do salgueiro em medicina reapareceu no século XVIII com o reverendo inglês Edmund Stone. Após utilizar o salgueiro durante 6 anos em cerca de 50 pacientes o sacerdote, em 2 de junho de 1763, comunicou a *Royal Society*:

“Entre as muitas descobertas úteis feitas nesta época, poucas interessam tanto ao público quanto esta que eu vou apresentar a vossa excelência. Existe uma raiz, de uma árvore inglesa, que eu, por experiência, descobri ser capaz de curar febre...”

A salicilina, a substância ativa do salgueiro, é encontrada em varias espécies do gênero *Salix* e *Populus*. Esta substância foi isolada pela primeira vez em 1829, pelo farmacêutico francês H. Leroux. Em 1838, o químico italiano R. Piria mostrou que a salicilina era um glicosídeo, que por hidrólise produzia glicose e, um álcool que por oxidação formava o ácido salicílico. A primeira síntese do ácido salicílico foi feita pelo químico alemão Kolbe, que o preparou em 1859, pela reação entre o fenóxido de sódio e o dióxido de carbono. A produção em larga escala do ácido salicílico começou em 1874, em Dresden, na Alemanha. Em 1898, um novo capítulo desta história foi escrito, o personagem foi Felix Hofmann. Um dia ele foi procurado por seu pai, que usava ácido salicílico para tratar da sua artrite, reclamando dos desagradáveis efeitos colaterais do tratamento e pedindo uma alternativa que não lhe provocasse tanto desconforto gástrico. Hofmann procurou na literatura química por derivados menos ácidos e, encontrou o ácido acetilsalicílico sintetizado em 1849 por Kraut. Assim que Hoffmann preparou o ácido acetilsalicílico, ele primeiro testou em si próprio e depois no pai (inconsequente?!?). Esse composto tinha um gosto mais palatável, era menos irritante para o estômago e, o mais importante, era mais eficaz. Hofmann levou o material para o seu supervisor, Heinrich Dreser, diretor do laboratório de farmacologia da Bayer, o qual após testes pré-clínicos e clínicos demonstrou que esta substância era superior ao ácido salicílico. O novo medicamento foi

chamado de Aspirina®, o “a” de acetil e, “spirin” da palavra alemã spirsauere, que identificava a planta na Alemanha..

ASSACU: Catauá Hura crepitans

Infuso das flores para maturar furúnculos. Folhas trituradas com água para reumatismos

ASSACU-RANA: Suiná Erythrina glauca.

Cha da infusão da Raiz para tem propriedades anti-reumáticas. É purgativo em altas doses.

ASSA-PEIXE:

Sob forma de banho, traz limpeza, combate perda de energia. Para aqueles que retêm a energia sexual a ponto de provocar tensão, essa flor libera essa potente energia represada através de emoções e sentimentos mais tranquilos, e pede ao ser que não se reprima ou se deixe oprimir, nessa área, por preconceitos.

AVEIA:

Aveia - Em cataplasmas, melhora as dores reumáticas. Os cereais comumente consumidos tem concentração protéica que varia de 6 a 18%. Os grãos de aveia têm um dos mais altos teores protéicos, com valores médios entre 15 e 20% e qualidade protéica considerada muito boa se comparada com outros cereais. A qualidade protéica de um cereal é resultado de sua composição em aminoácidos e sua digestibilidade. A lisina é o principal aminoácido considerado limitante, seguida pelos aminoácidos metionina, treonina e isoleucina como limitantes secundários. A composição de aminoácidos da aveia é constante em uma ampla variação no conteúdo protéico, com apenas uma pequena correlação negativa entre a proteína total e a porcentagem de lisina. É também característica do perfil de aminoácidos deste cereal uma alta proporção de ácido glutâmico, com ácido aspártico, leucina e arginina também em altas concentrações. A aveia tem maior porcentagem de lipídios que a maioria dos cereais. Estes, em grande concentração e distribuídos por todo o grão, destacam-se nutricionalmente por sua razão favorável entre ácidos graxos poliinsaturados e saturados, pelo seu alto conteúdo de ácidos oléico e linoléico, vitaminas e por suas propriedades antioxidantes. Pesquisas internacionais indicam que o teor de vitamina E é considerável no óleo

de aveia, sendo que dentre os tocóis, o teor de a-tocoferol (alfa-tocoferol) varia entre 3,3 a 8,1 mg/Kg de aveia. Dentre os carboidratos, além da concentração e qualidade do amido, a fração fibra é muito importante. Nesta fração destacam-se as fibras solúveis, principalmente as b-glucanas (beta-glucanas). O benefício mais evidente do consumo de aveia para a saúde humana é sua eficiência na redução dos níveis de colesterol, quando parte de uma dieta equilibrada. Este efeito é quase inteiramente atribuído às b-glucanas (beta-glucanas), porém os lipídios, vitaminas e proteínas da aveia também podem estar envolvidos.

AVENCA

É usada contra catarro pulmonar, rouquidão, tosse, laringite, facilita a expectoração, aumenta o apetite, favorece a digestão e alivia dores reumáticas. Utiliza-se as folhas, por infusão. Outra qualidade da avenca, dizem ser a correção da menstruação.

BABOSA: Aloe spp

Promove a transferência da energia usada excessivamente no "pensar", principalemtn e áqueles que não conseguem fazê-lo, mesmo conscientes de que precisam, devolvendo a energia excessiva aos sistemas físicos de eliminação.

Sob o nome popular de Aloe (babosa) são conhecidas inúmeras espécies da planta em todo o mundo. Aloe barbadensis e Aloe arborescens, são as mais utilizadas atualmente. A espécie A. arborescens é a mais difundida no Brasil, muito bem adaptada em nosso país, cujo clima tropical é bastante parecido com o de suas origens africanas. Será, por isso, utilizada como referência. Com o nome de Aloe (babosa) estão reunidas cerca de 300 espécies do gênero Aloe em todo o mundo, originárias da África Oriental e Meridional. São plantas de clima quente e não se adaptam bem em regiões muito frias. Parecem cactos, mas pertencem à mesma família do alho e da cebola: a família Liliaceae. Existem espécies com caule aparente e outras sem. De modo geral, as plantas do gênero Aloe, quando apresentam caule, são lenhosas, com folhas compridas, afilando-se na ponta, dispostas em roseta, bastante carnudas e apresentando a extremidade e os bordos espinhentos. A cor das folhas varia em torno de um verde-acinzentado, de claro a escuro, conforme a espécie. A babosa sempre foi uma planta muito utilizada pela humanidade desde tempos

inmemoriais, como laxativo e como cosmético (por sua ação dermatológica). Tem também, para alguns povos, um vínculo com o sagrado, provavelmente como consequência de sua grande eficácia. Recentemente a mídia farmacológica introduziu no mercado dezenas de produtos, rotulados alguns como cosméticos, outros como complementos dietéticos e outros como remédios infalíveis para o câncer.

A prática e as pesquisas têm demonstrado haver muito de verdade nas propriedades anunciadas da planta e de alguns de seus componentes, convivendo com muita afirmação errônea referente, principalmente, a alguns fitoterápicos produzidos a partir da babosa, em especial cápsulas com componentes isolados da planta. Estudos científicos com a babosa tiveram início em nosso século a partir de 1930, com o Dr. C. F. Collins e seu filho Creston pesquisando a ação curativa da babosa nos casos de dermatite provocada pelos raios-X. Essas pesquisas foram confirmadas mais tarde, em 1937, pelo Dr. E. Crew, já ampliando as possibilidades de aproveitamento da babosa nos tratamentos de eczema, queimaduras e alguns casos de alergia. Nos recentes anos 90, artigos científicos publicados em revistas e jornais especializados têm demonstrado as propriedades antisséptica, anti-inflamatória, imunestimulante, anti-carcinogênica e bactericida da babosa, além de sua capacidade sistêmica (penetração em tecidos) e de dilatação de capilares. Recomenda-se, no entanto, que se evite o uso interno da babosa sem orientação de pessoa experiente. Um excelente uso doméstico que se pode fazer desta planta está nos tratamentos dermatológicos, como nos casos de queimaduras, feridas, eczemas, etc. Para tanto, aplica-se uma compressa à temperatura ambiente, feita com uma folha de babosa bem lavada, da qual se retirou os espinhos, batida no liquidificador. Coloca-se o creme resultante em uma compressa de gaze e aplica-se sobre a área afetada por cerca de 30 minutos, duas vezes por dia. Deve-se permanecer em repouso durante as aplicações. Pegar a folha, lavar, tirar os espinhos, triturar (no liquidificador), coar, misturar com mel e tomar: é uma ajuda no tratamento do câncer, bronquite, reumatismo e regula os intestinos. Com a babosa se combatem também problemas de estômago, fígado, icterícia. Excelente para curar feridas, úlceras, doenças da pele, pólipos, queimaduras e erisipelas. Esmagar no álcool ou seu cozimento, combate caspa, queda de cabelo e embeleza a pele e

o cabelo, fortalece o couro cabeludo. Pode causar diarreias graves quando mal utilizada.

B

BÁLSAMO

Trabalha exclusivamente nas emoções represadas pela falta de expressão, que endurecem o Ser. Libera essa energia retida de forma suave, contatando o elemento água. Acalma e equilibra a energia.

BANANEIRA:

O chá das flores é útil na blenorragia.. O sumo é de grande poder cicatrizante no caso de cortes com hemorragia, inclusive com efeito antibiótico.

BARBATIMÃO: (Stryphnodendron barbatimao)

As cascas do tronco são usadas para depressão.

BELDROEGA:

A semente pilada e comida com mel é um bom remédio para asma

BENJOIM:

É uma goma-resina extraída de plantas originárias da Tailândia e da Sumatra. O benjoim é usado como incenso em cultos budistas e hindus. Indicado para favorecer a conquista, o afeto, o talento artístico, o idealismo, o amor, a sensualidade e o triunfo. Além disto, alivia o cansaço mental e o desgaste emocional. Aumenta a espiritualidade, exorcismo, purificação.

BERGAMOTA:

Aromaterapia: ansiedade, depressão, eczema,dermatite.

BETERRABA Bera vulgaris L. (CHENOPODIACEAE)

Eis aí uma hortaliça que pode ser incluída na fitoterapia , por suas propriedades medicinais , pois a beterraba é um poderoso depurativo do fígado e do corpo em geral , podendo ser empregada no tratamento de problemas de origem sanguínea . Tanto isso é verdade , que o suco da beterraba tomado regularmente disciplina as menstruações irregulares .

Já misturada ao suco de cenoura , o da beterraba enriquece o sangue e contribui para o tratamento da anemia . Há também indícios de que faz baixar o índice de colesterol do sangue . Conselho :- as folhas da beterraba não devem ser jogadas fora , pois prestam-se muito bem ao preparo de sucos e , mesmo sozinhas ,dão uma ótima salada. Planta herbácea, a caule, de raiz tuberosa e fusiforme; folhas basilares, longopeciouladas; inflorescência em glomérulos axiliares ou terminais de flores esverdeadas. Originária da Europa. Princípio Ativo : Betaina, asparagina, vanilina, rafanol, sais minerais e vitaminas A, B1, B2, e C. Partes Usadas : Raiz. Uso Popular : O turbernáculo é alimentício. O suco cru é anti-anêmico, tônico cardíaco, hepato-protetor, diurético e anti-reumático.

BOLDO (*Vernonia condensata* Beker)

Com energia contraída, leva o ser a refletir sobre sentimentos e emoções reprimidas que o levam a ter atitudes tempestuosas e impulsivas, principalmente as raivas contidas, de maneira mais branda. Indicações: O chá combate a prisão de ventre, gases intestinais e provoca sono. Recomenda-se o uso moderado. Serve para curar ressaca de excesso de bebida. Aperiente, colagogo, colerético, desintoxicante do fígado, diurético e antidiarrético. Usado popularmente para a ressaca alcoólica. Parte usada: folhas. Preparo e dosagem: infusão - 5 folhas por litro d'água, tomar pela manhã (para o fígado) ou após as refeições (contra diarreia). - tintura - (aperiente) colocar 1 colher de folhas picadas para 1 xíc. de álcool neutro 70o GL, deixar macerar por 3 dias, tomar 1 colher dissolvida em água antes das refeições. - maceração - 5 folhas em um copo d'água, tomar 2 a 3 vezes ao dia (ressaca alcoólica), recomenda-se tomar antes e após ingestão de bebidas alcoólicas. Toxicologia: outras espécies do gênero *Vernonia* não apresentam nenhum efeito tóxico, exceto um glicosídeo cardiotônico encontrado nas raízes de uma das espécies na África. Não se aconselha o uso prolongado da planta. Por boldo conhecemos 2 espécies vegetais: O *Peumus boldus* e o *Coleus barbatus*. O 1º é uma planta já extensivamente estudada, por ser de origem chilena é conhecida como boldo chileno. O boldo chileno possui propriedades coleréticas (estimula a produção de bile) e colagogas (facilita a secreção de bile) e diurética, já ha´muito comprovadas cientificamente. Portanto, aliado a sua grande margem de

segurança (não é tóxico em doses usuais) ele pode ser utilizados em situações onde uma ações colerética e/ou colagoga seja interessante.

Obs: O Peumus, é muito difícil de ser encontrado no Brasil. Em geral é comercializado suas folhas em saquinhos, as mesmas têm cerca de 5 cm de comprimento, marrons (qdo secas), aspecto coriáceo e quebradiço. Ou seja bem diferente do Coleus. Já o Coleus, é erroneamente chamdo em muitas regioes do Brasil (todo?) de boldo. Para distinguir as 2 espécies, chamamos o o coleus de falso boldo ou boldo brasileiro. Este é bastante comum no Brasil, quase todos têm um "pezinho" dele em casa (certo cris?). Seu aspecto é bem diferente, suas folhas são grossas, com até 12 cm de comprimento x 8 cm de largura, margem serrada, pilosas em ambas as faces. Esta planta vem sofrendo vários estudos no Brasil. O que eu sei da mesma é que seus extratos mostraram atividade anti tumoral, 2 substâncias isoladas mostraram atividade anti hipertensiva (pressão alta) além, de alguma atividade cardiovascular.

BOLDO DO CHILE (Peumus boldus Molina

Planta originaria de los Andes Chilenos. Se emplean las hojas. Contiene alrededor de 20 alcaloides, derivados de aporfina. El principal, la boldina, existe en un porcentaje próximo al 30% del total. Otros alcaloides (reticulina, isocoridina, sparteina, etc). Contiene esencia rica en cineol, p-cimeno, eucaliptol y ascaridol. Contiene también flavonoides (pneumosido y boldosido), materias minerales, ácidos oegánicos, glúcidos y lípidos. Su acción principal: estimulante digestivo, colerético y colagogo. Además, acción diuretica, acción sedante del sistema nervioso (debido a la boldina), acción antihelmíntica (ascaridol). A dosis altas es hipnótico y anestésico. El aceite esencial tiene propiedades antiinflamatorias y carminativas. Se recomienda en digestiones lentas, flatulencias, trastornos de la vesícula biliar e hígado, cálculos biliares, típico insomnio de enfermos hepáticos, etc. A dosis fuertes, sobre todo la esencia, puede producir, vómitos, diarreas y alteraciones del sistema nervioso (efecto narcótico).

BOLDO FALSO: Coleus barbatus Syn.: Plectranthus barbatus Labiatae

Nome popular- falso boldo, boldo, sete dores, tapete de oxála, malva santa substâncias ativas- óleo essencial, com presença de várias substâncias com atividade biológica: eremofileno, aromadendreno, entre outras. Diterpenos bicíclicos do tipo labdano ou tricíclico do tipo

abietano além de triterpenos, flavonóides, esteróides, saponinas. As folhas fornecem olho essencial rico em fenchona e guaieno, responsáveis pelo seu aroma. **Ensaios PRÉ clínicos demonstraram reatividade antidispéptica no combate de distúrbios da função digestiva. Apesar de que as substâncias responsáveis por tal ação ainda serem desconhecidas, a ação farmacológica já é bem caracterizada. Ações - Além das já citadas anteriormente, faz diminuir o volume e a acidez da secreção gástrica e tem comprovadamente ação anti úlcera e estimulante da digestão. Cuidados - doses concentradas ou períodos prolongados podem causar irritação gástrica. O gênero *Coleus* consta de cerca de 300 espécies de arbustos e subarbustos perenes e ocorre nativamente principalmente nas regiões temperadas e tropicais da África, Ásia e Austrália. Existem muitas espécies de *Coleus*, várias delas tem fins culinário, crescem facilmente, e foram propagadas em recintos fechados nas regiões temperadas-frias. Algumas espécies são utilizadas na decoração de jardins devido à riqueza de cores que formam belos desenhos em suas folhas. O próprio *Coleus barbatus*, que não possui folhas coloridas, chegou a ser bastante cultivado durante o século XIX para esta finalidade. *Coleus barbatus* é um subarbusto perene, aromático, semi-suculento, com talos eretos e felpudos, folhas ovaladas com bordas denteadas. Flores azul-lavanda crescem em racemos na estação chuvosa. Ele pertence à família das Labiadas que engloba uma série de plantas medicinais como Alecrim, Sálvia, Orégano, Alfavaca, etc., enfim, plantas relacionadas com o calor. *Coleus barbatus*, denominado popularmente de falso bôlido, transformou as características típicas do calor existente em sua família (folhas pequenas, em forma de agulhas, secura, alta produção de óleos essenciais) em processos de fluidez e vitalidade. Suas folhas são grandes, peludas, suculentas. Por outro lado, o *Coleus barbatus* transformou a beleza e as cores das folhas, ou seja, uma característica de flor presente nas folhas, em atividade terapêutica. Isso significa que ela consegue evitar uma atividade astral (formação floral) ao domínio dos líquidos e da vitalidade, evitando que o fígado sofra processos de ressecamento. O fato do *Coleus barbatus* transformar os processos de calor das Labiadas em fluidez e vitalidade, nos mostra que essa planta irá realizar um processo análogo, estimulando o fígado que está quente, inflamado, a voltar novamente a trabalhar no domínio das correntes líquidas. Essa planta, além disso, leva o processo de fluidez e vitalidade um pouco além do normal. Ela é inchada. Seus ramos, à medida que

vão ficando mais velhos, vão se inchando de tal maneira que eles não conseguem mais ficar presos no tronco principal e caem. Existem ainda estudos de seus efeitos na contração do coração, circulação e coagulação.

BRÓCOLIS:

Entre todas as verduras que combatem o câncer, o brócolis, a couve-flor e o repolho destacam-se, especialmente quando se fala de câncer de bexiga. Segundo um relatório publicado na revista do National Cancer Institute (Instituto Nacional do Câncer), num grupo de 48 mil homens voluntários, apenas os que consumiram brócolis e hortaliças da mesma família apresentaram menor risco de câncer de bexiga. Esse tipo de verdura combate o câncer, eliminando organismos presentes no sistema digestivo que poderiam desencadear o aparecimento de tumores na bexiga.

C

CAAPEBA (*Pothomorphe umbellata* (L) Miq.)

Contém chavicina, pariparobina, jamborandina, piperatina e piperina. O chá da raiz, folhas e espigas é diurético, anti-reumático, colagogo, febrífugo, sudorífico e emoliente.

CABACINHA (*Luffa operculata* Cogn.)

Contém isocucurbitacina e bichinina. É usada para sinusite.

CABELO DE MILHO: (N.C. *Zea mays* 1. (GRAMINEAE - POACEAE))

Planta subarborescente de colmo nodoso e raízes adventícias; folhas invaginantes, linear-lanceoladas; flores unissexuais, as masculinas em panículas terminais e as femininas, em espigas axilares, envolvidas por largas brácteas e munidas de longos estigmas filiformes (cabelos). Originário do México e Peru. P.A. Zeína, albumina, ácidos málico, tartárico e maizênico, zeaxantina, alantoina, hordenina, peroxidase, oxigenase, maltose, proteínas, sais minerais e vitaminas A, B1, B2 e C. P.U. Os estigmas (cabelos) e sementes. U.P. As sementes são altamente nutritivas. O chá dos estigmas secos é poderoso diurético, desinfetante das vias urinárias, contra albuminúria, inflamação da bexiga, nefrite, cistite e litíase.

CABREÚVA:

Diabete, reumatismo, coluna, gota, contusões

CACAU (Teobroma cacao - Sterculiaceae)

Árvore originária da América tropical e cultivada na Ásia, África e América do Sul. O farmacógeno é constituído das sementes fermentadas e torradas, que são utilizadas para a extração da manteiga de cacau e teobromina e na indústria de chocolate. As sementes são constituídas de 50% de lipídios, teobromina (0,9-3% no cerne; 0,19-2,98% nas cascas), 0,05-0,36% de cafeína. Nas sementes frescas podem ser encontrados de 5 a 10% de polifenóis (epi-catecol, leucoantocianinas e antocianinas), que durante a fermentação são decompostos dando origem à cor característica do chocolate. Também estão presentes taninos condensados e cerca de 84 compostos voláteis. Cacau tem propriedades nutritivas, estimulantes e diuréticas. A manteiga de cacau é utilizada na farmácia e na cosmetologia e na indústria de alimentos. Ensaios clínicos sugerem que o consumo do chocolate meio-amargo pode evitar enfartos devido à presença dos polifenóis: os flavonóides presentes no cacau reduzem a formação de placas de gordura e a concentração de LDL plasmático.

CAFÉ

Atua como protetor da radioatividade. Os cientistas injetaram cafeína em um grupo de ratos e depois os expuseram a radiações comprovando que sua capacidade de sobrevivência era maior que a dos animais que não se havia injetado a cafeína. Fonte: Centro de Investigação Atômica de Bhabha (Bombaim-Índia)

CALÊNDULA

Bom no banho para veias dilatadas e varizes, sendo calmante. De odor balsâmico meio desagradável, a calêndula cresce espontaneamente em pastos, em solos cultivados ou não, mas é planta ornamental de jardins - atinge 60 cms de altura. Seus elementos mais importantes são um óleo colorante amarelo, ácido salicílico, mucilagem e vitamina C. Toda a planta - flores inclusive - é empregada no tratamento de acne / contusões / menstruações irregulares e dolorosas / eczemas e outras ulcerações externas. Curiosidade :- se suas flores não se abrem até 7hs

da manhã , pode se esperar chuva durante o dia. É conhecida como barômetro natural .

CAMAPU N.C. *Physalis angulata* L. (SOLANACEAE)

Planta herbácea de caule carnoso, esverdeado, anguloso e ramificado; folhas ovado-oblongas, alternas; flores amareladas, em cacho. É comum em todo o Brasil. P.A. Fisalina, higrina, tropeína, proteínas, vitaminas A e C. P.U. Folhas, frutos e raízes. U.P. O chá da raiz é diurético, sudorífico, contra icterícia, anti-reumático, hepato-protetor, anti-inflamatório. O chá das folhas serve para inflamação da bexiga e fígado. Os frutos contém vitamina C.

CAMBARÁ:

Causa danos ao fígado.

CAMOMILA: Nome científico: *Tanaceium parthenium*

O que promete: Prevenir e tratar dor de cabeça, febre e problemas menstruais.

Precauções: Pode provocar alterações digestivas. Deve ser evitada durante a gravidez, amamentação e em crianças com menos de dois anos. Dosagem: Dose recomendada: 125 mg de folhas secas, uma ou duas vezes ao dia. Para aqueles que criam tanta expectativa em relação ao futuro que se desequilibram emocionalmente, tentando digerir algo que ainda não foi cozinhado. Essa flor desperta neles, a energia da calma, da confiança e da paciência. Para dor de barriga de bebês por ser antiespasmódico e calmante. Clareia olheiras quando usado em compressas geladas. Sob forma de banho, cura insônia, agitação nervosa O chá das flores de camomila é tônico e estimulante. Usado para cólicas em lactentes. Regula os intestinos, é digestivo, estomacal. Ferver a flor e aplicar nos olhos em caso de inflamação, cataratas e outras afecções. O chá da planta é útil em casos de crises histéricas, depressivas e febre intermitentes. Usam-se as sementes em compressas como emolientes em reumatismos e câibras dos músculos. Contem azulina que é calmante para a pele. Protege a pele de insetos. Aromaterapia: ira, irritabilidade, cólicas, fluxo menstrual pesado, problemas de menopausa. Acalma, purifica, poderes psíquicos, concentração.

CANARANA (*Costus spiralis* Rosc.)

Contém ácido oxálico, inulina e taninos. O chá das folhas é um bom diurético.

CANELA: *Cinnamomum zeylanicum* Breyn. – Lauraceae

Sob forma de incenso, trabalha a sensibilidade. Até 1776, a árvore da qual a canela é extraída era encontrada em estado selvagem na natureza, no leste da Índia. Hoje é cultivada e sua casca destilada no Ceilão, Índia, Cochinchina, Sumatra, Birmânia, Indochina e Indonésia. O óleo processado nos Estados Unidos e na Europa é de melhor qualidade. A planta e sua essência estão ligadas ao Sol; por isso seu perfume traz contentamento, energia, expansão e jovialidade. Pode causar danos ao fígado. Estimulante, atrai prosperidade, bens materiais, equilíbrio mental. A canela é uma árvore originária do Ceilão, da Birmânia e da Índia e conhecida há mais de 2500 anos a.C. pelos chineses. Seu nome científico, "cinnamomum", é derivado da palavra indonésia "kayu manis", que significa "madeira doce". Depois, recebeu o nome hebreu "quinnamon", que evoluiu para o grego "kinnamon". Simbolicamente, a canela está ligada ao amor, sendo empregada muitas vezes como ingrediente para perfumes mágicos e poções para conseguir o retorno da pessoa amada. Os adeptos da aromaterapia dizem que ela é indicada para o sucesso nos negócios, atraindo sorte e determinação para a resolução de problemas. Sinônimos: caneleira, caneleira-de-ceilão e pau-canela. Outros Idiomas: cinnamomi (latim), cinnamon (inglês), canela (espanhol), cannelle (francês), cannella (italiano) e zimt (alemão). Descrição Botânica: A canela é uma planta de porte arbóreo, de ciclo perene e que atinge até 8 metros de altura. O tronco alcança cerca de 35 centímetros de circunferência. As folhas são coriáceas, persistentes e de formato ovalado. As flores são de coloração amarela, numerosas e bem pequenas, agrupadas em inflorescências do tipo cacho. O fruto é do tipo baga, de formato oval e coloração roxo-escuro. Composição Química: acetato de eugenol, ácido cinâmico, açúcares, aldeído benzênico, aldeído cinâmico, aldeído cumínico, benzonato de benzil, cimeno, cineol, eugenol, felandreno, furool, goma, linalol, metilacetona, mucilagem, oxalato de cálcio, pineno, resina, sacarose, tanino e vanilina. Partes Usadas: óleo essencial e casca desidratada. Propriedades Medicinais: Adstringente, Afrodisíaca, Anti-séptica, Aperiente, Aromática, Carminativa, Digestiva, Estimulante, Hipertensora, Sedativa, Tônica e Vasodilatadora. Usos ----> culinária:

para condimentar presunto e alguns tipos de carne, no preparo de doces, pães doces, arroz-doce, bolos, tortas de frutas, cremes para pastéis e panquecas doces, frutas condimentadas, compotas, pudins e bebidas quentes como o chocolate e o café. Usos -----> beleza: inflamações do rosto, cabelos sem brilho; usada em pastas dentais e óleos bronzeadores. Usos -----> saúde: gases abdominais, úlceras estomacais causadas por stress, hipertensão arterial, elevada taxa de triglicerídeos no sangue. Contra-Indicações: gestantes.

CÂNFORA:

Formidável para aqueles que acreditam que a vida é apenas a manifestação dos que captam os nossos cinco sentidos físicos, essa flor gera movimentos de introspecção sobre essa idéia, fazendo fluir essa energia contida para as áreas espirituais.

Sua planta é cultivada basicamente em Taiwan, China e Japão. Usada na composição de sabonetes, cosméticos, incenso e produtos medicinais, a cânfora já era conhecida dos alquimistas medievais e usada em bálsamo como relaxante muscular. Ela é indicada para a realização de experiências psíquicas e místicas, trazer inspiração, melhorar a memória e o discernimento, favorecer a meditação e a abertura do inconsciente coletivo. Acalma, limpa ambientes carregados, desenvolvimento psíquico, espiritualidade.

CAPIM CIDREIRO: Vide Erva Cidreira

CAPIN CIDRÓ: Vide Erva Cidreira

CAPIM-DE-BURRO (Cynodon dactylon L.)

Contém cinodina, triticina e inositol. O chá das raízes é diurético e anti-reumático.

CAPUCHINHA: (Tropaeolum majus)

Flores são usadas na depressão. Expressão chave para esse floral: carência afetiva. Para dar consciência desse assunto, promove a união energética das energias do corpo físico, trazendo á lembrança a importância da liberação do tocar e ser tocado.

CARAPANAUBA (Aspidosperma album Vahl.)

Contém quebra-chamina, aspidoslimidina, fendlerina e limaspermina. É febrífuga, anti-diarrêica e anti-diabética.

CARQUEJA:

Ajuda a dissolver cálculos biliares, diurético, depurativo. Indicado para combater gota e reumatismo. Forte depuradora de emoções envelhecidas, por teimosia em manter "verdades" internas, essa flor limpa esses meridianos, criando condições de aceitação a novos valores e sentimentos.

CARRAPICHO-AGULHA (*Bidens pilosa* L.)

Contém salicilatos e timol. O chá da raiz é sialagogo e contra hepatite A

CARUCAÁ N.C. *Cordia multispicata* Cham. (BORAGINACEAE)

Arbusto bastante ramificado de ramos flexuosos; folhas elípticas, rugosas e o lentes; flores diminutas, esbranquiçado-amareladas, em espigas terminais. É comum na Amazônia.

P.A. Carucaína.

P.U. Folhas.

U.P. O chá das folhas serve para gripe, tosse, bronquite e o emplastro umedecido é para contusões.

CASCA-PRECIOSA (*Aniba canellila* HBK.)

Contém linalol. é digestiva e para úlceras gástricas.

CASCARA SAGRADA: *Rhanus pursiana*.

Pode causar diarreias graves. Possui ação laxante, sendo utilizada em casos de prisão de ventre crônica, sem causar dependência.

CASTANHA DA ÍNDIA

Auxilia no tratamento de prevenção de varizes e hemorróidas. Proporciona alívio da dor e cansaço nas pernas.

CATAUARI (*Crataeva benthami* Eichl.)

Contém lupeol, sitosterol, varunol, rutina, isoquercitina, glucoparina, tiadamina e ácido betulínico. O suco da entrecasca com sal é usado contra veneno de surucucu.

CATINGA-DA-MULATA

Promove. em toda a aura uma verdadeira "faxina" energética, conservando o bom fluxo do prana (energia vital da alma) , nos chakras (canais de fluxo energético entre a aura e o corpo físico), principalmente no plexo solar.

CAVALINHA: Cola de cavalo ou rabo de rato Equisetum spp
Pode afetar o sistema nervoso central.

CEDRO:

A árvore é cultivada no Oriente e no Ocidente. Os egípcios consideravam a madeira do cedro imperecível e achavam que ela preservava corpos humanos. Por isso, a utilizavam em caixões e injetavam o seu óleo em cadáveres durante o processo de mumificação. A madeira era usada também como incenso nos templos e o óleo em cosméticos refinados. Essa essência estimula o entusiasmo, a capacidade crítica, a independência, o otimismo, a sabedoria e a liderança. Purifica, para despertar forças, poderes psíquicos, concentração, paz.

CERVEJA:

Retarda a menopausa, influi positivamente na saúde cardiovascular, ajuda a evitar o stress e, devido à ação de seus antioxidantes, retarda o envelhecimento. Crê-se que também diminui a colesterolemia no sangue e a incidência do cancer de útero. *Fonte: Instituto de Agroquímica e Tecnologia dos Alimentos (Espanha)*

CHÁ DO YOGUI:

Contém gengibre, cravo, canela, cardamona, chá preto, pimenta do reino, mel, leite. Este chá é muito usado na Índia, entre os yoguis e seitas puristas, por causa das suas inúmeras propriedades de limpeza e purificação do organismo. Só as ervas separadamente, em si, já apresentam vários fins terapêuticos. Em conjunto, elas se tornam um tônico e depurativo do sangue de primeira qualidade.

CHANANA: Vide Damiana

CHAPÉU DE COURO:

Atua como diurético, depurativo do sangue e auxilia no tratamento de reumatismo, artrite, doenças da pele, doenças renais e das vias urinárias.

CHICÓREA:

Esta planta é originária da Ásia e da Europa. Recebe os nomes populares de Chicória e Chicória amarga. É utilizada na medicina popular como depurativa, tônica, diurética e laxante

CHINCHONA ou cinchona *Cinchona succirubra* Pavon y Klotzsch.

O nome Cinchona foi dado em honra da condessa Chinchón, esposa do vice rei do Peru. É árvore nativa dos Andes equatorianos e peruanos. Uma das lendas conta que um índio peruano atacado de febre bebeu uma porção de uma água parada, onde estava caída uma árvore de quina (nome vulgar, também) e pouco tempo depois se viu sem febre. Um padre jesuíta aprendeu com os índios o uso dessa droga e passou a notícia ao encarregado de curar de febre terçã a condessa Ana de Osório, esposa do conde de Cinchón. Após sua recuperação, a casca de quina foi enviada à Europa, onde se difundiu por todo o continente, graças aos jesuítas. Chamava-se, também, casca da condessa, casca dos jesuítas e casca peruana. Lineu ao determinar a espécie botânica omitiu a letra h de Chinchón. Em 1854 os holandeses levaram para Java e em 1860 os ingleses levaram para a Índia. Dizem que os índios já a conheciam na época da conquista espanhola, mas mantinham segredo para que assim morreriam de febre terçã os conquistadores.

CHUCHU: Nome Científico : *Sechium edule* Swartz (CUCURBITACEAE)

Planta trapadeira, herbácea, anual, folhas codiformes, longo-pecioladas, flores unissexuais, amareladas. Originário do México. Princípio Ativo : Carbohidratos, proteínas, sais de cálcio, fósforo e ferro, vitaminas A, B1, B2 e C. Partes Usadas : Folhas. Uso Popular : O chá das folhas é diurético, cardiotônico, hipotensor e anti-diabético.

CIPÓ-PUCÁ (*Cissus sicyoids* L.)

Contém sais de magnésio, manganês, silício, cálcio, fósforo e potássio. O chá das folhas serve para derrame.

CIPRESTE:

Originária do Mediterrâneo Oriental, essa árvore é cultivada na Europa e na África. Seu óleo é usado nos cultos voduns para curar doenças e atrair a sorte e o dinheiro. Não há um perfume de Cipreste, mas o seu óleo entra na composição de fragrâncias verdes. Esse aroma facilita a concentração, a firmeza e o equilíbrio da lógica com a perfeição.

CÔCO:

Estimula o bem estar.

CÓCULOS *Coculus Indicus* (Côco do Levante)

Sinonímia: *Anamirta cocculus*, *Cocculus suberosus* e *Menispermum cicculus*.

Pertence às Menispermaceae.

Debilidade geral. Fraqueza irritável. Sensação de debilidade e de vazio em vários órgãos: cabeça, abdome, intestinos, peito, coração e estômago, etc. Debilidade espinhal.

Hemiplegia depois de apoplexia. É um dos remédios mais úteis de dismenorréia e na menstruação escassa e irregular; distensão do ventre, dor de cabeça, vômitos e vertigem ou outras afecções, etc.

COENTRO: *Coriandrum sativum* Cilantro – Coriander

Promove força e coragem quando nos sentimos acuados e sem reação diante de situações que necessitamos enfrentar sem medo.

Principalmente, quando o assunto é "mudança" ou "novidade".

Cultivado há mais de três mil anos, o Coentro já é mencionado nos textos em Sânscrito, nos papiros Egípcios, além da Bíblia, onde o "Maná" é comparado às sementes do Coentro. Os chineses acreditavam nos poderes de imortalização do Coentro e na Idade Média era colocado em poções de amor como afrodisíaco. Foi trazido à Europa pelos romanos, que misturavam o Coentro com vinagre para conservar a carne. O Coentro é produzido em terra vegetal dentro de nossas estufas, com sementes de alta qualidade, através de sistema de irrigação rigorosamente controlado e nas condições e ambiente ideais para o desenvolvimento da planta. Mantenha sua planta fora da embalagem num pratinho, em local arejado e com boa luminosidade natural. Evite expor diretamente ao sol. Coloque água no pratinho sempre que necessário (cerca de uma vez a cada dois dias). Como replantar: Por estar num vaso pequeno, é difícil haver uma rebrota após

o primeiro corte. Para replantar (pode ser num vaso maior, jardineira ou na sua horta), escolha um local bem iluminado, faça uma cavidade maior que o vaso, e ponha um pouco de terra vegetal. Deixe secar levemente a terra do vaso, retire a muda, plante e molhe bem. Lembre-se que o sucesso do replantio depende de vários fatores. O Coentro gosta de muita luminosidade e é anual (dura apenas uma estação). Uso culinário Muito conhecido da cozinha brasileira, em especial da cozinha do Norte e Nordeste, o Coentro tem um aroma especial que combina muito com pratos de frutos do mar na forma de marinadas e caldos de peixe. Faz parte do famoso molho curry Uso terapêutico: O chá de Coentro é indicado para aliviar dores de estômago. Compressas feitas com as suas folhas dão alívio a inflamações e dores nas juntas.

COGUMELOS

Além de gostosos, shiitake, agaricus e maitake reforçam o sistema imunológico. O que era um delicioso complemento das refeições revelou-se um forte aliado no combate e tratamento de doenças. Os cogumelos, que há anos são usados pela medicina oriental, vêm sendo cada vez mais conhecidos e empregados no ocidente por sua capacidade de estimular o sistema imunológico humano. Mas os cogumelos shiitake, agaricus blazei e maitake possuem características e atuações diferentes. Tradicionalmente usado na culinária, o shiitake é rico em uma substância chamada betaglucona, que age no sistema imunológico. Ele também tem em sua composição as vitaminas E, B, C e D. "Recomendo às pessoas que vão passar por uma operação que o consumam, para evitar infecções", ensina o médico João Curvo. O shiitake também é indicado no combate a gripe e viroses. Conhecido como cogumelo do sol, o agaricus blazei é uma espécie nativa do Brasil e possui 30 mil espécies. No entanto, o Japão e os Estados Unidos foram os primeiros países a descobrir seu potencial medicinal. Seu princípio ativo, a muscarina, faz com que o cogumelo do sol ajude no tratamento de herpes, taquicardia e problemas neurológicos. "Ele é muito bom para curar cacoetes", diz a médica Regina Mazaropi. Maitake ajuda a combater doenças como câncer e Aids. Menos popular no Brasil, o maitake também é associado ao tratamento de alguns tipos de câncer, principalmente o de pulmão, fígado e mama. "Ele aumenta a ação das células T, responsáveis pelo sistema imunológico de 50% a 200%. Por isso, ele é indicado para tratar a Aids", diz a médica Cláudia Souza. Usufruir as propriedades medicinais dos cogumelos não é

difícil. Eles podem ser ingeridos em saborosos pratos ou mesmo consumidos em cápsulas. Quem cozinhar, no entanto, não deve esquecer de lavá-los em água corrente. Mas, atenção: nem todo cogumelo pode ser ingerido. Entre o 1,5 milhão de espécies existentes em todo o mundo, algumas são venenosas.

COMINHO

Nome popular: Cominho

Nome científico: *Cuminum cyminum* L.

Família: Umbelíferas

Uso medicinal: Emprega-se esta planta para curar ou aliviar má digestão, azia, acidez, flatulência, aagalactia (falta de leite materno), amenorréia (regras suprimidas), anúria (falta de urina), ingurgitadas, anúria (falta de urina), ingurgitamento do bico dos seios e dos testículos, etc. Propriedades medicinais: Diuréticas, sedativas, carminativas, sudoríficas, e galactogênicas.

Descrição e princípios ativos: Planta vivaz, de mais ou menos 30 cm de altura. Haste direita, ramosa, estriada, glabra interiormente, aveludada e superiormente. Ramos dicótomos; folhas alternas, distantes, glabras, recortadas em longos colmilhos, quase capilares. Flores brancas ou avermelhadas, pequenas, dispostas em umbelas terminais. Corola de 5 pétalas. Fruto oblongo, elipsóide, adelgado na extremidade, estriado, coroadopelos dentes do cálice pubescente. O cominho contém 2,5 a 4% de essência; 10% de azeite. Na essência, o principal componente é um aldeído cumínico, o cuminal, o qual é o responsável por suas principais virtudes. Parte utilizável: sementes. Doses e posologia: No uso interno, para adultos, prepara-se chá por infusão, utilizando-se 1 colher de sopa de sementes de Cominho para 1 litro de água fervente. Posologia: 1 xícara do chá morno, sem adoçantes, após as refeições, diariamente, pelo tempo necessário à cura. Crianças: de acordo com as suas idades, administra-se chás fracos, proporcionais em porção-erva e posologia a uma sexta, uma terça ou meia parte das doses que indicamos aos maiores de idade. O cominho pode ser usado sem inconvenientes na água do chimarrão.

CONFREI: (*Symphytum officinale* L. (Boraginaceae))



Para os momentos de tomada de consciência de nosso estado interno de aparente demolição, gerando a força vitalizadora, colocando-nos de pé e nos dando ciência das ferramentas que devemos reutilizar.

Rizomas e Raízes Cataplasma, banhos locais. Uso externo: cicatrizante de ferimentos, contusões, tratamento de reumatismo. Uso interno produz irritação gástrica e distúrbios hepáticos. É uma planta rica em proteínas e minerais. Por isso cura anemias e aumenta os glóbulos vermelhos do sangue. O chá é bom para a pele, para os intestinos e ovários. Não é aconselhável o uso prolongado. O emplasto de confrei cura feridas, é depurativo e cicatrizante. Devido a Presença de alantoína, 0,7 - 2,5 % nas raízes e 0,1% nas folhas, que comprovadamente possui uma atividade cicatrizante, esta planta pode ser usada externamente, na forma de pomadas, cataplasmas, para acelerar a cicatrização de ferimentos. Entretanto, seu uso interno (chás, tinturas, etc) é totalmente desaconselhado. Haja visto, o conteúdo em alcalóides do tipo pirrolizidínico, que esta espécie contém. Estudos com extratos aquosos de Confrei têm mostrado que o seu uso prolongado pode ocasionar hepatotoxicidade e o aparecimento de tumores malignos na bexiga, fígado e brônquios. Também foi demonstrado que os alcalóides pirrolizidínicos causam teratogênese (má formação fetal) e aborto. Portanto, o uso interno de confrei, deve ser evitado devido ao risco quanto ao aparecimento de danos graves no fígado, cirrose ou câncer. Enquanto que, seu uso externo como cicatrizante é justificável pela presença de alantoína e, devido a baixa absorção dos alcalóides, por via tópica. Natural da Europa, adaptou-se nas Américas. Desenvolveu-se em terrenos úmidos ou baixadas. Floresce no verão. A raiz do confrei contém muita mucilagem, que se extrai melhor com água. Sua raiz penetra a grande profundidade no solo. Suas propriedades medicinais são conhecidas desde tempos remotos. O confrei atua de modo excelente sobre qualquer parte do corpo que sofreu ruptura, interna ou externa. Ajuda na restauração de células enfermas ou na produção de

células novas , faz a carne e os ossos se desenvolverem , estanca hemorragias , combate resfriados e inflamações .

É um arbusto de folhas delgadas e grandes que podem causar coceira . As flores são esbranquiçadas e as sementes , pretas. Sua raiz comprida , com ramificações grossas , contém um suco viscoso e insípido que é medicinal. Tomado na forma de chá , o confrei combate úlceras gástricas ou duodenais , além de irritações que afetam os intestinos .

Pode ser empregado em saladas cruas . Contém muitas proteínas , sais minerais e caroteno , a base de vitamina. Seu gosto é similar ao espinafre. outros problemas combatidos pelo confrei :- tuberculose , furúnculos , reumatismo , eczemas e demais problemas cutâneos. Muitas autoridades da medicina começam a reconhecer que esse arbusto já desempenha papel importante no combate a várias doenças. A mais importante erva para a pele, pois a mesma possui aloantaina que estimula a produção de células da pele, além de possuir propriedades amaciantes e curativas. Pode-se fazer a infusão da folha e da raiz na água ou no leite. Tem agentes anti-rugas. De todas é a melhor no banho para uso medicinal, pelo seu poder de soldar ossos fraturados, para inflamações, inchaços e queimaduras.

CRAJIRU Nome Científico: Arrabidaea chica Verlot
(BIGNONIACEA)



Planta arbustiva, escandente, de ramos sub-tetragonos; folhas compostas, trifolioladas, de folíolos oblongo-lanceoladas; flores campanuladas, roseo-lilacinas, em panículas terminais. É comum na Amazônia.

P.A. Ácido anísico, carajurina, taninos, ferro assimilável e cianocobalamina.

P.U. Folhas.

U.P. O chá das folhas, em D.N., adstringente, serve para diarreias, anemia, leucemia e lavagem de feridas.

CRAVO:

Sob forma de incenso, chama dinheiro

Sob forma de banho, é estimulante – afrodisíaco

CRAVO DA INDIA:

Excitante, afrodisíaco, expulsar forças negativas, expectorante

Purifica, para despertar força, espiritualidade sensualidade e atração.

CRAVO DE DEFUNTO

Planta herbácea de odor forte; folhas opostas, multi-fendidas; flores amarelas, em capítulo. Originário do México. P.A. Cineol, linalol, carvona, ocimeno, dextra-limoneno, fenol, anetol, eugenol e quercetagina . P.U. Folhas e flores. U.P. O chá das flores ou folhas é contra angina, sudorífico, antiespasmódico, béquico, anti-reumático e para cólicas uterinas.

CRAVO E CANELA:

Seu chá produz efeito estimulante

DAMIANA Chanana ou Albina: Turnera ulmifolia L.
(TURNERACEAE)

Planta subarborescente, ramificada, folhas alternas, corrugadas, com 2 glândulas na base do limbo, flores axilares, amareladas. Comum na Amazônia. Princípio Ativo : Damianina, cafeína e ácido tânico. Partes Usadas : Folhas e raiz. Uso Popular : O chá das folhas ou raiz é adstringente, expectorante, contra incontinência urinária, anti-diabético, contra albuminúria e tônico nervoso.

Nativa do sudeste e norte do México. Os habitantes desta região usam a Damiana há muitos anos como remédio para afecções nervosas, como tônico e afrodisíaco. Esse arbusto parece ter um efeito estimulante tanto no sistema nervoso quanto nos órgãos sexuais, especialmente quando combinado com partes iguais de amoras Saw Palmetto. Para que tenha efeito deve-se tomar um chá dessa planta durante um certo período de

tempo, quando então uma melhora da performance sexual tornar-se-á evidente. É possível produzir um licor de Damiana fazendo-se uma imersão de 35 g de folhas dessa planta, juntamente com duas colheres de sopa de amoras Saw Palmetto, mais duas de raiz de Angélica e meia de baunilha em 750 ml de whisky. Após uns semana, filtre a bebida por meio de um coador de café e guarde o líquido. Passe as ervas para uma vasilha contendo 750 ml de água destilada para uma versão mais leve então filtre tudo outra vez. Aqueça a segunda mistura a 80 °C e dissolva um copo de mel no líquido ainda quente. Assim que o mel houver dissolvido completamente, deixe a mistura esfriar e então adicione a parte que foi feita com whisky. A mistura deve então ser deixada envelhecer por pelo menos 30 dias. Uma pequena dose desse licor é capaz de produzir resultados interessantíssimos por mais de uma semana, mas não espere resultados imediatos pois as plantas atuam de um modo bastante lento, contudo infalível...aproveite!

DENTE DE LEÃO:

Sob forma de banho, é relaxante muscular, para perda de energia. Excelente para aqueles que, conscientemente, sabem que terão uma batalha pela frente, da qual não podem e não devem fugir. E, para enfrentá-la necessitam de dois ingredientes que essa flor dinamiza: força e coragem.

DILL: Vide ENDRO

ECHINACEA : Echinacea angustifolia, Echinacea pálida

O que promete: Prevenir e tratar os sintomas do resfriado comum e da gripe

Precauções: Usar a erva por mais de seis a oito semanas pode prejudicar a resposta imunológica. O uso por outras vias (que não a oral) pode induzir calafrios, febres náuseas, vômitos e alergias.

Dosagem: Dosagem diária para adultos: 6 a 9 ml de suco fresco, 1,5 a 7,5 ml de concentrado ou de 2 a 5 gramas de raiz seca, por não mais do que oito semanas.

ENDRO: *Anethum graveolens*

Mencionado na Bíblia como produto para pagamento de impostos, o Endro era uma erva de alto valor comercial entre os romanos. Os

egípcios já conheciam o Endro como erva medicinal. Existem referências dos gregos antigos; na utilização para curar soluços. Na Índia existe uma longa tradição com o Endro, tanto culinária quanto medicinal. Folhas do Endro dão um sabor suave e agradável a comida pouco temperada como arroz, sopas, saladas e peixes. Suas sementes e folhas são essenciais no preparo de pikles e vinagres aromáticos. Também faz parte dos ingredientes do molho "curry".

No uso terapêutico interno, o Dill é indicado para o tratamento de distúrbios digestivos, falta de apetite e indigestão. É um dos ingredientes usados para aliviar cólicas intestinais.

ERVA-CIDREIRA:

Seu chá produz efeito calmante. A função deste capim é regular a função digestiva do estômago, é calmante dos nervos, provoca suor e baixa a pressão arterial. Com mel é sedativo para tosse. Elimina cálculos renais.

ERVA DE SANTA MARIA: *Chenopodium ambrosioides* Vide Mastruço.



Indicações: estomáquico, diurético, vermífugo, sudorífico, para angina e infecções pulmonares. Cicatrizante e para contusões (uso externo). Parte usada: folhas e flores. Preparo e dosagem: - infusão - 1 xíc. de cafézinho de planta fresca com sementes em 1/2 litro d'água, tomar 1 xíc. de chá de 6 em 6 horas (vermífugo, estomáquico). - sumo - 2 a 4 colheres de sopa do sumo das folhas para 1 xíc. de chá de leite, uma vez ao dia, as crianças maiores de 2 anos, devem tomar a metade da dose (peitoral). - sumo - 1 copo da planta picada com sementes para 2 copos de leite, bater no liquidificador, tomar 1 copo de suco 1 vez ao dia por 3

dias seguidos (vermífugo). - cataplasma - colocar 1 xíc. de cafezinho de vinagre, 1 colher de sopa de sal, amassar a planta na mistura até obter uma papa, colocar sobre o local afetado e enfaixar (contusões). - geléia - pegar 4 bananas nanicas maduras com casca, picar 1 copo de folhas de erva-de-santa-maria com sementes, meio copo de hortelã, 1 copo e meio de açúcar. Triturar bem as plantas em um pilão, pode-se adicionar um pouco de água, em seguida juntar a banana e o açúcar, amassar bem. Levar ao fogo até dar o ponto de geléia, o que ocorre em poucos minutos. Dar 1 colher de chá duas vezes por dia, pura ou passar na bolacha, pão, etc. (vermífugo). Outro usos: elimina e repele pulgas e percevejos - colocar os ramos debaixo dos colchões e varrer a casa utilizando-os como vassoura. Toxicologia: deve ser administrada com cautela. É contra indicado para gestantes e para crianças menores de 2 anos de idade. Usar sob orientação de profissional da área. O gênero *Chenopodium* é cosmopolita e conta com de cerca de 150 espécies de sub-arbustos anuais e perenes. *Chenopodium* vem do grego "chen", ganso e "pous", pé (as folhas de várias espécies lembram o formato de pés de ganso). Na família *Chenopodiaceae* encontram-se muitas plantas úteis, como as beterrabas e o espinafre. Uma planta do gênero *Chenopodium*, *C. quinoa*, cuja semente é parecida com lentilha, vem sendo cultivada há muito tempo pelos povos indígenas da Costa Pacífica da América do Sul, desde a Colômbia até o Chile, sendo conhecida por "quinua". *Chenopodium ambrosioides*, uma erva tropical americana pungente, é extensamente usada na culinária mexicana, mas quase desconhecida em outros lugares. Várias espécies não aromáticas têm uma longa história de uso como plantas alimentícias. *Chenopodium ambrosioides* (o nome ambrosioides deriva do fato que as inflorescências se assemelham às de *Ambrosia* sp.) é uma planta herbácea anual ou perene, de forte aroma, normalmente ereta, com cerca de 1 m de altura, reproduzida por semente. A produção de sementes é muito intensa, podendo chegar a dezenas de milhares por planta. A planta prefere solos de textura média, com boa fertilidade e suprimento moderado de água, tolerando solos salinos. O desenvolvimento vegetativo é favorecido por uma boa iluminação e as plantas se tornam mais competitivas em regiões e em épocas de dias longos, sendo o florescimento estimulado por dias curtos. Apresenta, especialmente nas folhas, pêlos vesiculosos que encerram um líquido de odor desagradável. A intensidade dos pêlos depende da variedade e das condições ambientais. Em épocas de seca a planta reabsorve esse

líquido. Flores minúsculas, verdes aparecem em panículas no verão, seguidas por frutos verde-marrom, contendo uma única semente preta. É uma espécie nativa na América tropical, sendo que diversos botânicos indicam o México como local de origem. Todavia A. von Humboldt relata que já em tempos pré-históricos a planta crescia nas Ilhas Canárias, e povos primitivos usavam-na como auxiliar no embalsamento de cadáveres. Hoje é vastamente distribuída em regiões de climas tropical, subtropical e temperado do mundo. No Brasil é ampla a distribuição, com ocorrência em quase todo o território e tem vários nomes populares: Ambrósia, Quenopódio, Erva-de-santa maria, Erva-pomba-rola, Erva-formigueira, Chá-do-méxico, Mastruço, Mastruz, Erva-mata-pulga, Uzaidela. 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: glicosídeo 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 eficientes. No passado cultivava-se essa planta para a preparação de antihelmínticos officinais, cuja descrição do processo foi publicada na Farmacopéia Brasileira de R. ALBINO. A ação é mais pronunciada contra ancilóstomo que sobre lombriga. O chá preparado com as folhas é pouco eficiente contra vermes intestinais, mas é considerado como estimulante estomacal. Medicinalmente a erva é usada internamente para tênia, outros pequenos parasitas, disenteria por amebas, asma e catarro. Externamente é usada para pé de atleta e mordidas de insetos. 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. O óleo de *Chenopodium* contém um vermífugo de largo espectro que é extensamente usado na medicina veterinária. É produzido de *Chenopodium ambrosioides* e também da variedade *anthelminticum*, que tem inclusive um teor mais alto do componente ativo. Na Argentina era comum o emprego dessa planta para o tratamento de verminoses de ovelhas. Também é usada como fumegante contra mosquitos e incluída em fertilizantes para inibir larvas de insetos. Compostos encontrados na planta são capazes de inibir o desenvolvimento de alguns fungos de solo, bem como o desenvolvimento de insetos como *Scrobipalpula absoluta* (traça do tomateiro) e *Spodoptera frugiperda* (lagarta do cartucho do milho), deixando prever possibilidades de aproveitamento em programas de controle biológico. *Chenopodium album* É uma espécie originária da Europa, sendo nativa também na Ásia. Ocorria na Bretanha já na parte final e logo após a Era Glacial. Sementes de *Chenopodium album* foram encontradas no estômago do homem de Tollund (100 AC). Ainda hoje é muito comum no Continente Europeu, sendo cultivada como legume e erva culinária. Povos de língua anglo-saxônica chamavam a planta de "melde" e o nome "Meldeburna", que significa "ribeirão onde crescem meldes" foi dado a uma povoação no século 10; esse nome foi alterado para Melbourn que hoje também é o nome de uma cidade na Austrália. A planta alastrou-se ou foi levada para outras regiões, ocorrendo intensamente na América do Norte, marcando presença também na Ásia, inclusive na Península Arábica. Na América do Sul tem uma presença mais intensa no chamado cone Sul. No Brasil tem ampla distribuição, mas aparece quase sempre em forma de bolsões. Na região dos Campos Gerais, Paraná, tem ocorrido como infestante de lavouras. É uma das plantas com mais vasta área de distribuição pelo mundo, ocorrendo desde o Paralelo 70 ao norte, até o Paralelo 50 ao sul. Na Europa era uma das mais importantes verduras, até ser substituída pelo espinafre. Durante a colonização da América do Norte, os pioneiros também usaram a planta para consumo humano e como forragem para animais. As folhas novas eram fervidas e preparadas com manteiga, sal e pimenta. As sementes eram incorporadas na massa de pães e bolos e, por serem muito duras, eram previamente maceradas.

ERVA DE SÃO JOÃO Nome científico: *Hipericum perforatum*

O que promete: Melhorar sintomas de depressão leve e moderada. Também teria atividade sedativa.

Precauções: Acredita-se que ela aumenta os níveis de serotonina. Não deve ser usada junto com outros antidepressivos. Dosagem: Dose em estudo: cápsulas de 300 mg, três vezes ao dia, durante cinco semanas. Esta planta normalmente utilizada como alternativa anti-depressiva, pode provocar o desenvolvimento de cataratas se o usuário se expõe a intensos raios solares. Este é o alerta de um estudo publicado na Revista New Scientist e realizado por cientistas da Universidade de Fordham (Eustados Unidos), que declara que as pessoas afetadas pela desordem afetivo-estacional (depressão invernal devida à falta de luz diurna) constituem o principal grupo de risco. Os cientistas comprovaram que a hipericina, o componente ativo da Erva de São João, reage com a luz ultravioleta produzindo radicais livres no corpo, substâncias estas que lesam as células. Segundo o informe, a combinação de luz forte com esta erva pode chegar a provocar cataratas.

ERVA DOCE: Vide Aniz

ERVA LOBRIGUEIRA: Vide Arapabaca

ESCLAREIA:

Depressão e tensão pré menstrual

ESPINHEIRA SANTA

Realmente a espinheira santa (*Mytenus ilicifolia*) tem uma atividade anti úlcera bem comprovada, tanto que a UFRGS e UNIFESP (antiga EPM) desenvolveram um medicamento a partir desta planta, para tratamento de úlceras e gastrite. O restante daquelas indicações não têm comprovação científica alguma. Sendo que, fica claro o marketing da empresa ao colocar a mesma indicação com nomes diferentes: A espinheira santa é utilizada principalmente para combater problemas estomacais (úlceras e gastrite), afecções do fígado e dos rins, tem atividade analgésica, estimulante das secreções gástricas, febrífuga, antimicrobiana, antitumoral, >depurativa, antisséptica, cicatrizante, auxilia na eliminação de gases intestinais, é empregada na hiperacidez e

ulcerações estomacais, pilóricas e duodenais, nas gastralgias hiperclorídricas, produz efeito levemente laxante e diurético. Este excesso na indicações de uma planta ou de um fitoterápico(medicamento feito com planta) deve ser sempre visto com cautela. Isso é bem comum naqueles chás milagrosos, para emagrecimento, "figado", "intestino", etc. Esta planta é muito interessante mesmo, com uma ressalva na região sudeste existe muita confusão e falsificação deliberada com uma outra espécie (*Sorocea* sp.) muito parecida mas, sem nenhum efeito terapêutico haja visto, a constituição química desta ser bem diferente da *Maytenus*. Portanto, é sempre certificar-se da procedência do material. Para estômago é uma maravilha! Para gastrite, gastralgia úlcera. Floral muito importante para aqueles que confundem emoções e sentimentos e, diante de situações sentimentais, agem com a emoção, desequilibrando-se pois trazem para si o problema alheio . Acalma as emoções.

ESPIRRADEIRA: (Vide Leandro) *Nerium Oleander*.

Pode causar a morte.

ESTORAQUE:

Trata-se de uma goma-resina tirada da *Liquidambar Orientalis*, família das hamamélis, nativa da Anatólia e da Ásia Menor. Outra variedade da mesma planta cresce nos Estados Unidos, México, Honduras e Guatemala. Era um dos aromas mais valorizados da Antigüidade e queimado como incenso em templos. O estoraque favorece a comunicação, o humor, o humanitarismo, a sorte, a capacidade de observação e da ordem.

EUCALIPTO:

Resfriados, gripes, dores musculares, infecções , artrites, bronquite.O chá é indicado nas moléstias crônicas da bexiga e nas febres intermitentes (que vão e voltam). O chá com mel para gripes, bronquites, afecções pulmonares. Usa-se para diabete, reumatismo e dor nas cadeiras. Fazer nebulizações, com o cozimento das folhas, para sinusites e afecções respiratórias. O chá serve para lavar feridas, úlceras, cicatriza e cura, é desinfetante.

FIGO: (Folhas) *Ficus carica* e figueirilha ou carapiá – *Dorstenia brasiliensis*

Pode causar queimaduras graves. A figueira é uma das frutíferas mais antigas cultivada pelo homem. Talvez porque já comece a produzir no primeiro ano depois do plantio. Prece não haver dúvidas que a figueira é originária da Ásia menor de onde se espalhou para o mundo. O aproveitamento da fruta é tão antigo que se perde no tempo Aparece no final da idade da pedra.Desde Homero, os escritores referem-se à figueiras e aos figos. E até na bíblia ela é mencionada. No Brasil chegou pelas mãos dos navegantes portugueses, no governo de Martin Afonso de Souza, no século XVI No entanto só passou a ser cultivada a partir de 1901, quando um imigrante italiano iniciou uma pequena plantação em Valinhos, e deu certo até hoje. A região é a maior produtora do país sendo por isso chamada a "Capital do Figo". A figueira é um arbusto ou uma arvoreta que não alcança 4 m de altura. Se vocês quiserem ter uma figueira em casa, mas não tem muito espaço, tente cultivá-la em vaso, colocando em lugar ensolarado. Como é uma árvore que aceita muita poda, poderá ser mantida num tamanho que não atrapalhe a produção normal dos frutos. A figueira começa a produzir já no primeiro ano do plantio, da primavera até o inverno colhe-se frutos. Ao colher os figos procura usar luvas, pois o látex exudado pela planta costuma causar irritação de pele. > Na hora de comer os figos, tome alguns cuidados. Procure não comprar frutos com rachaduras ou partes moles. Lave-os bem antes de consumir, porque o pó branco que se vê na casca geralmente é agrotóxico. Cultivar uma figueira talvez dê certo trabalho, mas vale a pena. A colheita é farta e você estará saboreando uma fruta apreciada pelos homens desde a pré-história e também pelos Deuses, se acreditarmos no que diz a mitologia.

FLOR DAS ALMAS: Vide Maria mole
Pode causar a morte.

FLOR DE DAMASCO:
Luto, ressaca e infertilidade feminina

FUNCHO:
O chá da raiz é diurético, beneficia as vias urinárias. As sementes são estimulantes e são empregadas para cólicas provenientes da gases, má digestão, para vômitos e diarréias. Calmante para espasmos de crianças. Combate o mau hálito e elimina as toxinas da pele.

GÁLBANO:

Retirado de plantas como a umbelífera e da família do funcho, o gálbano é citado na Bíblia. Seu aroma é descrito como muito agradável no Eclesiastes. Esse perfume estimula a confiança, a harmonia, a paciência e favorece a cura, a iniciação espiritual e o conhecimento interior.

GENGIBRE: (Zingiber Officinale)

Estimulante cerebral

Já conhecido como alimento desde a Antigüidade, o gengibre é hoje muito usado como condimento. Tem também propriedades medicinais, sendo empregado como digestivo, contra gases e como estimulante da atividade cerebral. Sua ação benéfica não pára por aí: alguns cantores têm o hábito de mastigar gengibre para proteger a garganta e deixar a voz mais límpida.

Descrição - Herbácea perene que atinge até 1 m de altura. Tem caule subterrâneo (rizoma), as folhas são ovaladas e grandes e as flores, em tons que vão do amarelo ao violeta, agrupam-se em espigas. Com o tempo, a parte aérea da planta fica seca, mas os rizomas continuam vivos e prontos para ser consumidos.

Toxicidade - Atóxica.

GERÂNIO:

Aromaterapia: humor oscilante, problemas de menopausa, úlceras estomacais, diarreia.

Recomendado para distúrbios estomacais e digestivos, seu efeito caloroso ajuda a baixar a febre. Era usado na culinária por Egípcios, Gregos e Chineses. A raiz é usada em casos de gripes, resfriados e tosse. Para fraqueza do estômago, cólicas de gases, catarro crônico, rouquidão, bronquites e asma. Também da raiz se faz compressa para dores reumáticas, nervo ciático e nevralgias

GERVÃO

Quando o acúmulo de raiva e outros sentimentos muito grosseiros atinge um nível muito grande, não cabendo mais a introspecção para compreendê-los. Geralmente, para aqueles que negam sua face raivosa.

GINKGO BILOBA (Ginkgoaceae)

O que promete: Melhorar a circulação sanguínea e diminuir as coceiras. pode ser usado em pessoas com varizes, insuficiência vascular cerebral, demência, ruídos na audição, vertigem e dificuldades sexuais. Precauções: Pode provocar hematomas (se for usado de forma permanente). Associação com aspirina também pode provocar sangramentos espontâneos. Dosagem: Dose para adultos: 60 a 80 mg do extrato de folhas padrão, duas a três vezes por dia. Efeitos podem demorar um a dois meses para aparecer. Um dos medicamentos a partir de planta medicinal (fitoterápico) mais comercializado no mundo inteiro, atualmente é a base de Ginkgo biloba. Trata-se de uma enorme árvore chinesa, podendo chegar a 40 metros de altura. Dela se utiliza as folhas, usadas secas, ou em forma de extrato seco, usualmente em forma de comprimidos ou capsulas. Frequentemente encontrada ao lado dos templos budistas, que as consideram sagrada, talvez por sua longevidade, existem exemplares de 3.000 anos ou mais. Na verdade a espécie existe desde o tempo dos dinossauros, sendo considerada pelos botânicos um fóssil vivo. Sua principal ação faz-se a nível de proteção à membrana celular, por sua capacidade de agir sobre os radicais livres. Tem efeitos anti-inflamatórios, ativa a circulação sanguínea, com ação vasodilatadora. Tem uma ação preventiva e curativa com importante ação na prevenção do envelhecimento, proteção contra radicais livres, estimula a circulação sanguínea, melhora distúrbios de memória, vertigens, distúrbios auditivos, preservando por mais tempo a qualidade de vida. Seu grande uso no momento deve-se a sua grande utilidade em melhorar a memória recente. Com a idade lembra-se de coisas antigas, mas o que está acontecendo no momento se esquece, esta memória é bastante melhorada e quanto mais tempo se usa melhores são os resultados. Está sendo usada amplamente pelos geriatras (médicos de idosos e de prevenção das doenças da 3a. idade), cuja ação hoje começa bem mais cedo, de forma preventiva, por volta dos 35 anos. Medicamentos a partir desta planta são usados também em labirintites, distúrbios com perda de equilíbrio e tonteadas causado por alterações do ouvido interno ou labirinto, além de ser também utilizada em distúrbios auditivos. Praticamente isenta de efeitos colaterais, hoje recomenda-se que hipertensos (pessoas portadoras de pressão arterial alta) somente façam uso sob controle médico e com controle periódico da pressão arterial, pois por ser vasodilatadora pode modificar a pressão. Tem grande utilidade no controle de diabéticos, pois seu uso reduz as

alterações a nível dos vasos sanguíneos tão frequentes no diabetes. Existem referências ao Ginkgo biloba na literatura médica chinesa de 2.800 anos a . C.. No Ocidente já era usada como árvore ornamental, pois tem uma enorme capacidade de resistir a pragas, bastante resistência a insetos, fungos, bactérias, vírus e até mesmo a radiação. Esta última condição pode ter sido a razão de ter sido a primeira vegetação a surgir após a bomba atômica em Hiroshima. Adapta-se a todo tipo de clima e de solo e resiste bravamente a ambientes poluídos. As pesquisas ocidentais acontecem nos últimos 15 anos. Como todo medicamento deve ser usado sob controle médico, não apoiamos a auto-medicação. Mas é uma medicação fitoterápica (a partir de planta medicinal) com ampla comprovação científica de suas ações e como já foi dito poucos efeitos colaterais, o que o coloca como um medicamento bastante eficaz e seguro.

Is an ancient Chinese tree and one of the oldest still existing plants. Extracts from its leaves have been used in China for centuries for its health benefits. It wasn't until the 1960's that Ginkgo became widely known to the Western World. Today it is grown in many parts of the United States as an ornamental tree. Many Americans are beginning to discover what the Europeans have known for decades -- and the Chinese for centuries -- that Ginkgo has some remarkable health-enhancing effects. Ginkgo biloba extract is one of the most popular over-the-counter medicines used in Europe. The European medical community has recognized it as effective in the treatment of cerebral insufficiency (decreased blood flow to the brain). Recent studies have demonstrated Ginkgo's therapeutic effects in the treatment of dementia (reduction of intellectual capacity), earning it the approval of the German BGA (Bundesgesundheitsamt).¹ Clinically important indications for Ginkgo biloba extracts include Alzheimer's disease and similar dementias, cerebral insufficiency due to stroke, and atherosclerotic disease of the peripheral arteries.² There are two groups of substances in Ginkgo which scientists consider to be important: the flavonoids, effective as antioxidants, and the terpenes (ginkgolides), which function as anti-coagulants.² The antioxidant action of Ginkgo has been shown to have beneficial effects on brain neurons subjected to ischemia (lack of oxygen). Myricetin and quercetin, the flavonoid constituents of Ginkgo biloba, are believed to be at least partly responsible.³ Ginkgo has repeatedly been shown to improve cognitive

functions in humans and laboratory animals. Decreases in cell membrane fluidity may be a major mechanism of age-related functional decline. A prime cause for the decline of membrane fluidity is the presence of free radicals. With its antioxidant effect, Ginkgo biloba extract protects neuronal cell membranes from free radical damage.⁴ Additionally, Ginkgo helps the brain recover from damage quicker and more completely.⁵ A review of the literature reveals that there is substantial experimental evidence to support the view that Ginkgo biloba extracts help protect nerve cells from damage due to hypoxia and ischemia (loss of oxygen supply usually due to arteriosclerosis or stroke).⁶ These studies have also shown that Ginkgo extract is virtually free of side-effects.⁷ In several placebo-controlled double-blind clinical studies, symptoms of cerebral insufficiency due to Alzheimer's disease and related dementias have been effectively and significantly influenced.^{2,7,8,9,10} A double blind study done in Denmark, for example, found that Ginkgo biloba extract improved concentration and memory in elderly patients with arterial insufficiency (poor circulation to the brain).¹¹ Depression Monoamine oxidase (MAO) inhibitors is a group of drugs that are effective in treating depression. However, these drugs have a highly-toxic potential. Extracts of Ginkgo biloba leaves have been shown to inhibit MAO without any adverse side-effects. This is apparently the mechanism behind Ginkgo's reported anti-stress and anti-anxiety effects and leads some to believe that Ginkgo may prove to be an effective aid for Individuals suffering from depression.¹² The Heart and Cardiovascular System Ginkgo has been shown to increase the blood flow to cardiac muscle by reducing the arteriolar spasms that often accompany heart disease.¹³ Several studies have also shown that by its free radical scavenging ability, Ginkgo helps protect heart muscle from damage due to hypoxia (lack of oxygen.)^{14,15,16} In one medical study performed in China, extracts of Ginkgo were administered to forty-six coronary heart disease patients resulting in the alleviation of the symptom of angina, improved abnormal electrocardiograms, and decreased blood lipid levels.¹⁶ Ginkgo has been shown to have an inhibitory effect on blood platelet aggregation, thrombin activity and fibrinolysis; and has been found to inhibit the increase of serum triglyceride levels in high cholesterol diet-treated mice.¹⁷ In a placebo-controlled study conducted in Switzerland, treatment with Ginkgo biloba extract produced a highly significant improvement in the walking ability of patients suffering from intermittent claudication, a

condition in which severe pain is felt in the calves of the legs when walking due to an inadequate blood supply to the muscles.¹⁸ Other Benefits of Ginkgo In addition to its beneficial effects for the nervous and cardiovascular systems, research has indicated that Ginkgo may hold promise for the treatment of impotence.¹⁹ By its general antioxidant effect, it has also been found to significantly reduce impairments to the retina of the eye caused by free-radical damage.^{20,21} Ginkgo has been found to hold promise for individuals suffering from vertigo ²² and for hearing loss due to compromised blood flow.^{23,24} A medical study done in France found that Ginkgo helps the congestive symptoms of PMS, particularly breast symptoms.²⁵ Finally, there is clear experimental evidence showing that Ginkgo is beneficial for chronic hepatitis by arresting and even partially reabsorbing liver fibrosis.²⁶ Potential Side-Effects Ginkgo extract is practically free of negative side-effects. A few subjects have reported headache, presumably because of the increased blood flow to the brain. If the dosage is reduced for these individuals this symptom may be eliminated. Ginkgo in Herbal Combinations Medical scientists are fond of taking a natural compound, breaking it down, and isolating its constituent parts (hopefully resulting in a patent). Traditional herbalists, on the other hand, recognize the synergistic effects of an herb's naturally occurring compounds and prefer to use it intact. Similarly, herbalists over the centuries have found that by combining certain herbs, their synergistic effects often prove more beneficial than using the single herbs alone. The Chinese, in particular, have become masters of the art of herbal combinations. For this reason, Ginkgo has often been combined with other herbs such as Hawthorn and Gotu Kola, to achieve maximum benefit. To nourish the heart and circulatory system, Ginkgo is often combined with Hawthorn Berries (*Crataegus oxyacantha*). Hawthorn Berries have long been used around the world for many different purposes, including jellies and flours. They come from a small, spiny tree indigenous to the Mediterranean region. The berries' effects on the circulatory system have been well researched in Europe. Certain chemical constituents in the berries seem to enhance enzyme metabolism and oxygen utilization in the heart muscle. To nourish the brain, Ginkgo is often combined with Gotu Kola (*Hydrocotyle asiatica*). Gotu Kola is a creeping marsh plant which contains no cola or caffeine, as its name would imply. It is a member of the parsley family and grows in tropical areas, primarily in India and in

parts of Africa. Gotu Kola is also found in America, where it is generally considered only as a food for wild animals. It contains many nutritional factors, such as vitamins A, B, E, G and K, and magnesium, which support the body's vitality and feeds the nervous system.

Concluding Remarks While researching this topic, I was struck by the large amount of hard experimental evidence -- including many placebo-controlled, double-blind studies -- that prove the effectiveness of Ginkgo biloba extracts. Ginkgo extract is for the most part without negative side-effects and is relatively inexpensive when compared to most prescription drugs. With all that we know about its potential benefits for the elderly, why is it that millions of Americans are sitting in extended care facilities and nursing homes suffering from dementia, while their families are told by their doctors that nothing can be done about it. Is it because no Ginkgo extract has been patented, and pharmaceutical companies can not make a billion dollars from it? A perusal of my references will show that most of the studies on Ginkgo were done in Europe, with some having been done in Japan, China, Korea, etc. Almost no research on Ginkgo has been done in the US or Canada, and the few that have been published in US journals were mostly submitted by researchers from outside the US. Maybe we should all take more Ginkgo in this country so that we can WAKE UP!

GINSENG *Panax quinquefolium*

O que promete: Equilibrar o organismo e criar resistência ao stress. Pode melhorar os níveis de colesterol do sangue. Precauções: Nos primeiros dias, podem aparecer sintomas de nervosismos e excitação. Super dosagem pode causar dor de cabeça, insônia e palpitação. Pode provocar sangramento vaginal. Dosagem: Dose recomendada para adultos: 1 a 2 mg da raiz, 100 a 300 mg do extrato (7% de Ginseng), por três a quatro semanas.

GIRASSOL:

Na Medicina popular russa, o girassol é utilizado contra a malária. Rudolf Steiner interpreta essa doença: ela resulta como predisposição de uma propensão (kármica) a desenvolver o eu muito fortemente e muito egoisticamente, o que provoca no sangue (instrumento do eu) uma

modificação (uma diluição) de maneira que o eu não encontra mais um ponto de impacto suficiente. A doença pode constituir, então, um

corretivo para a força muito egoísta do eu. A flor do girassol pode representar um processo oposto a esse desenvolvimento egoísta do eu e à

constituição que resulta disso. Nessa constituição, o eu, no lugar de se voltar às forças do erguer-se e da dinâmica calórica, sucumbe exageradamente às forças terrestres e se desliga do cosmos espiritual. Lembramos que a flor do girassol ascende com força na direção cósmica,

mas leva junto com ela o material físico, o peso terrestre, até na esfera da luz e do calor.

GUACATONGA

Aparelho digestivo, úlcera, gastrite e cicatrizante

GUACO: (*Mikania glomerata* Spreng.)

Indicações: tem efeito broncodilatador, comprovado. É um anti-séptico das vias respiratórias, expectorante, antiasmático, febrífugo, sudorífico, anti-reumático e cicatrizante. Parte usada: folhas ou planta florida. Preparo e dosagem: - infusão - 2 xíc. de cafezinho de folhas frescas em ½ l d'água 1 xíc. de chá 4 vezes ao dia (reumatismo e problemas das vias respiratórias). - xarope - fazer a decocção com 15-20 folhas de guaco em 100 ml de água, adicionar folhas de poejo ou assa-peixe e gengibre ralado (1 colher de chá), cobrir e deixar esfriar, juntar 150 a 200 g de açúcar ou rapadura e dissolver. Tomar 1 a 2 colheres de sopa 2 a 3 vezes ao dia, para crianças fornecer a metade da dose (crises de tosse). Outros usos: é utilizada contra picada de cobras e insetos. Toxicologia: pode causar vômitos e diarreia quando usado em excesso. Expectorante

GUACATONGA - *Casearia sylvestris*, Swartz

Partes utilizadas: Folhas, cascas e raízes. INDICAÇÕES: Doenças de pele, úlceras dérmicas, úlceras estomacais, febre, inflamações, DIARRÉIAS, herpes, inchaço das pernas, sífilis e AIDS (imunoestimulante).

GUINÉ

Essa flor possui características purificadoras de negatividades que, acumuladas, crima estados de tensão em todo o corpo. Ativa o

elemento fogo para dissipá-las, agindo como um "anti-gripal" da aura humana.

HORTELÃ:

Segundo a motilogia grega, Mentha era uma ninfa de um Deus grego transformada em hortelã pela maldição de sua esposa enciumada. Por seu perfume marcante, era tratada quase como erva sagrada pelos árabes. Quando ameaçadas de morte por serem proibidas de beber vinho, as mulheres romanas mascavam hortelã para disfarçar o hálito. Existem referências de uso no piso de sinagogas e igrejas italianas. Foi eleita a “erva do ano” de 1998 pela IHA (International Herb Association).

Aromática e perfumada, a hortelã é básica na cozinha árabe, tanto no preparo de pratos típicos quanto na decoração. Também é muito usada no preparo de chás, assados e grelhados em geral. É indicada para enriquecer sobremesas.

Fadiga mental, dificuldade de concentração e memória, indigestão, náusea, flatulência, dores nas juntas e musculares. O chá de Hortelã é indicado para tratamento de gripes e má digestão. O gargarejo alivia dores de garganta. Pode aliviar picadas de insetos. O óleo do hortelã extraído da Mentha Spicata, planta nativa da região mediterrânea européia, é usado em perfumes verdes. Era conhecido na Grécia Antiga. Em Atenas, as pessoas os esfregavam nos braços, possivelmente por suas qualidades desodorizantes. Nos livros de vodu consta que o seu óleo anula feitiços malignos. Perfumes com hortelã favorecem a compreensão, decisão, ordem, integridade e consciência ecológica. Hortelã: Todos os tipos de hortelã possuem as mesmas atribuições de combater os espasmos, os gases do estômago e intestinos, cálculos da biliar, amarelão, doenças de origem nervosa, uterinas, prostatite e menstruação lenta e difícil. Acalma dores, tem poder analgésico. Esfregar externamente Combate o reumatismo. É vermífugo lento. É estimulante tônico, atonia das vias digestivas, palpitações nervosas, cálculos biliares, vermes e ante-espasmódico.

HORTELÃ-PIMENTA

Para as pessoas que se privam de liberar suas emoções por conceitos do tipo: "não sei se fica bem...", "o que os outros vão pensar...". "esta atitude não cabe a uma pessoa do meu nível..." etc. Essa flor libera o que ficou retido de forma contraída.

IPECA: Cephælis Ipecacuanha.
Pode causar irritação Gastrointestinal.

JABORANDI

Para os movimentos de grandes mudanças externas em nossas vidas, que exigem coragem para enfrentá-las sem nos afastarmos de nosso eixo pessoal, físico e espiritual.

JASMIM:

Falta de confiança, impotência, frigidez, introversão, frieza emocional. Originária da Índia e hoje cultivada em quase todas as zonas temperadas, essa flor é valorizada há muitos séculos. Na antiga Pérsia, era considerada sagrada e na China suas pétalas enfeitam as fachadas das casas durante comemorações do Ano Novo, além de entrar no preparo de chás. Os chineses também a usavam para purificar os quartos de pessoas doentes. A essência dessa flor está ligada à cura, afetuosidade, maternidade, rejuvenescimento, sedução, devaneios e sentimentos.

JUNÍPERO:

Cistite, gota, fluxo menstrual fraco.

JURUBEBA: Solanum Paniculatum.

Partes utilizadas: Raízes, folhas e frutos. INDICAÇÕES: indicada para o tratamento da HEPATITE, tumores abdominais e uterinos, engurgitamento do FÍGADO E DO BAÇO, icterícia, febres intermitentes, atonia gástrica, debilidade orgânica. Pode causar irritação gastrointestinal. Floral de grande poder dentro de nós, principalmente para aqueles que se desvalorizam e perdem a vontade própria diante de perdas e sentimentos, ficando presos aos sentimentos do passado, desequilibrando o presente.

KAVA-KAVA Piper methysticum

O que promete: Induzir o sono e melhorar sintomas ansiosos.

Precauções: Em doses muito altas, pode provocar fraqueza muscular, descoloração (reversível) da pele e alterações visuais. Contra

indicado na gravidez e na amamentação. Dosagem: Dose para adultos: 60 a 120 mg/dia.

LAVANDA:

Aromaterapia: ansiedade, insônia, queimaduras, picadas de insetos, eczema, dermatite

LARANJEIRA:

O chá de suas folhas cura anemia, dor de cabeça, gripe, arterioesclerose, congestões em geral, sangramento de gengiva, hemorróidas, insônia, vômitos, transtornos nervosos, mau hálito e sangue impuro.

LEANDRO: Nerium Oleander (vide espirradeira)

Pode causar a morte.

LIMÃO

Limão - deve ser usado diariamente, mas é um grave erro adoçar o suco de limão ou outras frutas ácidas. O suco de limão misturado com suco de alho é um bom antibiótico natural para curar infecções. Coloque um pouco de limão nas frutas e saladas, isso ajuda a absorver o ferro porque aumenta a vitamina C, necessária para o corpo aproveitar o ferro. O chá de limoeiro de suas folhas cura anemia, dor de cabeça, gripe, arterioesclerose, congestões em geral, sangramento de gengiva, hemorróidas, insônia, vômitos, transtornos nervosos, mau hálito e sangue impuro. Bagaço de limão sem casca não precisa mais ir direto para o lixo. O Instituto de Saúde Natural da Amazônia aconselha seu reaproveitamento. Se colocado todos os dias durante dez minutos no rosto, o bagaço do limão pode diminuir consideravelmente as espinhas. Só é preciso ter cuidado com o sol.

LIRIO BRANCO

A água das folhas alivia as queimaduras e clareia a pele, eliminando as manchas. A água destilada da raiz diminui as dores oculares.

LOSNA: Arthemisia Absintum

Ótima para afecções estomacais, intestinais e pulmonares. Purifica o sangue, é tônico, vermífugo (combate a tênia), para a gota e febre intermitente. Cataplasma com as folhas e alho macerados, com um

pouco de banha ou azeite aplicado no abdômen, no peito, cura as dores. Não tomar por muito tempo. Limpa os intestinos, indicado como vermífugo, purifica rins e bexiga. Alivia cólicas menstruais, mas não deve ser usado por grávidas por ser abortivo em grandes quantidades. Dosagem indicada: uma colher de sopa de hora em hora. Pode afetar o sistema nervoso central.

LOURO:

Acaba com azia e má digestão.

MAÇÃS



Reduz o risco de determinados tipos de cancer e enfermidades coronárias, diminui o colesterol e age positivamente em doenças como o diabetes tipo 2. Também contém flavonóides. Comer pelo menos cinco maçãs por semana pode ajudar a respirar melhor, diz um novo estudo publicado na revista britânica Thorax. Os pesquisadores responsáveis por esse estudo chegaram à conclusão que homens que comeram quase uma maçã por dia mostraram uma função pulmonar mais forte que os que excluíram essa fruta de suas dietas. Ainda não está claro se quem come maçã respira mais facilmente, mas já se sabe que essa fruta tem antioxidantes que, segundo os especialistas, evitam doenças ao combater os efeitos prejudiciais do oxigênio no corpo. Os cientistas descobriram que os antioxidantes têm o mesmo efeito tanto nas mulheres como nos homens. Já há algum tempo, pesquisadores vêm observando que uma melhor função pulmonar está vinculada à ingestão de frutas frescas e pílulas de vitaminas antioxidantes e que os males pulmonares como o câncer são menos freqüentes em pessoas que comem muitas frutas duras, como as maçãs. "Esse estudo reforça o argumento de que comer frutas frescas, especialmente maçãs, é bom para a saúde", disse Cora Tabak, epidemiologista do Instituto Nacional de Saúde Pública e Ambiental da Holanda, que comandou uma

pesquisa similar. Nesse estudo, pesquisadores do Hospital St. George's, em Londres, examinaram os prontuários de saúde de 2.500 homens galeses entre 45 e 59 anos de idade e que tinham sido monitorados por outros cientistas durante cinco anos. Esses homens responderam perguntas sobre seus hábitos alimentares e sopram com todas suas forças uma máquina durante um segundo para medir a capacidade pulmonar. Após analisar os resultados, eliminando a potencial influência de outros fatores como o hábito de fazer exercícios, o fumo, o volume das dietas de cada um, além da classe sócio-econômica, os pesquisadores chegaram à conclusão que os amantes da maçã podiam exalar 138 milímetros a mais de ar em um segundo que os que não comiam a fruta, o que indica que suas vias respiratórias tinham menos obstruções e portanto, estavam mais saudáveis. Pesquisadores da Universidade da Califórnia Davis (UC-Davis) publicaram recentemente um estudo que sustenta os benefícios da maçã para a saúde, principalmente em relação às doenças do coração. Os estudos confirmaram que a maçã e o suco de maçã são cheios de fitonutrientes que auxiliam na redução da oxidação do chamado "mau colesterol", um processo que tem importante papel no desenvolvimento de doenças cardíacas. Fitonutrientes são importantes compostos descobertos recentemente, essenciais a uma boa saúde. "Nós ficamos particularmente excitados com nossas pesquisas porque encontramos quantidades de fitonutrientes no suco de maçã que demonstraram atividades significativas", disse o líder das pesquisas, Eric Gershwin, M.D. Gershwin notou que o suco de maçã pode ajudar a equilibrar a alimentação, principalmente dos jovens não muito regrados para comer. As pesquisas foram publicadas no número de abril da revista Life Sciences, um respeitado veículo de divulgação de pesquisas científicas. É a rainha das frutas e combate bem todas as doenças de putrefação

MACELA

Com vibrações muito sutis em nossa alma, essa flor pede a parada total de nosso Ser, pois o excesso de atividade ou de informação pode impedir a comunicação de energias supra-físicas, desejosas de indicar novos rumos e perspectivas.

MALVA: (Malva sylvestris, Malva vulgaris, Malva hirsuta)

Família: Compostas.

Sinonímia: malva grande, malva verde, malva de botica, malva silvestre.

Características: planta herbácea, da raiz levantam-se diversas hastes cilíndricas, eretas, ramosas. Folhas alternas, longipeciouladas, recortadas em 5 a 7 lobos pouco profundos, obtusos, de bordos serrados. Flores róseas com estrias vermelhas, reunidas em cimeiras de 3 a 5 nas axilas das folhas. Fruto deprimido, dotado de cálice persistente e composto de numerosos aquênios monospermos.

Uso terapêutico: calmante e emoliente, excelente para curar catarro de qualquer espécie. Em gargarejos ou inalações dá bons resultados nas enfermidades de garganta ou ouvido. A infusão de folhas e flores é indicada contra as inflamações externas. É um chá para qualquer tipo de infecções, calmante de nervos e dores em geral. Útil nas inflamações da boca, garganta, estômago. Intestinos, rins, bexiga e ouvidos. Ferver com leite e adicionar uma pitada de sal para dor de dente. Em cataplasma aplicar-se em úlceras, feridas, inchaço das pernas, picada de insetos. Tomar durante 30 dias emagrece.

MAMA CADELA: *Brosimum Gaundichaudii*

Pode causar dermatites de contato.

MAMONA: *Ricinus Communis*

Pode causar a morte.

MANDIOCA:

O pó da folha de mandioca - se faz secando as folhas na sombra ou em forno com pouco calor. Depois socar no pilão ou reduzir a pó, peneirar e guardar em vidros. É alimento muito rico em ferro, vitamina A e vitamina C. Tem além disso proteínas, muito cálcio e bastante vitamina B1 e B2 e Niacina. Modo de usar: uma colherinha nas sopas, mingaus, farofas, paçocas, no feijão, etc. É alimento importante para as crianças.

MANDRÁGORA *Mandragora officinarum* Solanaceae

Este gênero é composto por seis espécies de ervas perenes, sem caules, em formato de pequenas rosetas de folhas ovaladas, com grandes raízes bifurcadas que lembram formas humanas, distribuídas desde regiões mediterrâneas até o Himalaia. Mandragora é o antigo nome grego para a planta e pode ser uma corrupção de nam tar ira "droga masculina de Namtar" (Assíria), uma vez que a planta era reputada por curar

esterilidade. *Mandragora officinarum* medra em encostas rochosas na região mediterrânea. Ocasionalmente é cultivada em jardins como curiosidade. Suas flores pequenas, de coloração variando de branco a azul-esbranquiçado, aparecem ao nível do solo na primavera e são seguidas por frutos aromáticos, amarelos. O cheiro que emana é muito desagradável. Em geral, não se trata de uma planta fácil de identificar, principalmente pelo fato de a parte externa ser apenas constituída por um pequeno tufo de erva. A Mandrágora é uma planta estranha, tanto na aparência quanto nas associações feitas de suas propriedades. A raiz bifurcada se assemelha a uma forma humana e era antigamente considerada como um afrodisíaco e cura para esterilidade. Suas propriedades narcóticas e alucinógenas foram exploradas em bruxarias e rituais de magia durante as Idades Antiga e Média. Era considerado ser fatal para uma pessoa comum desenterrar uma planta, pois os gritos as Idades Antiga e Média. Era considerado ser fatal para uma pessoa comum desenterrar uma planta, pois os gritos as Idades Antiga e Média. Era considerado ser fatal para uma pessoa comum desenterrar uma planta.

MANJERICÃO: *Ocimum basilicum*

Sob forma de banho, cura fadiga mental, é estimulante *

Atuando como regulador da liberação da energia da vontade, amuniza a personalidade que, oprimida, provoca reações explosivas de auto-defesa. Desperta o fluxo material dos instintos.

Albahaca - Basil Nativo da Índia onde é cultivado quase que como planta sagrada, o Manjeriçã é uma das mais importantes ervas culinárias. Sua mística espalhou-se pelo mundo, sendo usado, desde os gregos ortodoxos em rituais religiosos, até o interior do México como "talismã do amor". Com folhas decorativas e saborosas, dão um toque poético a diversos tipos diferentes de pratos. Uso terapêutico. Suas folhas são conhecidas como um natural e suave sedativo para tratar de enjoos, vômitos e dor de estômago. Ajuda no tratamento de infecções de pele, em uso externo. É também usado como um repelente natural de insetos.

MANJERICAO ROXO *Ocimum basilicum*

Histórico

Da família do Manjeriçã, nativo da Índia ande é cultivado quase que como planta sagrada, o Manjeriçã Roxo é uma erva híbrida,

desenvolvida pela primeira vez nos anos 50 na Universidade de Connecticut, nos Estados Unidos. Com folhas decorativas e saborosas, dão um toque poético a diversos tipos diferentes de pratos. É empregado no preparo de cosméticos, perfumes e licores.

Uso culinário

O manjeriço Roxo é ideal para saladas, pratos de massa, omeletes, sanduíches e molhos à base de tomate. As folhas do manjeriço Roxo são muito delicadas. Procure acrescentar ao pré cozido no último instante.

Uso terapêutico

Suas folhas são conhecidas como um natural e suave sedativo para tratar enjôos, vômitos e dor de estômago. Também usado como um repelente natural de insetos.

MANJERONA:

Ansiedade, estresse, hipertensão, insônia, asma, ataque de pânico.

MARACUJÁ

Refrescante e calmante para dores em geral. Combate a diabetes, doença de origem nervosa, asma, diarreia, insônia. Usam-se folhas em banho, para erisipela e inflamações em geral. As sementes cozidas são vermífugas. Colocar 3 flores e 3 folhas em um copo de cachaça, deixar em infusão por 5 dias: serve para combater o alcoolismo. As folhas do pé de maracujá-açu (*Passiflora quadrangularis*) – uma espécie menos comum da fruta - fazem mais que apenas enfeitar esta trepadeira. Segundo um estudo da Universidade Federal de Pernambuco, elas têm um efeito melhor que o da aspirina para diminuir a dor. "Em camundongos, seu extrato reduziu em 89% as contrações abdominais provocadas por uma substância química, contra apenas 50% da redução obtidos pela aspirina", conforme relata a bióloga Elaine Barros arvalho, realizadora do trabalho. Já para inflamações, a ação da folha foi semelhante à do remédio. Essa espécie de maracujá não é aquela encontrada nas feiras. É uma fruta um pouco maior, quase do tamanho do mamão papaia, muito usada para fazer geléias e gelatinas devido à consistência da polpa. "Popularmente já se usavam as folhas há muitos anos. Mas não havia

comprovação científica de sua eficácia", diz Elaine. (Revista "SAÚDE! é vital", Setembro/1999)

O maracujá é uma boa fonte de carboidratos. Contém vitaminas A e C, além de vitaminas do complexo B. É rico em minerais como cálcio, fósforo e ferro. Ele tem propriedades depurativas, sedativas e anti-inflamatórias. Suas sementes atuam como vermífugos. Por essas características, está incluído na monografia da Farmacopéia Brasileira. Acredita-se popularmente que o chá de suas folhas, além de atuar como calmante, é também um antitêrmico eficaz e que ajuda no combate às inflamações cutâneas, mas essas duas ações não tem confirmação científica, sendo apenas parte de crendices populares.

MARCELA:

Usa-se para congestões, cólicas, diarreia e perturbações gástricas. O chá também é sudorífico, diminui a taxa de colesterol, libera a menstruação e combate inflamações. O banho elimina toxinas e manchas da pele.

MARGARIDA

A decocção da planta inteira é eficaz nas inflamações da boca e para baixar a febre.

MARIA MOLE: Flor das Almas Senecio Braziliensis.

Pode causar danos ao fígado e até a morte.

MARMELEIRO (Cydonia Vulgaris)

De cujos frutos se faz a marmelada. Este arbusto, com galhos afastados, grandes folhas, grandes flores e grandes frutos, manifesta uma vida rica e transbordante, mesmo quando cresce em solos muito pobres; daí notarmos que se trata de um forte organismo etérico. Nesta planta reinam duas forças opostas. A primeira, de origem etérica, uma força de expansão, centrífuga, e a segunda, oposta a esta, é uma força centrípeta proveniente do domínio astral. A partir destas duas forças surgem as flores rosadas. Neste processo floral reina um belo equilíbrio entre o astral e o etérico. O perfume, a cor, a forma das flores, testemunham tal fato. O vegetativo não se acha mais inflado, consumido, dessecado, como acontece quando as plantas recebem uma influência astral muito além da conta, o que provoca uma floração excessiva. No caso desta planta, pelo fato de não haver uma atividade astralizante tão intensa, seus frutos podem se tornar dourados, dilatados

e cheios de sucos. O marmelo foi denominado pelos antigos, a maçã de Hespérides. A pelugem do marmelo é áspera ao gosto, felpuda e fortemente perfumada. Ela reveste uma polpa igualmente áspera, acidulada e adstringente que, durante o verão, ainda não atingiu o sabor açucarado das maçãs e das pêras. O cálice verde, foliáceo, permanece aderente ao fruto, testemunhando que a planta reteve processos vegetativos. Ao mordermos um marmelo, sentimos nos dentes as células pétreas (pedregosas), espalhadas por toda a sua polpa - isso nos mostra um início de endurecimento. Em oposição a isso, a gênese da pectina supera este fato, pois essa substância dá ao marmelo a possibilidade

de se gelificar, ou seja, de adotar um estado intermediário entre o líquido e o sólido. O suco se torna espesso, mas ele não se endurece. Os caroços, unidos entre si no interior do marmelo, contêm nos seus tegumentos uma mucilagem característica que lhes permite absorver 15 vezes o seu volume em água. Tal mucilagem é rica em cálcio. O cálcio é utilizado pelos seres vivos quando há necessidade de atenuar o impulso vegetativo, etérico, dando margem para que o astral possa atuar. As forças centrípetas podem então se afirmar frente às forças centrífugas dissolventes. Se o corpo etérico do ser humano estiver se dissolvendo no líquido, impedindo que os constituintes superiores (corpo astral ou Eu) atuem, teremos uma doença que pode ser denominada "diátese exsudativa". O corpo astral, impedido de atuar no interior, irá acarretar uma doença que se manifesta por uma hipersensibilidade, por exemplo, na cavidade nasal, pois o astral, atuando corretamente nesse domínio, permitiria que o nosso sentido do odor funcionasse de maneira saudável, mas esta hiper-sensibilidade se manifesta como "febre de feno" e, nesta doença, a configuração da mucilagem do marmelo pode ter uma ação benéfica, principalmente associado a outro processo vegetal característico do limão. A mistura dessas duas frutas, marmelo e limão, constitui um remédio que também foi indicado por R. Steiner.

MASTRUÇO: (mentruz) *Chenopodium Ambrosioides*.

Nomes populares: Mastruço, "mentruz".

Nome científico: *Lepidium sativum* L.

Família: Crucíferas.

Uso medicinal: Usa-se esta planta para curar ou aliviar diversos males: fraqueza estomacal, falta de apetite, males do fígado, anemia, cistite, nefrite, tosse catarrais, coqueluche, feridas e tumores.

Propriedades medicinais: Diuréticas, estimulantes, antiinflamatórias, antitussivas, depurativas e antiescorbúticas.

Descrição e componentes ativos: Planta anual, glabra, glauca, de odor fétido (forte) e picante; caule de 20 a 50 cm de comprimento, ereto, ramoso. Folhas inferiores 1-2 vezes pinatisetas; as superiores lineares, inteiras, sésseis. Flores alvas, pequenas, pedicelos frutíferos eretos sobre o eixo, glabros; siliques suborbiculares, grandemente aladas, glabras. Floresce no fim da primavera ou início do verão. Contém azeite essencial e um glicosídeo (a glucotropeolina), que, por hidrólise, se transforma em isotiocianato de benzilo, de ação antibiótica.

Partes utilizáveis: Folhas e talos.

Doses e posologia: Internamente, para adultos, prepara-se o chá por infusão, utilizando-se 2 colheres de sopa de folhas e/ou talos de Mastruço picados para 1 litro de água fervente.

Posologia: 3 a 4 xícaras do chá morno, sem adoçantes, diariamente, pelo tempo necessário à cura.

Uso externo: 5 a 6 colheres de sopa da substância para igual fracos, proporcionais em porção-erva e posologia a uma sexta, uma terça ou meia parte das doses que indicamos aos maiores de idade.

É planta inadequada ao uso na água do chimarrão.

Obs.: usa-se também, essa planta fresca, (colhida na hora) batida no liquidificador com leite e mel e achei muito bom, tanto o sabor como realmente nos fortalece.

Pode causar irritação gastrointestinal.

MATRICARIA (Vide Camomila)

MELANCIA:

A água destilada desta fruta combate as febres e as inflamações em geral, sobretudo as do estômago.

MELÃO

Como alimento, normaliza a produção de hormônios. O chá da polpa é diurético.

MELISSA

Para os momentos nos quais seja necessário retomar o fio da meada em relação aos nossos problemas internos, essa flor funciona como uma lupa, ampliando a nossa capacidade de visualização e dimensionamento dos mesmos, fazendo-nos atuar sobre eles.

MENTRUZ (Vide mastrução)

METRASTO

Essa flor limpa o Eu, trazendo á consciência a manifestação pura dos sentimentos, fortalecendo-os. Ideal para aqueles que, não confiando nos seus próprios sentimentos, não lhes conseguem dar o devido valor e perdem a oportunidade de contatar novos amigos e situações agradáveis.

MIL EM RAMA

Banhos para o corpo muito oleoso, alivia as inflamações do bico do seio.

MIL-FOLHAS

Para os casos em que traumas ou experiências consideradas vegetativas bloqueiam muito o desenvolvimento natural da vida em todos os sentidos. Esse desbloqueio se dá através do meridiano cardíaco, no qual moram os sentimentos profundos e verdadeiros, limpando-os e espargindo essa energia purificadora para toda a aura.

MIRRA:

Sob forma de incenso, serve para descarrego . Goma resina originária da babilônia, ela é encontrada em vários arbustos da Somália, Etiópia, Sudão e do sul da Arábia. A mirra estava entre os presentes dos Reis Magos ao Menino Jesus. Era muito usada no Oriente Próximo e no Mediterrâneo na fabricação de incensos, perfumes, remédios e também no embalsamamento. Hoje o seu óleo é utilizado em perfumes florais e orientais. Ela é indicada para estimular a compreensão, a estabilidade e a fertilidade.

MURTA:

A planta, um arbusto, é cultivada em várias regiões mediterrâneas, no sul da Inglaterra e em alguns pontos dos Estados Unidos. Os povos antigos consagravam a murta à Vênus porque a consideravam símbolo do amor. Receitas do folclore grego e do romano para a pessoa que quer conservar amor e juventude recomendam o consumo de chá de murta de três em três dias. Usar perfume com murta propicia boa sorte, harmonia, amor, luxo, casamento, riqueza material, confiança, imaginação criativa e sabedoria.

NARCISO:

Planta ornamental na América do Norte, no sul da França e na Holanda, seu nome não vem de Narciso, o jovem grego que gostava de admirar o próprio reflexo na água de um lago (e daí surgiu a palavra Narcisismo), mas do grego "narkao", que significa entorpecer, pois tem propriedades narcóticas e venenosas. Seu óleo era muito usado pelos árabes que o consideravam afrodisíaco e bom também para a cura da calvície. O narciso estimula a fidelidade, inteligência, paciência, silêncio, união dos opostos, retraimento, meditação e elevação.

NICOTIANA: (Nicotiana tabacum)

As - flores e folhas são usadas para depressão.

OLÍBANO:

Encontrado na Índia e em alguns países da África, o olíbano é uma goma-resina. Foi muito utilizado na antiguidade para a confecção de incensos. Segundo o historiador grego Heródoto, o olíbano era queimado na Torre de Babel. Hoje, ele é usado na Igreja Católica. Além disso, entra na composição de perfumes orientais, cítricos e florais. O aroma está associado a equilíbrio, beleza, devoção, iluminação, meditação, renascimento, verdade, santificação e êxtase. Cura medos, pesadelos, envelhecimento prematuro, artrite reumatóide.

ORÉGANO:

Nomes populares: Orégano, ouregão.

Nome científico: Origanum vulgare L.

Família: Labiadas.

Uso medicinal: Usa-se esta planta para combater má digestão, azia, arrotos, enjôos, flatulência, falta de apetite, amenorréia, nevralgia,

tosses catarrais, traqueíte, dores de dentes, inflamações na boca, torcicolo e males do couro cabeludo.

Propriedades medicinais: Diuréticas, antiinflamatórias, antiespasmódicas, expectorantes e digestivas.

Descrição e princípios ativos: Planta vivaz, 0,80 metro de altura, com caule ereto por vezes corado de vermelho, com 4 ângulos e ramoso na extremidade superior; folhas inteiras, pecioladas, ovais, pontiagudas e subglabras; flores cor-de-rosa-púrpura, numerosas, em glomérulos dispostos em panículas terminais densas, com inúmeras brácteas cor de púrpura e violáceas, cálice campanulado com 13 nervuras e 5 dentes, corola com tubo saliente, lábio superior ereto e chanfrado, sendo o inferior trilobado e 4 estames divergentes; tetraquênio, sendo cada uma das partes ovóide e lisa; rizoma rastejante, escuro e com raízes fibrosas. O Orégano contém essência rica em estearopteno e pequena quantidade de fenóis, um deles provavelmente é carvacrol; timol, sesquiterpenos, um álcool livre e acetato de geranilo; contém também estaquiosa e uns 5% de matérias tânicas nas raízes.

Partes utilizáveis: Folhas e sumidades floridas.

Doses e posologia: No uso interno, para adultos, prepara-se chá por infusão, utilizando-se 2 colheres de sopa de folhas e/ou sumidades floridas de Orégano picadas ou esfareladas para 1 litro de água fervente. Posologia: 3 xícaras do chá morno, sem adoçantes, diariamente, pelo tempo necessário à cura.

Uso externo: 4 a 5 colheres de sopa da substância para igual volume de água.

Crianças: de acordo com as suas idades, administram-se chás fracos, proporcionais em porção-erva e posologia a uma sexta, uma terça ou meia parte das doses que preconizamos aos maiores de idade.

O Orégano pode ser usado na água de chimarrão sem inconvenientes.

Dicas: O chá quente de Orégano, aplicado em bochechos, pode curar ou aliviar aftas, inflamações das gengivas e mucosas da boca e também aliviar as dores de dentes; pode ser empregado igualmente para combater os males do couro cabeludo.

OVO

Fonte de cálcio - casca de ovo moída.

PARATUDO (*Gomphrena macrocephala*).

Usa-se as raízes como chá, empregado como antifebrífugo e como



tônico.

PARIRI Vide Crajiru

PARIPAROA:

Calmante

PATCHOULLI:

Sob forma de incenso, serve para meditação. A maior parte do óleo de patchuli encontrado à venda é das Filipinas e Indonésia, de onde se origina a planta da qual ele é extraído. A essência ficou conhecida em 1820 na Grã-Bretanha, quando passou a ser colocada em xales indianos. No Oriente, ele ainda é usado para perfumar roupas de cama e mesa e com suas folhas se fazem sachês. Ele é indicado para estimular a vitalidade e purificar os impulsos animais, como desejo sexual e fome.

PAU-FERRO:

Nomes populares: Pau-ferro, jucá.

Nome científico: *Caesalpinia ferrea* Martius.

Família: Leguminosas-caesalpiniáceas.

Uso medicinal: Usa-se esta planta para curar ou aliviar o diabetes melitos e insípidos, enterocolites, diarreias, tosses catarrais, bronquites, febres, moléstias do fígado, feridas e tumores.

Propriedades medicinais: Diuréticas, antiinflamatórias, vulnerárias (cura feridas), expectorantes, antidiabéticas.

Descrição e componentes químicos: Árvore de grande porte, de tronco liso, com manchas brancas; ramos, pecíolo e inflorescências pubérulas; As flores são vistosas, amarelo-brilhantes. Não se conhece os dados químicos desta planta.

Partes utilizáveis: Cascas e raízes.

Doses e posologia: No uso interno, para adultos, prepara-se o chá por decocção (fervura da substância por 20 minutos), utilizando-se 2 colheres de sopa de cascas e raízes picadas de Pau-ferro para 1 litro de água.

Posologia: 3 a 4 xícaras do chá morno, sem adoçantes, diariamente, pelo tempo necessário à cura.

Uso externo: prepara-se chá por decocção, utilizando-se 5 a 6 colheres de sopa da substância para 1 litro de água.

Crianças: de acordo com as suas idades, administra-se chás fracos, proporcionais em porção-erva e posologia a uma sexta, uma terça ou meia parte das doses que indicamos aos maiores de idade.

O Pau-ferro pode ser usado na água do chimarrão.

PAU-ROSA:

Aromaterapia: ansiedade insonia, humor oscilante, cólicas menstruais, irregularidade.

PEPINO:

Nunca coma pepino murcho, é perigoso. O chá tem bom efeito diurético

PFAFFIA PANICULATA

Nomes populares: Pfaffia paniculata, caxixe, ginseng-do-brasil

Nome científico: Pfaffia paniculata Martius et Kuntze.

Família: Pfaffosideas.

Uso medicinal: Usa-se esta planta para curar ou aliviar anemia, fraqueza orgânica, escorbuto, reumatismo, gota, distúrbios menstruais, acidez, azia, má digestão, icterícia, hepatite, diabetes, doenças pulmonares, fadiga física e intelectual, leucemia, câncer, aids (melhora e reforça o sistema imunológico), etc.

Propriedades medicinais: Anti-reumáticas, antidiabéticas, estimulantes, bioenergéticas; atua como um poderoso estimulante do sistema imunológico e regenerador celular.

Descrição e princípios ativos: Árvore de porte médio, com aproximadamente 6 metros de elevação; demora 30 anos para atingir a maturidade. Sua raiz normalmente lembra a figura de mamíferos. Possui folhas quinquifólias. Contém ácido pfáffico (c29h44o3, pm 285-286, d22 mais 109,2, co, 82, chc 13).

A raiz da Pfaffia tem 152 substâncias, todas benéficas, sendo, entre elas:

- 19 aminoácidos
- mucilagens
- resinas naturais
- saponinas,
- vitaminas A, B1, B2, E, K, ácido pantotênico e sais minerais como potássio, cálcio, ferro, fósforo, magnésio, cobre, silício e zinco.

Parte utilizável: Raiz.

Doses: No uso interno, para adultos, prepara-se a dose dissolvendo-se a raiz em pó em 1/2 copo de líquido frio (leite, água, etc.).

Posologia: Emprega-se de 4 a 20 gramas do pó da raiz da Pfaffia por dia, divididas em 3 a 4 tomadas ao dia. O período de duração do tratamento varia segundo a moléstia a ser tratada, podendo durar de 3 a 12 meses de terapia para conseguir-se a cura.

PICÃO

Indicado para aqueles que, em processo de autoconhecimento, tendem facilmente a criar atitudes internas de autopunição e cobrança, gerando esmorecimento e ansiedade. Traz conforto e força interna.

PICÃO-PRETO - *Bidens pilosa*, L.

Partes utilizadas: Toda a planta
INDICAÇÕES: é útil contra infecções do estômago e rins, gastroenterites, icterícia, distúrbios hepáticos (hepatoprotetora), hepatite, colesterol, dores osteoarticulares, faringite, amigdalites.

PIPER METHYSTICUM Vide Kava Kava

PYROSTEGIA: ou cipó-de-fogo (*Pyrostegia venusta*)

Inflorescências são usadas para depressão.

QUEBRA PEDRA: *N.C. Phyllanthus niruri* L. (EUPHORBIACEAE)

Partes utilizadas: Toda a planta menos as raízes.
INDICAÇÕES: Diabetes, litíases renais, disenteria, hepatite B, afecções do FÍGADO, cólicas renais, hemorragias, úlceras, feridas, gangrenas, afecções urinárias, da pele, da boca e garganta, albuminúria, icterícia, hipertensão arterial, afecções da próstata, cistite, ácido úrico. A farmacologia apresenta dados interessantes com relação ao HIV, como transcrito: - Antiinflamatória, analgésica, diurética, antiictérica, antidiabética,

antitumoral, antiespasmódica, inibidora ACE, antialérgica, inibidora da TRANSCRIPTASE REVERSA DO HIV, anti-hepatotóxica. O extrato etanólico demonstra atividade antiviral contra o vírus da hepatite B. Verificou-se que o extrato aquoso da planta inibe o vírus tipo 1 da imunodeficiência (HIV-1 RT) In Vitro. Indicada para dissolver cálculos e areias da bexiga, rins, vesícula e fígado. É diurética, elimina o ácido úrico, azia e prostatite. O chá das folhas e das sementes é indicado para a diabete. Planta herbácea, anual, ereta, esverdeada; ramulos peniformes de folhas alternas, ovaladas, glabras; flores solitárias, esverdeadas, nas axilares dos folíolos. Comum na América tropical. P.A. Filantina, filalvina, cineol, cimol, linalol, salicilato de metila, securimina, filantidina, ácido salicílico. P.U. Toda a planta. U.P. O chá da planta é diurético e anti-infeccioso das vias urinárias. Dissolve cálculos renais e é diurético.



RÁBANO RÚSTICO:

A raiz do rábano - rústico é um grande estimulante orgânico. Desobstrui as vias aéreas superiores, estimula a digestão e ajuda o organismo a atuar contra as infecções. Para se ter sempre a raiz à mão, é melhor seca-la. Lava-se, esfrega-se, enxuga-se e corta-se. Deixam-se as fatias em forno brando, até ficarem no ponto. A estocagem é feita em frascos de boca larga, com tampa. O rábano-rústico entra no preparo de gargarejos, e remédios contra sinusite, reumatismo e acne. Suco de rábano-rústico (contra sinusite)

1 raiz fresca e descascada dessa erva .

2 limões

Esprema a raiz do rábano , extraíndo seu suco .

Faça o mesmo com os limões .

Misture os caldos , coloque em um frasco pequeno , feche e conserve-o na geladeira .

Tome meia colherinha entre as refeições .

Use durante meses , até sentir a diluição do muco .

Atenção :-não é uma medicação fácil de ingerir . pode até provocar lágrimas , sendo essa aliás uma das características de sua eficácia .

Gargarejo

1 raíz de rábano cortada em fatias finas

1 casca de canela

1 garrafa de conhaque barato

12 cravos

1 colherinha de tintura de mirra

Preparo :- deixe as fatias de rábano ferverem em fogo brando junto com a casca da canela . ao mesmo tempo ,coloque os cravos e a tintura de mirra no conhaque e deixe à parte . As fatias da raiz estarão macias daí a 15 minutos , mais ou menos , quando então escorra a água. Coloque o rábano e a canela no conhaque junto com os cravos e a tintura de mirra . deixe de molho várias horas . Coe e conserve em um frasco fechadinho. Dilua à vontade em um copo d'água para empregar como gargarejo, serve também como dentifício .

ROSA:

A mais famosa das flores, cantada em verso e prosa por autores de todos os tempos, está ligada a Vênus e ao amor. Acredita-se que ela tenha surgido na Pérsia e conquistadores árabes a tenham levado para outras partes do mundo. Já no ano de 330 a.C. os gregos usavam perfumes de rosa e até acreditavam em seu poder de curar o cansaço mental. O perfume de roas estimula a conquista, afeto, beleza, artes, inspiração, romance, sentimentos e nobreza.Aromaterapia: ansiedade, trauma emocional, menstruação irregular, impaciencia, confusão.

ROSA BRANCA:

Sob forma de incenso, traz amor, paz

RUIBARBO: Rheum Palmatum.

Pode causar diarréias graves.

SABUGUEIRO

Essa flor ajuda a melhorar o fluxo de decisões internas para aqueles que tem esta dificuldade, provocando descargas elétricas nos meridianos nervosos. No banho é calmante e bom na insônia. Para pele possui qualidades clareadores. Usar em infusão bem concentrada.

SALSA:

O chá é diurético. Combate febres, dores da próstata e hidropisia. O infuso (30 gr. de semente e 300 ml de água) acalma dores de estômago, gases, inflamação do fígado e distúrbios circulatórios. A salsa deve ser consumida como salada pois favorece a digestão, é rica em ferro, abre o apetite e é boa para a memória. Combate o nervosismo e a anemias. Externamente usa-se em compressas para feridas, contusões, úlceras e tumores malignos. Espremer a salsa e colocar o suco no nariz estanca o sangue e com óleo e sal na cárie elimina a dor de dente. Compressa sobre os olhos tira o vermelhão e aplica-se também em câibras musculares. O seu suco, com outros elementos é bom para a pele. As máscaras abrem os poros, depois de fazê-las usar um chá adstringente lavando o rosto a fim de que os poros se fechem. Para se obter melhores resultados, use as infusões geladas. Rica em vitamina C , a salsa é outra erva que não pode faltar à mesa dos interessados em emagrecer . Ela entra como condimento , mas pode-se também tomar seu suco em pequenas doses . 'Não há grande dificuldade em cultivá-la , embora a germinação das sementes seja às vezes problemática . Possui sais minerais , é tônica e estimula todo sistema orgânico , o que é bom para gordos e magros .

SALSÃO Vide AIPO

SALVIA:

Para gengivas que sangram, inflamações, cólicas menstruais e suor excessivo. O chá da sálvia é usado desde a época de Cristo. Os antigos usavam as folhas para escovar os dentes e tirar o mau hálito. O chá conforta os nervos e tira o tremor das mãos. Tem propriedades tônicas, digestivas, descongestionantes e fortalece o coração. O banho com sálvia (feridas) restaura o organismo. Em gargarejo purifica o hálito, desinflama as gengivas, a garganta e laringe. Junto com cidreira e camomila faz dormir quem está exausto. Combate as câibras musculares e do estômago.

SÁNDALO

Sob forma de incenso é atrativo feminino e masculino. Madeira originária do leste da Índia, Sri Lanka e Indonésia, sua árvore é cultivada há milhares de anos. Seu aroma já era mencionado em escritos védicos datados de 5 a.C. Os Orientais usavam o seu óleo para embalsamar príncipes e construir portões de templos. Os hindus acreditavam que seu aroma purifica o corpo e a alma e por isso o utilizavam na comemoração do Ano Novo (12 de Abril) e nos casamentos. Seu aroma está associado a afeto, vivacidade, grandeza, amor, sensualidade e triunfo.

SÂNDALO BRANCO

O óleo purifica o sangue e combate os vírus.

SASSAFRÁS: Canela Sassafrás. Ocotea Pretiosa

Pode causar danos ao fígado.

SENE: Cassia acutifolia e Casia angustifolia.

Pode causar diarreias graves.

SERRALHA

Excelente para aqueles que, diante de decepções, frustrações e desilusões, desequilibram-se facilmente, emocional e sentimentalmente. Revitaliza, nessas circunstâncias, a auto-estima.

SETE-SANGRIAS (Cuphea linifolia) Família: Litráceas.

Características: planta herbácea, há outras com o mesmo nome, sendo da mesma família e do mesmo gênero. Uso terapêutico: para tratar úlceras e feridas, cólicas menstruais, hipertensão arterial. Disponível como chá ou T.M. Em momentos nos quais não se pode dispensar, perder tempo e deixar espaço para dúvidas internas, esse floral renova a vitalidade, fazendo com que se mantenha a força do querer pessoal diante dos próprios objetivos.

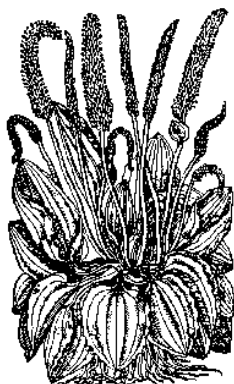
SOJA:

Possui efeitos cardioprotetores já que reduz os níveis de colesterol no sangue. Recentemente descobriu-se que o extrato de soja em pastilhas é benéfico para minorar os efeitos da menopausa. Estudos anteriores demonstraram que as mulheres que consomem produtos derivados da soja, tais como tofu e leite de soja, têm menor probabilidade de desenvolver câncer de mama. Mas nunca se soube o motivo. Agora, um pequeno estudo com 24 mulheres pode indicar a resposta: parece que a soja mantém os níveis de estrógeno no sangue sob controle, inibindo a proliferação das células mamárias. As participantes do estudo tomaram mais de quatro copos de leite de soja por dia, durante um mês, e o níveis máximos de estrógeno encontrados no sangue caíram 40%.

TABACO:

Essa planta tem origem nos Estados Unidos, mas hoje é cultivada em diversos países. Inicialmente era queimada nas cerimônias dos índios norte-americanos e foi introduzida na Europa pelos ingleses. Ela era usada para desinfetar e prevenir infecções e até mesmo crianças a fumavam porque se acreditava que o fumo evitava as pestes. Atualmente, o tabaco entra na composição de perfumes orientais e nos masculinos. O aroma leva a pessoa a ter coragem, firmeza, disciplina, vitalidade, poder e autocontrole.

TANCHAGEM:



Partes Usadas: Folhas, partes aéreas, sementes. PLANETA: Vênus
ELEMENTO: Terra MERIDIANOS: bexiga, intestino delgado, bexiga de fel. AÇÕES: expectorante, demulcent, antitussígeno, adstringente, diuretico, refrescante, hepático, antitoxina, bacteriostático. INDICAÇÕES: tosse, bronquite moderada, asma, alergias, diarreia,

hemorróidas, cistite, incontinência, hemorragias , esp área urinária, hepatites e outras doenças inflamatórias, interno úlceras internas e externas, toxinas, febre, enxaqueca, feridas agudas crônicas e chagas, neuralgia, menorragia, doenças venéreas. PRECAUÇÕES: Nenhuma determinada USE EM MAGIA: Cura, Força, Proteção, Repele Serpentes -Ligue à cabeça com lã vermelha para curar enxaquecas, coloque em baixo dos pés para aliviar cansaço -protege carros de espíritos maus levada no bolso para proteger de mordidas de serpente USE EM CRESCIMENTO PESSOAL: -identificação e clareamento das fontes de irritação na vida da pessoa libera pensamentos congestionados ou padrões emocionais e permite maior clareza . Usa-se o chá das folhas, da raiz ou suco. Funciona como antibiótico em inflamações dos ouvidos, olhos, garganta, caxumba, das amígdalas (gargarejos constantes evita a operação), da boca e gengivas. O chá é tônico e indicado sempre que for preciso purificar o sangue. Para inflamações dos rins, bexiga, estômago, fígado e intestino. Combate dores nos seios, apendicite crônica, prostatite e hemorróidas. Externamente se usa para feridas, tumores, doenças da pele, infecções nas partes genitais e em nevralgias. Usa-se em gargarejos, em banhos e como chá.

TAIUIÁ: Caiaponia spp
Pode causar diarreias graves.

TOMATES:

Os cientistas já sabiam há muito tempo que homens que consomem alimentos com tomates cozidos, como o molho da macarronada, tendem a apresentar índices menores de câncer de próstata. Até a semana passada (finda em 18/04/99) , no entanto, os dados eram inconclusivos. Mas um estudo divulgado durante o encontro da Associação Americana para Pesquisa do Cancer revelou que doses diárias de licopeno - um antioxidante que faz com que os tomates amadureçam e é responsável por sua cor vermelha – podem não apenas prevenir o câncer de próstata, mas também diminuir o tamanho dos tumores já existentes. Homens que ingeriram 30 mg do suplemento (quantidade encontrada em cerca de 1,5 kg de tomates) apresentaram níveis mais baixos de antígeno prostático específico - uma substância que indica o crescimento celular - e tumores menores.

TORONJA:

Ressentimento, cálculos biliares, depósitos arteriais.

TRAPOERABA

Forte estimulante da circulação interior, esse floral nos dá grande sensação de renovação interna, trazendo sensações de segurança, juventude e renascimento para seguir a vida com sentido.

TREVO

Colhido com as flores e empregado como chá, tem efeito diurético e combate a epilepsia.

TRIGO:

Farelo de trigo - passar na peneira, não muito fina. Convém torrar para usar em preparações que não vão ao fogo ou forno. Modo de usar: separados ou misturados (farelo de arroz+farelo de trigo). Colocar em todas as preparações: mingaus, sopas, bolos, farofas, paçocas, molhos, arroz, feijão, etc. - Usar 1 a 2 colheres de sopa por pessoa por dia. Os farelos são muito mais nutritivos do que o arroz e o trigo brancos, e são muito importantes para fazerem os intestinos funcionarem melhor.

TROMBETEIRA: Datura Suaveolens.

Pode afetar o sistema nervoso central.

UMBU: Phitolada Dioica.

Pode causar irritação gastrointestinal.

UNHA DE GATO *Uncaria tomentosa*

Existem, pelo menos, três espécies com o mesmo nome " unha-de-gato". Aquela que é considerada " a verdadeira" e é muito utilizada na Europa é a *Uncaria tomentosa* . Uma muito comum aqui no Sudeste e que é utilizada como planta ornamental , é a *Macfadyena unguis-cati*, uma trepadeira de flores amarelas e vistosas. Há pouco tempo soube de uma outra espécie (não me lembro o nome) que é encontrada na Amazônia. Em alguns sites você poderá encontrar fotos e/ou gravuras para comparar com a amostra que você tem. Todas são utilizadas na medicina popular como anti-térmica, anti-inflamatória e como

sucedânea da quina no tratamento da malária. A *U. tomentosa* é bem descrita na literatura científica e algumas das suas propaladas atividades já foram comprovadas; a *M. tomentosa* foi um dos objetos da minha tese e algumas das atividades não conseguimos comprovar em ensaios *in vitro*, e continua em estudo. A terceira espécie, que eu saiba, está sendo alvo de estudos por um grupo de pesquisadores da Amazônia. O nome popular da Unha de Gato (*Uncaria tomentosa*) vem da semelhança de seus espinhos com unhas de gato. Por isso, é muito conhecida nos Estados Unidos como Cat's claw. Descrita pela primeira vez em 1830, alguns autores a consideram originária da Colômbia e do Peru e está distribuída em toda a Amazônia, em particular nas bacias dos rios da selva central do Peru. Os Incas, os mais antigos habitantes do Peru, conheciam muito bem a riqueza de sua flora e transmitiram esse conhecimento para os seus descendentes. Foi assim que a utilização da Unha de Gato chegou até nossos dias. Ela é, atualmente, a planta mais popular no Peru, sendo tradicionalmente recomendada no tratamento de inúmeras doenças como artrite, bursite, sinusite, abscessos cutâneos, gastrite, úlcera, alergia e rinite, principalmente relacionadas a processos inflamatórios, reumáticos, imunológicos e digestivos.

COMPROVAÇÃO CIENTÍFICA À nível internacional, o interesse pela planta fortaleceu-se a partir de 1970, com a realização de várias pesquisas realizadas na Europa, as quais mostraram que a unha de gato é uma planta de grande valor terapêutico, com propriedades farmacológicas bastante promissoras. Muitas outras pesquisas estão em andamento na Áustria, Peru, Alemanha, Inglaterra, Hungria, Itália e Brasil. Nos estudos científicos já concluídos, comprovou-se que a unha de gato exerce uma notável ação anti-inflamatória, propriedade imprescindível no tratamento de inúmeras doenças.

PODER ANTI-INFLAMATÓRIO A inflamação é uma resposta do organismo à uma agressão que pode ter o seu início através de micro-organismos invasores, reações imunológicas, decomposição tecidual e muitos outros fenômenos ainda não completamente elucidados. Praticamente qualquer parte do corpo pode sofrer lesão em consequência de um processo inflamatório. Os sinais clínicos locais da inflamação são calor, vermelhidão, inchaço e dor. Amigdalite, artrite, reumatismo e sinusite são exemplos de doenças que causam processos inflamatórios onde a Unha de Gato atua beneficamente através de sua ação anti-inflamatória.

AÇÃO NO SISTEMA IMUNOLÓGICO E DIGESTIVO Além de reforçar o sistema imunológico, tornando o organismo mais

resistente, os benefícios da Unha de Gato se estendem também ao sistema digestivo, promovendo inclusive, um melhor funcionamento do intestino. Existem relatos de pessoas sofrendo com diferentes tipos de problemas estomacais e desordens intestinais, como diverticulite, colite, hemorróidas, fístulas, gastrite

UVA VERMELHA

Segundo pesquisas, pode melhorar o prognóstico das enfermidades arteriais. Os pacientes, se consomem diariamente vinho tinto e suco de uva, dilatam suas artérias com o consequente aumento do fluxo sanguíneo em uns 6,4% Fonte: Universidade de Wisconsin (Estados Unidos) Boa notícia para as pessoas que têm prevenção contra o vinho. Os estudos têm revelado que o suco de uva preta pode trazer os mesmos benefícios à saúde por conter os poderosos antioxidantes, chamados flavonóides, aos quais se atribuem os bons efeitos do vinho sobre o coração. Os flavonóides no suco de uva, como os do vinho, se mostraram capazes de evitar a oxidação do chamado mau colesterol, LDL ou lipoproteínas de baixa densidade, que levam à formação de placas nas paredes das artérias. Em um estudo publicado em 1999 na revista *Circulation*, pesquisadores da University of Wisconsin Medical School em Madison pediram a 15 pacientes, que já mostravam sinais clínicos de doença cardiovascular, incluindo artérias entupidas, que bebessem diariamente um copo de suco de uva. Após 14 dias, os testes sanguíneos revelaram que a oxidação nesse pacientes estava significativamente reduzida. E imagens de ultra-sonografia mostraram mudanças nas paredes das artérias, indicando que o sangue tinha fluído mais livremente. O suco de uva pode também diminuir o risco de desenvolver coágulos no sangue capazes de provocar ataques cardíacos, segundo descobertas não publicadas da pesquisadora dra. Jane Freedman. O vinho tinto também, mas neste caso o suco de uva apresenta um jeito mais prático e vantajoso. "O vinho apenas previne o sangue contra os coágulos a níveis suficientemente altos para a pessoa ser declarada bêbada," disse o pesquisador dr. John Folts, da Universidade de Wisconsin. "Com o suco de uva, pode-se beber bastante para obter os benefícios sem se preocupar em ficar intoxicado." Além disso, as bebidas alcóolicas não parecem melhorar a função das células nas paredes dos vasos sanguíneos tanto como o suco de uva. E álcool gera radicais livres, moléculas instáveis de oxigênio

que podem de fato causar danos aos tecidos dos vasos, abafando quaisquer benefícios que os antioxidantes do vinho tinto possam oferecer. E há notícias ainda melhores: parece que os antioxidantes do suco de uva permanecem no corpo mais tempo do que os do vinho. Na Universidade da Califórnia, pesquisadores pegaram um cabernet sauvignon, safra 1996, retiraram todo o álcool e deram para um grupo de nove voluntários beber alternadamente, um dia a versão sem álcool e no outro o vinho integral. Suas descobertas, apresentadas na edição de janeiro de 2000 do American Journal of Clinical Nutrition, mostram que um importante antioxidante permanecia no sangue por mais de 4 horas depois de os voluntários beberem o vinho não-alcóólico, comparadas com apenas 3,2 horas no cabernet original. O vinho, porém, pode trazer pelo menos um benefício que o suco de uva não traz: o álcool pode aumentar os níveis de HDL, o chamado bom colesterol, no sangue. E comer uvas, surpreendentemente, não fornece a mesma proteção. Isto porque o suco é feito a partir do esmagamento não só da polpa e da casca, como também das sementes que são especialmente ricas em flavonóides. Comer uvas brancas, ou beber seu suco, também não tem o mesmo efeito, porque não contêm os flavonóides que as uvas pretas e rosadas têm.

VERBASCO

Esse floral para aqueles que, descontrolados emocionalmente ou por fraqueza momentânea na personalidade, deixar-se expor e explorar por energia alheia negativa, desvitalizando-se. Limpa a aura dessas negatividades e protege-a contra novas invasões.

VIOLETA:

Na antigüidade, os gregos acreditavam que essa flor, que cresce em diversas regiões temperadas e tropicais, servia para acalmar a raiva. Já os celtas a utilizavam em cosméticos ou para combater espíritos maléficos. Também os adeptos do vodu dizem que seu óleo é bom para quebrar o poder dos encantos e afastar espíritos malignos. Um perfume de violeta ajuda a pessoa a espantar seus fantasmas pessoais.

VIOLETA AMARELA

O chá é útil para evitar as síncope e o enfarte.

YLING-YLANG:

Ira, frigidez e hipertensão

Tabela cosmética de ervas		
Erva	Pele	Cabelo
Alecrim	Estimula a circulação	Contra queda
Alfazema	Limpa/amacia/acalma	Aromatizante
Artemísia	Relaxante	-
Alho porró	Cicatrizante	-
Avenca	-	Brilho
Babosa	Hidratante/bactericida	Fortalecedor
Bardana	-	Contra caspa
Boldo	Calmante	Clareador
Camomila	Adstringente/calmante	-
Cânfora	Antireumatismo	-
Cavalinha	Antiacne/espinhas	Clareador
Citronela	Repelente	Anti-caspa
Confrei	Cicatrizante	-
Erva doce	Remove impurezas	-
Hortelã	Enrijecedor/refrescante	Clareador
Limão	Clareador	-
Malva	Anti-rugas/refrescante	Hidratante
Manjerição	Hidratante	Aromatizante
Manjerona	Hidratante	Revigorante
Melissa	Revigorante	-
Mil-em-rama	Adstringente/secante	Escurece
Nogueira	-	Amaciante/clareador
Sabugueiro	-	Brilho
Salsa	Anti-rugas	-
Salsa parilha	Tonificante	Escurecedor
Salvia	Tonificante	-
Tanchagem	Contusões	-

Ervas indicadas para cabelos

- 1) secos: calêndula , confrei, maela
- 2) oleosos: alecrim, sálvia, confrei, milefólio
- 3) antiqueda: sávia, confrei, milefólio
- 4) infantil: camomila, calêndula, aquiléa e macela

Os temperos não apenas realçam o sabor das iguarias. Médicos e farmacêuticos especialistas em fitoterapia afirmam que os condimentos são ótimos ingredientes para ativar a digestão e prevenir doenças, principalmente do estômago. Salsa, manjerição, sálvia, alecrim, orégano, pimenta, manjerona, cominho e estragão são ricos em vitaminas e minerais antioxidantes.

Jeane Nogueira, farmacêutica e fitoterapeuta do Instituto de Acupuntura do Rio de Janeiro (Iarj) e do Spa Maria Bonita, ensina que os temperos têm propriedades medicinais e protegem contra o ataque dos radicais livres, moléculas que destroem as células.

Uma de suas sugestões de receita é o sal aromático, preparado com orégano, sálvia, salsa ou alecrim. Segundo Jeane, este tempero é anti-séptico e estimula o funcionamento do fígado. Já suas folhas contêm um óleo que serve como unguento contra dores musculares. E especialistas acreditam que o chá de alecrim alivia dores de cabeça:

- Alecrim é uma erva antioxidante, que combate o excesso dos radicais livres.

Outra opção é usar as ervas para fazer um vinagre com alecrim, louro ou hortelã.

- Vinagre com hortelã combina bem com saladas e é digestivo. Além disso, é muito refrescante. Já o azeite com orégano aumenta o bom colesterol (HDL). Esta erva é descongestionante e, assim como a manjerona, é boa contra azia e má digestão. Geralmente esses temperos são usados nos pratos de massa, de difícil digestão - acrescenta a farmacêutica.

A salsa também é um excelente remédio, porque contém muitas vitaminas, principalmente A, B e C, cálcio, ferro e potássio. É rica em bioflavonóides, substâncias anticancerígenas. Já a sálvia, usada em muitos pratos de aves e carne de porco preparadas com recheios à base de pão, tonifica o organismo e estimula a digestão. O chá pode servir para gargarejos, prevenindo gengivites, aftas e inflamações da garganta. O manjerição diminui prisão de ventre, azia, má digestão e atua como diurético. Além disso, funciona como fortificante e antigripal. Jeane gosta do nirá, uma mistura de alho-poró e cebolinha, rico em vitaminas C e E, potentes antioxidantes. Pesquisas indicam que o nirá ajuda a eliminar metais pesados.

Roberto Leal Boorhem, médico fitoterapeuta e diretor do Iarj, recomenda maior consumo de temperos e diz que essas plantas são essenciais para a saúde porque contêm óleos essenciais. São eles que dão o cheiro da erva.

- Esses óleos são produzidos pela planta para sua defesa e manutenção das espécies, porque atraem os insetos colonizadores. Essas substâncias têm propriedades anti-sépticas e combatem bactérias e fungos, reforçando a flora intestinal - diz Boorhem.

O médico destaca o poder digestivo dos temperos. O louro, por exemplo, usado em sopas, guisados e cozidos, evita a formação de gases. Já o gengibre é eficaz contra náuseas. Ele acrescenta que a sálvia e a curcuma (vendida como açafrão) são boas para o funcionamento da vesícula.

- A hortelã e o alho devem ser usados de preferência crus. Eles têm o poder de diminuir a oxidação das gorduras no sangue, prevenindo o entupimento das artérias - lembra o médico.

Outras ervas recomendadas pelos médicos são a cebolinha, que contém enxofre e reduz a pressão arterial, quando consumida em grande quantidade; o endro, comum em molhos para saladas e pratos à base de peixes, e que não deixa formar gases; e o coentro, para alívio da indigestão.

Segundo os autores de "Alimentos saudáveis - alimentos perigosos" (Reader's Digest), as ervas aromáticas utilizadas na culinária trazem benefícios à saúde. Eles recomendam o maior consumo de hortelã, endro, alcaravia, louro, erva-doce, estragão, manjerição, cominho, canela e gengibre. E dizem que todas essas ervas melhoram a digestão e diminuem a formação de gases.

Sintomas

Guia de Orientação Terapêutica.

ABCESSOS

Tomilho e alho

ACIDEZ:

Usa-se uma maçã cortada para chá, sem açúcar. Cozinha e vai comendo a maçã e tomando esse chá.

ÁCIDO ÚRICO, EXCESSO DE:

Chapéu de Couro, Quebra-pedra e Uva do Mato.

ACNE Espinhas na face.

Levedo de Cerveja e Dermoflora (sabonete). Rábano-rústico.

Bagaço de limão sem casca não precisa mais ir direto para o lixo. O Instituto de Saúde Natural da Amazônia aconselha seu reaproveitamento. Se colocado todos os dias durante dez minutos no rosto, o bagaço do limão pode diminuir consideravelmente as espinhas. Só é preciso ter cuidado com o sol.

AFTAS

Própolis Plus e Pedra Hume Kaá.

AIDS

São Luís, 23 (Agência Brasil - ABr) - Uma planta nativa maranhense, de nome chanana, está sendo testada para o tratamento de portadores do HIV em São Luís. O chá da planta fortalece o sistema imunológico da pessoa. A experiência está sendo coordenada pela professora Terezinha Rêgo, do Departamento de Farmácia da UFMA. Duas pessoas em São Luís estão sendo tratadas com o chá da chanana há oito meses. "Ao longo desse período notamos que as infecções paralelas que os portadores costumam ter, como doenças estomacais, por exemplo, estão diminuindo nessas pessoas", explica Terezinha Rêgo. Os nomes dos pacientes são mantidos em sigilo pela universidade por questões éticas. Da raiz às flores, o princípio ativo está presente em toda a planta, segundo a professora. A chanana também é indicada para o tratamento de infecções renais. A pesquisa está sendo realizada em parceria com a Universidade de Campinas, em São Paulo. A universidade paulista está analisando amostras da planta, enviadas pela UFMA. A chanana ainda não tem classificação botânica. Encontrada em qualquer área verde, é uma planta de pequeno porte, possui várias ramificações e flores amarelas. A planta passa despercebida por muita gente. Poucas pessoas conseguem diferenciá-la do mato ou de outras plantas que nascem nas margens de estradas ou são cultivadas em canteiros. Apesar de abundante na cidade, a chanana não deve ser retirada de qualquer local para preparo do chá. O ideal é que ela seja colhida longe do asfalto e

das ruas. "A poeira interfere na ação medicamentosa", ressalta Terezinha Rêgo. Outro alerta que a professora faz é com o uso da planta sem orientação de um especialista. "As pessoas não devem fazer o chá e tomar por conta própria. Só um especialista sabe a dosagem certa que cada pessoa deve tomar", adverte ela. Os resultados obtidos com a chanana são satisfatórios até o momento, mas Terezinha Rêgo deixa claro que o estudo está apenas em fase inicial. Uma experiência deste tipo, conforme enfatiza, costuma demorar de 20 a 30 anos para que o efeito positivo seja comprovado. Foi o caso do estudo da cabacinha, de onde a professora criou uma essência indicada para o tratamento de sinusite e adenóide. Terezinha Rêgo trabalha com Fitoterapia, tratamento com plantas, há mais de 40 anos. É coordenadora do Programa de Fitoterapia da UFMA, que tem como objetivo o aproveitamento da flora medicinal maranhense.

ALERGIA RESPIRATÓRIA Rinite e faringite alérgicas.

Guaco Xarope e Própolis Plus

ALERGIA, EM GERAL

Guaco Xarope

ANDAR, DIFICULDADE PARA

Viriliflora

ANEMIA Baixa de glóbulos vermelhos no sangue.

Jurubeba, Abóbora D'Anta, Levedo de Cerveja e Spirulina. Artemísia, Cavalinha, banhos de Manjerona e Alecrim, Cerefólio, Manjerição, Dente de Alho.

ANSIEDADE

Catuaba e Passiflora Composta

APETITE EXCESSIVO

Spirulina

APETITE, FALTA DE

Castanha da Índia, Erva-doce alho oxicoco e Carqueja

ASMA Falta de ar com pouca secreção respiratória.

Carpasina, Guaco, Astmoflora, Catuaba e Chá Porangaba.

ARTERIOSCLEROSE Doença que endurece e entope os vasos sangüíneos.

Gérmen de Trigo, Cavalinha, alho.

ARTRITE

Caatinga de Mulata, Malva, Sabugueiro.

ARROTO

Poejo

ASMA

Cerefólio, Hortelã, Funcho.

ASSADURAS

Mirra.

AVITAMINOSE C

Salsa, pimenta-de-Caiena e limão.

AZIA

Jurupitan, Hortelã, Centaurea-minor, Boldo e Jurubeba

BARRIGA, SENSACÃO DE PESO NA

Jurupitan, Kókolos e Jurubeba

BOCA, INFLAMAÇÃO DA

Própolis Plus e Pedra Hume Kaá

BRÔNQUIOS DILATADOS E DEFORMADOS Bronquiectasia, uma conseqüência de pneumonias repetidas.

Pipper Composto

BRONQUITE

Beldroega, Cavalinha, Sabugueiro, Bardana.

BRONQUITE AGUDA

Falta de ar com muita secreção respiratória.

Carpasina, Dyrajaia, Astmoflora, Guaco, Guaco Xarope, Rheumoflora e
Chá Porangaba

BRONQUITE CRÔNICA Falta de ar com muita secreção
respiratória por longos períodos.

Astmoflora, Dyrajaia, Cainca e Chá Porangaba

CÁIBRAS

Canela e hortelã-pimenta.

CANCER

Confrei (leucemia), salsa.

CANSAÇO FÍSICO

Catuaba, Guaraná, Viriliflora, Spirulina e Chá Porangaba

CÁLCULOS BILIARES

Taraxaco.

CÁLCULOS RENAIIS

Salsa, Bardana, Dente de Leão.

CANSAÇO MENTAL

Catuaba, Guaraná, Viriliflora e Chá Porangaba. Mil em Rama.

CÁRIE

O cravo-da-índia é arma eficaz contra a cárie. Calêndula, barbatimão, rama-de-batata e alecrim são outras ervas muito úteis no combate à doença. É o que comprova pesquisa inédita de Tereza Cristina Schuch, dentista recém-formada pela Universidade de Mogi das Cruzes (UMC), em São Paulo. Com o trabalho, ela conquistou o 8º Prêmio Estímulo Kolynos. A empresa, agora, detém os direitos sobre a descoberta e poderá usar as plantas estudadas em produtos como pasta de dente e enxaguatórios bucais. A ação das plantas medicinais selecionadas foi avaliada sobre cultura “in vitro” do *Streptococcus mutans*, principal bactéria causadora da cárie. O cravo-da-índia mostrou o melhor resultado, pois mata os microorganismos. Cura até o mau hálito. Já a rama-de-batata, a calêndula, o alecrim e o

barbatimão evitam a reprodução do Streptococcus. As crenças populares foram fonte de inspiração para a pesquisa, explica o orientador, professor Renato Quintela. “Tivemos uma surpresa muito agradável. Comprovamos cientificamente o que se diz popularmente”, diz o dentista, atual coordenador do curso de Odontologia da universidade. O trabalho aprovado pela Kolynos – que premiou Tereza com uma cadeira equipada para seu consultório – foi desenvolvido em conjunto com o Departamento de Farmácia.

CASPA

Alecrim.

CATARRO ESPESSO

Pipper Composto e Rheumoflora. Mil em Rama.

CAXUMBA

Erva Cidreira.

CIRROSE Perda da função e da organização dos tecidos do fígado.

Mikania, Hepatoflora e Jurupitan

CISTITE Inflamação na bexiga.

Chapéu de Couro, Quebra-pedra, Mikania e Desmodium, Cavalinha.

COCEIRA (urticária)

Babosa.

CÓLICA ABDOMINAL

Ovarioflora, Jurubeba, Haguniada, Kókolos, Erva-doce e Uva do Mato

COLESTEROL ALTO

Alcachofra e Chapéu de Couro.

CÓLICA BILIAR

Alcachofra, Boldo, Hepatoflora, Hortelã e Jurupitan

CÓLICAS ESTOMACAIS

Alcaravia e alho.

CÓLICA HEPÁTICA

Erva Cidreira, Hortelã.

CÓLICAS INFANTIS

Camomila e endro.

CÓLICA INTESTINAL

Chá Porangaba, Kókolos, Uva do Mato e Jurubeba

CÓLICA DE VENTRE

Cavalinha, Hortelã, Losna, Manjerona, Funcho.

CÓLICA MESNTRUAL

Artemísia, Losna, Haguniada, Camomila, Uva do Mato, Kókolos e Ovarioflora O chá de folhas de amoreira, ingerido cerca de uma semana antes do início da menstruação pode ajudar. Parece que tem a propriedade de atuar na regulação hormonal e de ser diurético, o que reduz bastante as crises de TPM.

CÓLICA RENAL

Sementes de linhaça. Quebra-pedra e Chá Porangaba

COLITE Inflamação do intestino grosso com dor à evacuação e catarro nas fezes.

Camomila e Hortelã, Malva.

CÓLON IRRITÁVEL Irritação do intestino por problemas emocionais.

Pedra Hume Kaá e Chá Romano

CONSTIPAÇÃO INTESTINAL Corresponde à prisão de ventre.

Abútua, Chá Romano, Espinheira Santa, Abóbora D'Anta, Hepatoflora, Levedo de Cerveja e Carqueja

CONTUSÃO

Bálsamo

CONVULSÃO

Artemísia

COQUELUCHE Tosse espasmódica causada por infecção respiratória em crianças.

Astmoflora, Alecrim, Alfazema

CORRIMENTO VAGINAL Saída de secreção pela vagina.

Desmodium, Barbatimão e Ovarioflora

DEPRESSÃO

Alecrim.

DIABETES

Alcachofra, Carqueja, Pata de Vaca e Pedra Hume Kaá. Mil em Rama, Salsa, Tanchagem, Poejo, Funcho. A campeã no combate ao diabetes é, sem dúvida, a Bauhinia fortificata, Link - ou Pata-de-vaca, que tem ação diurética e hipoglicemiante. Seus constituintes são: esteróis, flavonóides (rutina e quercetina), pinitol, taninos, alcalóides e cumarinas. Quanto a Cissus sicyoides L, conhecida como insulina vegetal, e também, como: Achite, anil-trepador, cipó-da-china, cipó-pucá, cortina-japonesa, diabetil, uva-do-mato. As propriedades terapêuticas são as seguintes: sudorífica, hipotensora, preventiva de derrames, antidiabética, antiinflamatória, anti-remática e anti-hemorroidária. Quanto ao Jambolão (Syzygium jambolanun), Ralmente são as sementes que contem os princípios ativos, que combatem o diabetes açúcarado. Toma-se meio-grama até um grama de sementes pulverizadas, duas a tres vezes por dia. Em vez do pó das sementes, pode tambem usar-se o líquido das sementes esmagadas. Tomam-se dua gotas em um pouco de água, tres vezes por dia.

DIARRÉIA AGUDA

Pedra Hume Kaá, Quebra-pedra, Kókolos e Carpasina

DIARRÉIA CRÔNICA

Carpasina, Barbatimão e Viriliflora

DIGESTÃO DIFÍCIL OU LENTA

Jurupitan, Uva do Mato, Hepatoflora, Erva-doce, Hortelã, Viriliflora, Abútua, Boldo, Camomila, Carqueja, Castanha da Índia, Espinheira Santa, Jurubeba, Kókolos e Levedo de Cerveja Alecrim, Alfazema, Boldo.

DOENÇAS VENÉREAS

Mil em Rama, Salsa, Tanchagem.

DOR DE CABEÇA

Passiflora Composta, Alfazema, Boldo, Camomila, Confrei, Hortelã, Losna.

DOR DE DENTES

Hortelã, Catinga de Mulata, Erva Cidreira, Malva, Sálvia, Funcho

DOR LOMBAR

Uva do Mato, Viriliflora e Rheumoflora

DORES EM GERAL

Camomila, Confrei, Sálvia.

DORES MUSCULARES

Guaco, Passiflora Composta, Guaraná e Rheumoflora

DORES NAS JUNTAS

Guaco, Passiflora Composta, Rheumoflora e Abóbora D'Anta

ECZEMA

Guaco, Piper Composto e Dermoflora, Babosa.

EDEMA COMUM Inchação por acúmulo de água nos tecidos do corpo.

Piper Composto, Abútua, Rheumoflora, Desmodium, Chapéu de Couro, Guaraná, Abóbora D'Anta e Mikania

EDEMA LINFÁTICO E ELEFANTÍASE Inchação dura por acúmulo de linfa causada por obstrução dos vasos linfáticos.

Pata de Vaca e Ovarioflora

ENXAQUECA

É uma cefalalgia (dor de cabeça crônica) unilateral, que envolve por acessos, os quais se apresentam periodicamente (uma vez por semana, cada quinze dias, etc.)

Causa: Artritismo, alimentação errada, toxemia (produzida por perturbações digestivas, prisão de ventre, etc.), alergias, bebidas alcoólicas, vida sedentária, esforço mental excessivo, tensão visual, melancolia, abusos sexuais, onanismo (masturbação), dessaranjos da menstruação, amígdalas infeccionadas, vegetações adenóides inflamadas, dentes cariados, etc.

Sintomas: Dor que se manifesta de um lado da cabeça, acompanhada, às vezes, de náuseas e vômitos, e, outras vezes, de perturbações visuais ou digestivas. Pode haver dores no fundo da órbita, com espasmos convulsivos dos músculos da face e formigamento do corpo. O acesso termina com dor de estômago e vômitos ou com um profundo sono reparador.

Plantas: Lúpulo, girassol, erva-cidreira-verdadeira, limão, guaraná e alfazema. Alfazema, Erva Cidreira, Salsa.

ENVELHECIMENTO, PREVENIR O

Segundo pesquisa americana, ratos apresentaram melhora na comunicação entre as células nervosas importantes para o aprendizado e o controle dos movimentos, depois de oito meses numa dieta específica em espinafre, morangos e vitamina E. A dieta que consistia em salada de espinafre diária ou a quase meio quilo de morangos, também evitou o declínio na memória, que ocorre na velhice. Essa descoberta foi publicada no "Journal of Neuroscience". Os pesquisadores testaram os morangos e o espinafre porque são ricos em antioxidantes (moléculas protetoras que combatem outras moléculas prejudiciais conhecidas como radicais livres). Também testaram a vitamina E, outro potente antioxidante. James Joseph, coordenador do estudo e chefe de neurociência no Centro de Pesquisas em Nutrição Humana da Universidade de Tufts ainda complementa, dizendo que os radicais livres são os principais contribuidores para falhas de memória e deficiência motora nos idosos. A ingestão de frutas e legumes podem ajudar a atenuar esse declínio e, possivelmente germen de Trigo

EPILEPSIA

Artemísia.

ESPASMO MUSCULAR

Passiflora Composta

ESPINHAS

Para evitá-las tomar diariamente levedo de cerveja que regula as secreções da pele. No início ela poderá eliminar o que ainda não saiu para fora. A Lecetina é eficaz remédio contra espinha e acne, emulsiona e decompõe glóbulos gordurosos no sangue. Opera milagre, tomar 2(duas) vezes ao dia. Suco de cenoura combinado com espinafre ou salsa, tomar esse suco até ½ litro por dia. Vaporização de ervas. Mel - ótimo para limpezas de pontos negros. Limão - o suco esfregado no rosto. Infusão de Cavalinha - ótimo para retirar impurezas. Alimentos perigosos para espinhas: nozes, fritura, marisco, sal iodado, gorduras animais, manteiga, chocolate, cacau, amido, produtos suínos, coca-cola, açúcar, café, chá muito quente e álcool que dilata os poros.

ESTÔMAGO, DOR NO

Espinheira Santa, Jurupitan, Boldo e Jurubeba

EXERCÍCIO FÍSICO, INTOLERÂNCIA AO

Spirulina e Viriliflora

FADIGA MENTAL

Catuaba, Guaraná, Jurubeba, Viriliflora, Levedura de Cerveja e Chá Porangaba

FADIGA FÍSICA

Catuaba, Guaraná, Jurubeba, Levedo de Cerveja, Spirulina e Chá Porangaba

FALTA DE CONCENTRAÇÃO

Guaraná, Catuaba e Chá Porangaba

FEBRE

Abútua e Kókolos

FÍGADO GORDUROSO

Chapéu de Couro e Hepatoflora

FERIDAS

Alecrim, Arruda, Belgroega, Mil em Rama, Tanchagem, Bardana.

FÍGADO, AUMENTO DO TAMANHO DO

Jurubeba e Hepatoflora

FÍGADO, PROBLEMAS DO

Boldo, Carqueja, Jurubeba, Jurupitan, Hortelã e Hepatoflora

FUMO, HÁBITO DE

Tanchagem - 1 colher (sopa) pétalas de rosa - 1 colher (sopa) água - 1 copo

Modo de Preparo Coloque as pétalas na água quente em fervura e apague o fogo. Espere esfriar e coe. Faça gargarejos de manhã e à noite. Irritação da garganta; pigarro; tira o cheiro de nicotina.

FRAQUEZA

Alfazema, Boldo, Losna, Manjerição, Mil em Rama, Dente de Leão.

FRAQUEZA MUSCULAR

Viriliflora

FRIEIRA

Saião, Babosa.

FURÚNCULOS

Levedo de Cerveja. Babosa, Malva, Sabugueiro, Tanchagem, Bardana.

GARGANTA, DOR DE

Cainca e Própolis Plus. Talvez uma das ocorrências mais comuns nas desarmonias da saúde, inflamação das vias respiratórias, em especial da faringe e das amígdalas, tem uma solução astante eficiente, quando tratada logo no início. Preparando-se uma boa infusão com uma mistura de tanchagem (*Plantago major*) e sálvia (*Salvia officinalis*), para uso em gargarejos várias vezes ao dia, em pouco tempo o problema retrocede.

Use 2 folhas grandes ou 4 folhas pequenas de tanchagem fresca, ou uma colher de sopa bem cheia da planta seca triturada, para cada xícara de água; use também meia colher de sopa de sálvia seca. Alfazema, Cavalinha, Manjerição, Malva, Sálvia. Talvez uma das ocorrências mais comuns nas desarmonias da saúde, a inflamação das vias respiratórias, em especial da faringe e das amígdalas, tem uma solução bastante eficiente, quando tratada logo no início. Preparando-se uma boa infusão com uma mistura de tanchagem (*Plantago major*) e sálvia (*Salvia officinalis*), para uso em gargarejos. Chá de tanchagem ou alfavaca. Fazer vários gargarejos por dia. Outra receita muito utilizada é própolis (extrato), diluir 10 gotas em ½ copo d'água e fazer gargarejos várias vezes ao dia.

GASES INTESTINAIS

Camomila, Castanha da Índia, Espinheira Santa, Jurubeba, Haguniada, Jurupitan, Uva do Mato, Hepatoflora, Erva-doce, Hortelã e Chá Romano. Alfazema, Boldo, Manjerona, Poejo, Funcho.

GASTRITE

Alcachofra, Boldo, Kókolos, Espinheira Santa, Confrei, Bardana.

GENGIVA INFLAMADA

Própolis Plus

GOTA

Chapéu de Couro, Quebra-pedra, Pipper Composto, Alfazema, Mil em Rama, Sabugueiro, Bardana, Dente de Leão.

GRIPE

Sálvia, Poejo, Sabugueiro. Carqueja, Astmoflora, Camomila, Cebolinha, Erva Cidreira, Manjerona.

- Amasse um pedaço de gengibre com hortelã e casca de limão e faça um chá. Tome algumas colheres (sopa) por dia.

HEMORRAGIAS

Cavalinha, Confrei, Mil em Rama, Tanchagem.

HEMORRÓIDAS

Castanha da Índia, Barbatimão Mil em Rama, Bardana e Pipper Composto

CAMOMILA VULGAR (Matricaria chamomilla)

- Infuso a 3% -----Tomar 4 xícaras por dia.
- Infuso a 10% -----Fazer banhos de assento 4 vezes por dia.
- Tintura -----Fazer banhos de assento com 2 colheres das de sopa em

¼ de litro de água morna, 4 vezes por dia.

ERVA DE BICHO (Polygonum acuminatum)

- Infuso a 3% -----Tomar 4 xícaras por dia.
- Fazer banhos de assento 4 vezes por dia.
- Tintura----- Fazer banhos de assento com 2 colheres das de sopa

em ¼ de litro de água morna, 4 vezes por dia.

- Supositórios -----colocar um supositório 4 vezes por dia.

PRONTO ALÍVIO (Achillea millefolium)

- Infuso a 4% -----Idem
- Infuso a 10% -----Idem
- acima.
- Tintura-----Idem acima.

PAU D'ALHO (Gallezia gorazema)

- Infuso a 1% -----Idem
- Infuso a 5% -----Idem acima.
- Tintura -----Idem acima.

SABUGUEIRO (Sambucus nigra)

- Infuso a 5% -----Idem
- Infuso a 10% -----Idem
- Tintura -----Idem

TRAPOERABA (Tradescantia diuretica)

- Infuso a 5% -----Idem
- Infuso a 10% -----Idem
- Tintura -----Idem

- POMADA PROCTOLÓGICA DE HAMMAMELLIS- Aplicar 4 vezes por dia.

HEPATITE CRÔNICA

Confrei, Boldo, Jurubeba, Jurupitan, Hepatoflora, Abútua e Mikania

HEPATITE AGUDA

Boldo, Jurubeba, Quebra-pedra, Jurupitan, Abútua e Mikania

HIPERLIPIDEMIAS "GORDURAS NO SANGUE"

Pesquisas mostram que mais de 30% da população, com idade acima dos 35 anos, tem colesterol acima do normal. O principal perigo é uma doença chamada de Aterosclerose (leva a entupimento das artérias). Dependendo da artéria atingida, surge um tipo de distúrbio, Infarto do Miocárdio, Gangrena, Derrame Cerebral.

QUANTIDADES APROXIMADAS DE COLESTEROL EM ALGUNS ALIMENTOS DE ORIGEM ANIMAL:

CARNE:

85 g de carne bovina ou suína 80

85 g de fígado 370

85 g de rins 675

AVES :

85 g de frango ou ½ peito c\ pele 74

sobrecoxa de frango c\ pele . 47

85 g de peru s\ pele 65

PEIXE E FRUTOS DO MAR :

1 xícara de mariscos =19 grandes 114

1 xícara de lagosta picada 123

1 xícara de camarão=22grandes .. 192

85 g de linguado grelhado ... 50

85 g de salmão grelhado 35

100 g de sardinhas 129

OVOS:

50 g 52

Obs. 1: A carne de peixe contém mais Ácidos Graxos Poliinsaturados, isso ajuda a baixar os Níveis de colesterol do sangue. Obs. 2: Alimentando-se com pouca gordura, pode-se utilizar com moderação fontes de gorduras como coco (saturada), óleo de milho, algodão etc. (poliinsaturada) ou azeitonas, abacate (monoinsaturada). DICA 1 : Mulheres que conseguem normalizar o peso reduzem em 30 % as suas chances de virem a ter câncer de mama.

DICA 2 : Mulheres obesas aos 50 anos têm o dobro de chances de desenvolverem câncer de mama.

DICA 3 : Estudos coordenados pelo médico Frank B. Hu, da Escola de Saúde Pública da Universidade de Harvard, nos Estados Unidos, dão conta de que a Margarina e Gordura Vegetal Hidrogenada, podem causar mais prejuízo ao coração que a manteiga. Elas aumentam a taxa de LDL, o colesterol ruim no sangue.

DICA 4 : Pesquisas mostram que o café, principalmente fervido, aumenta os níveis do LDL colesterol (mau colesterol).

DICA 5 : O azeite de oliva por ser rico em óleo vegetal monoinsaturado reduz o colesterol em geral, aumentando um pouco o HDL colesterol (colesterol bom). Ele é em geral obtido esmagando as azeitonas em pilão ou moinhos que após são prensadas, se for uma prensa a frio, sem utilização de calor a qualidade do óleo é melhor. A melhor embalagem é vidro, pois a

lata pode provocar danos ao produto. AZEITE DE OLIVA : Os antigos cretenses, fenícios, gregos e romanos fizeram grande uso do azeite de oliva. SOJA : O Dr. James Anderson, médico nutricionista e professor da Universidade de Kentucky, nos Estados Unidos, realizou em 1995, 38 estudos com a proteína de soja em suas formas isolada, texturizada e em combinação, analisando 730 casos. Quatro estudos foram feitos com crianças e 34 com adultos. Em todos os casos os resultados foram: redução de 10,5 % do LDL (mau colesterol), aumento de 2,3 % do HDL (bom colesterol) e redução de 1 % dos Triglicérides. Pessoas com níveis normais de colesterol, menor que 200 mg por decilitro de sangue, mostraram uma pequena redução de LDL e aumento de HDL. Nos casos em que o paciente possuía uma taxa alta de colesterol, maior que 300 mg por decilitro de sangue, a redução chegou a 20 %. Diversas pesquisas já demonstraram que, além desses benefícios, a proteína de soja previne o câncer, principalmente de próstata e mama, bem como reduz os efeitos da menopausa e da osteoporose. "DIET" : Alimento com restrição de algum nutriente, que é indicado para pessoas com alguma doença, em que determinado componente alimentar não deva ser ingerido ou deve ser consumido em quantidade reduzida. Os alimentos dietéticos ou "DIET", mais procurados por motivo de saúde, são os que apresentam restrição de açúcar (para diabéticos), sódio (para hipertensos), gordura (para tratamentos de obesidade e colesterol alto), aminoácidos e proteínas (para fenilcetonúricos). Basta que um produto tenha redução de um dos componentes para que legalmente possa ser considerado "DIET"

"LIGHT" : Alimento com nível baixo, reduzido, pobre ou leve de calorias. Deve ter pelo menos 25 % de redução de calorias em relação aos similares não "light". RECONHEÇA OS "DIET" Quantidades máximas de nutrientes permitidas em produtos "DIET":

"DIET" com restrição de açúcar : Deve apresentar no máximo 0,5 g de açúcar por 100 g ou 100 ml do produto.

"DIET" com restrição de sódio : Deve conter no máximo 120 mg de sódio por 100 g do alimento.

"DIET" com restrição de gordura : Deve conter no máximo 0,15 g de gordura por 100g do alimento.

"DIET" com relação a colesterol : Deve conter no máximo 5 mg de colesterol por 100 gr do alimento.

"DIET" com relação a aminoácidos e proteínas : Os produtos devem ser totalmente isentos de aminoácidos e proteínas para serem considerado "diet". Segundo portaria de maio de 1995 do Ministério da Saúde.

O COLESTEROL : O Colesterol não é uma gordura, mas um álcool, só que este álcool específico se associa a Ácidos Graxos (moléculas que fazem parte da composição das gorduras) e dentro do organismo passa a se comportar como uma gordura (lipídio). . Ele é fundamental para o bom funcionamento do organismo. Participa da produção de hormônios indispensáveis para a reprodução e para a integridade do Sistema Imunológico. Também é responsável por criar condições para a síntese da vitamina D, a grande protetora dos ossos. Está presente em todas as células do organismo. O CAMINHO DO COLESTEROL : Parte do Colesterol circulante é produzido no Fígado (Mais ou menos 70 % do Colesterol circulante é produzido em nosso Fígado) - . O restante vem da alimentação (30 %), principalmente alimentos de origem animal. O Colesterol para circular no sangue, pega "carona" com as Lipoproteínas: LDL, HDL, VLDL e Quilomícron. QUILOMICRON : O alimento chega ao intestino e a gordura é transformada em Quilomícrons. De lá segue para o Fígado. O Quilomícron pode se depositar nas artérias quando demora muito para chegar ao Fígado. NO FÍGADO : o Quilomícron chega ao Fígado e se transforma em VLDL, LDL, e HDL. O VLDL e O LDL juntam-se, dando origem aos Triglicérides. Quando é demais, o LDL permanece em circulação, transportando colesterol para os tecidos. HDL : Chamado "Colesterol bom", Ele conduz o excesso de Colesterol impedindo que se deposite nas artérias. Quando o colesterol (um álcool) liga-se a apo-lipoproteína A, Forma-se a HDL = High Density Lipoprotein ou ,em português,

Lipoproteína de Alta Densidade. LDL : Chamado de "Colesterol Mau", ele transporta o excesso de colesterol para os tecidos provocando a Aterosclerose. Quando o colesterol liga-se com a apo-lipoproteína B, forma-se a LDL = Low Density Lipoprotein ou, em português, Lipoproteína de Baixa Densidade. VLDL : A Very Low Density Lipoprotein ou, em português Lipoproteína de Muito Baixa Densidade, junto com a LDL são responsáveis pela reserva de energia das células, entregam gorduras que vão ser armazenadas sob a forma de Triglicérides (a caixinha de energia do organismo). Embora em níveis altos, os Triglicérides, também sejam muito danosos à saúde. LP(a) : Quando uma artéria é obstruída, em seguida forma-se um coágulo, que aos poucos vai desaparecendo. Quem dissolve o coágulo é o Plasminogênio. A LP(a) é parecida com o Plasminogênio, e pode tomar seu lugar no organismo, por isso ela é perigosa, pois pode facilitar Infarto mesmo em pessoas com níveis normais de colesterol. Em pessoas com LDL Colesterol alto e LP(a) elevado o risco é em dobro. Parece ter causa genética, em estudos americanos um em cada cinco homens tem níveis elevados de LP(a). QUEM MAIS SOFRE ? : 1) Tendência familiar, 2) Alimentação rica em gorduras, principalmente produtos animais, 3) Idade : com a idade aumenta o Colesterol, 4) Fumantes, 5) Hipertensos, 6) Diabetes, 7) Obesos, 8) Sedentários. PREVENÇÃO : Só não dá para atuar na idade e na tendência familiar (hereditariedade). Alimentação quanto menos gordura consumir-mos, principalmente evitando as de origem animal, melhor. Cigarro (eliminar o cigarro é fundamental) , Obesidade, Diabetes, Hipertensão e vida sedentária temos como controlar. Está provado que exercícios aeróbicos, como caminhada, corrida e natação aumentam os níveis de HDL Colesterol, que limpam o excesso de gordura do organismo. PLANTAS MEDICINAIS USADAS NO CONTROLE DAS " GORDURAS NO SANGUE " : ALCACHOFA, CELIDÔNIA. CÚRCUMA, FEIJÃO,

HISTERIA

Alecrim, Erva Cidreira, Manjerona.

ICTERÍCIA

Artemísia, Erva Cidreira, Salsa. Quebra-pedra, Boldo, Jurupitan e Jurubeba

IMPOTÊNCIA

Tanchagem Catuaba e Viriliflora

INSONIA

Boldo, Hortelã, Mil em Rama, Poejo.

INTOXICAÇÃO

Nirá.

CONTUSÕES E TORCEDURAS

Emplastro de arnica

- mistura de arnica
- água quente .

Misture a tintura de arnica na água e embeba um pano , aplicando-o quente sobre a parte afetada . Nunca empregue esta medicação em ferimentos abertos

Emplastro de confrei

- folhas verdes ou secas de confrei
- água quente .

Amasse as folhas verdes ou umedeça um pouco as folhas secas . Coloque-as dentro de um pano e aplique-o sobre a parte afetada .

HIPERTENSÃO

Um tratamento que tem dado excelentes resultados, há vários anos em várias Unidades de Saúde do Ceará, sob prescrição e acompanhamento médico, para a hipertensão leve e moderada, é o tratamento feito com a Colônia (*Alpinia speciosa* Schum.) A Colônia é uma planta que tem ação diurética, ou seja, aumenta a excreção urinária. Não deve ser usada concomitantemente a outros medicamentos com a mesma ação, para evitar desidratações e quedas bruscas de pressão. A substituição deve ser feita de forma cuidadosa, sob orientação médica, portanto. Para maiores informações, você pode procurar o Prof. Francisco José de Abreu Matos, da Universidade Federal do Ceará, cujo e- mail é o seguinte: fjamatos@ufc.br Outra planta que tem dado bons resultados práticos, populares, tem sido o chuchu, do qual se faz o suco, batido no liquidificador, e se toma pela manhã, em jejum, e cujo princípio ativo

medicamentoso está mais concentrado na casca.A berinjela tem sido apreçoada como um bom anti-hipertensivo.

INFECCÃO RESPIRATÓRIA

Astmoflora

INFECCÃO URINÁRIA Invasão e agressão das vias urinárias por uma bactéria.]

Chapéu de Couro, Jurubeba, Quebra-pedra, Abóbora D'Anta, Uva do Mato, Abútua, Chá Porangaba, Desmodium e Mikania

ÍNGUA

Dor e aumento dos gânglios, em geral na axila, pescoço e virilha.

Ovarioflora

INSÔNIA

Camomila e Passiflora

Capim-limão + mulungu + tília

Ingredientes capim-limão - 1 colher (sobremesa) mulungu - 1 colher (sobremesa) tília - 1 colher (sobremesa) água - 1 xícara (chá)

Modo de Preparo Coloque na água quente, abafe por 10 minutos e coe.

Tome 1 xícara 3 vezes ao dia.

INSUFICIÊNCIA CARDÍACA

Até hoje os cientistas não conseguiram criar nenhuma droga capaz de reproduzir os efeitos da dedaleira no tratamento da insuficiência cardíaca.

INSUFICIÊNCIA VENOSA

Castanha da Índia

INTOLERÂNCIA A GORDURA

Alcachofra, Boldo, Carqueja, Jurupitan, Hortelã, Hepatoflora e Abútua

INTOXICAÇÕES ALIMENTARES

Boldo, Jurubeba e Jurupitan

IRREGULARIDADE INTESTINAL Prisão de ventre alternada com diarreia.

LIBIDO, REDUÇÃO DA Redução do desejo sexual.

Catuaba, Guaraná e Viriliflora

MAU HÁLITO

Hortelã, Erva Cidreira, Manjerição, Tanchagem, Camomila e Hepatoflora

Ai vão duas receitas contra o mau-hálito:

Melissa (*Melissa officinalis*)

Alcoolato:

100 grs de flores de melissa

800 grs de aguardente comum ou de uva

Macerar por 5 dias, filtrar e colocar num vidro que feche hermeticamente.

Usar 1/2 colherinha em um cálice de água morna, para fazer bochecho freqüentes.

Cravo (*Eugenia caryophyllata*)

Colocar 2 cravos, em infusão, em uma xíc de água fervente.

Quando o líquido estiver morno, não frio, emprega-lá para fazer bochechos.

MEMÓRIA, REDUÇÃO DA

Catuaba, Viriliflora e Chá Porangaba

MENOPAUSA, PROBLEMAS DA

Sintomas: Irregularidade menstrual, Ondas de calor, Congestão do baixo ventre, digestão difícil, enxaqueca, Mudança súbita de humor, Problemas ósseos, osteoporose, Pressão nos seios, mama hipersensível, Unhas quebradiças, pele seca, fragilidade das mucosas. Proposta da Medicina Ocidental Moderna: Informação, Sedativos, tranquilizantes e soníferos,

Estrógenos, Dietilestilbestrol, Androgênios, Estrógenos e androgênios, Estrógenos e progesterona.

Obs.: essencial exame de mama e pelve para afastar existência de possíveis tumores antes de iniciar reposição hormonal. Tratamento local: (vulvar ou vaginal): Dietilestilbestrol em óvulos ou creme, andrógenos em bastonete Tratamento da osteoporose: 1) calmante, codeína, ácido acetilsalicílico, 2) Terapia hormonal, 3) Regime

alimentar: aumentar proteínas, cálcio e vitamina D. Alternativa: A mulher deve permanecer ativa, sentir-se útil, amar e ser amada. Praticar exercício físico, Manter-se criativa, continuar a "gerar". A melhor maneira de evitar o encolhimento e ressecamento vaginal é continuar a ter orgasmos. Alimentação rica em proteínas - proteína vegetal digere melhor que a animal. Rica em vitamina D = cereais integrais, legumes e frutas cruas e nos óleos prensados a frio e consumidos crus (girassol, germe de trigo, nagra, linhaça misturado a outro óleo).

Tratamento: Gérmen de Trigo. Ondas de calor: Tinturas de: Groselha negra, Cymodorrón, Salsa, Melissa, Hamamélis. Óleo essencial: Mangericão ou Tomilho.

Congestão da pélvis: Drenadores e que regulam a digestão: Tintura de: Alcachofra, Boldo de chile, Alecrim, Curri, Dente de leão e cavalinha

Distúrbios circulatórios: Tintura de: Avelã, Ulmária, Trevo de cheiro, Uva ursi, Groselha negra, Hamamélis. Nervosismo e insônia: Tintura ou infusão de Trevo de cheiro, Maracujá, Tília, Peônia, Melissa, Lúpulo. Elasticidade vaginal: óvulos a base de vitamina E.

MENSTRUÇÃO IRREGULAR

Haguniada, Gérmen de Trigo e Ovarioflora

MENSTRUÇÃO, AUSÊNCIA DE

Jurubeba, Abóbora D'Anta, Ovarioflora e Gérmen de Trigo

MENSTRUÇÃO, FALHA NOS CICLOS

Haguniada e Gérmen de Trigo

MOSQUITOS

Uma boa maneira de afastar os mosquitos de dentro de casa é deixar ferver, numa panela larga e destampada, uma planta inteira da conhecida erva-de-Santa Maria (*Chenopodium ambrosioides*), em cerca de 2 litros de água. Quando a fervura iniciar pode-se deixar a fogo baixo. O efeito de afastar os mosquitos é obtido pela volatilização do óleo essencial da planta durante o processo, isto é, à medida que o vapor d'água vai saindo, vai levando consigo as substâncias voláteis da planta que, permanecendo em suspensão no ar, evitam a aproximação dos insetos. Os mosquitos são repelidos por alguns desses compostos da erva-de-Santa Maria. Borrifar o ar dos cômodos com este extrato

melhora ainda mais o efeito produzido.O fim da tarde é o melhor horário para esse procedimento.

NÁUSEAS

Catinga de Mulata, Hortelã, Losna, Poejo, Funcho. Alcachofra, Boldo, Kókolos e Jurupitan

NEFRITES

Quebra-pedra, Jurupitan e Mikania

NERVOSISMO

Camomila e Passiflora Composta

Capim-limão + mulungu + tília

Ingredientes capim-limão - 1 colher (sobremesa) mulungu - 1 colher (sobremesa) tília - 1 colher (sobremesa) água - 1 xícara (chá)

Modo de Preparo Coloque na água quente, abafe por 10 minutos e coe.

Tome 1 xícara 3 vezes ao dia.

Vinho com alecrim (sedativo)

02 colheres de folhas secas de alecrim

02 colheres de folhas secas de borragem

01 garrafa de vinho branco

Deixe as folhas de molho no vinho de uma semana a dez dias .

Coe as ervas e tome em doses de uma colher .

Bom como calmante dos nervos e contra depressões ligeiras .

NEURALGIA

Passiflora Composta

OBESIDADE

Losna, Sabugueiro, Malva, Salsa. Alcachofra, Carqueja, Abóbora D'Anta e Spirulina.

Gordura não engorda, também não se deve fazer regime, mas comer certo. Se gordura engordasse os magros ao comerem gordura também teriam que engordar. Todos precisam comer gordura para ter saúde. - Única coisa que emagrece mesmo uma pessoa é comer alimentos cruz e alimentos integrais (isto é, naturais, sem modificação na indústria). Evite pão branco, açúcar branco, chocolate, doces, arroz branco, trigo branco e seus derivados, queijo, carnes, café. Torne-se vegetariano. Evite líquidos gelados na refeição, não beba nada junto com a comida.

Durma 7 a 8 horas no máximo, faça muito exercício, não durma após o almoço. Corte uma cebola em 4 partes e ferva em água alguns minutos, deixe esfriar e tome dessa água durante o dia. Emagrece mesmo. Prepare 4 folhas de cenoura para uma xícara de água, ferva e tome morna após as refeições. Quando estiver com o peso desejado cancele. Chás que emagrecem: confrei quente, erva-de-bugre (cha-de-bugre), sete-sangrias, limão (tomar o suco de 2 limões em jejum), saabugueiro e estigmas de milho (cabelo de milho).

OBSTIPAÇÃO INTESTINAL CRÔNICA:

LAXATIVOS: ALCACHOFRAS (Cynara scolymus) BABOSA (Aloe humilis) CAINCA OU CIPÓ CRUZ (Chiococca brachiata) CHAPÉU DE COURO (Echinodorus macrophyllus) CIPÓ SUMO (Anchietia salutaris) ESPINHEIRA SANTA (Maytenus ilicifolia) FUNCHO (Foeniculum vulgare) VIOLETA "raíz" (Viola odorata) OBS. Associar sempre a dieta celulósica.

RECEITA DE ALIMENTAÇÃO INTEGRAL: GRANOLA: INGREDIENTES: 01 XÍCARA (CHÁ) DE AVEIA, 1 ½ XÍCARAS (CHÁ) DE FLOCOS DE CEREAL A GOSTO (MILHO, TRIGO), ½ XÍCARA (CHÁ) DE AÇÚCAR MASCADO, ½ XÍCARA (CHÁ) DE MEL DE ABELHA, ½ XÍCARA (CHÁ) DE GERME DE TRIGO CRU, ½ XÍCARA (CHÁ) DE LEITE DE COCO OU 1 XÍCARA DE COCO RALADO, 2 COLHERES (SOPA) DE GERGELIM, ¼ DE XÍCARA (CHÁ) DE CASTANHAS-DO-PARÁ MOIDAS OU PICADAS, ½ XÍCARA (CHÁ) DE PASSAS SEM SEMENTES. PREPARO: MISTURAR TODOS OS INGREDIENTES MENOS AS PASSAS. DESPEJAR NUM TABULEIRO UNTADO COM MANTEIGA E LEVAR AO FORNO MÉDIO POR 10 MINUTOS. MEXER DE VEZ EM QUANDO, BAIXANDO A CHAMA PARA QUE NÃO SE QUEIME. DEVE FICAR BEM SECO. RETIRAR, MISTURAR AS PASSAS E GUARDAR FRIO, EM RECIPIENTE BEM FECHADO. RENDIMENTO: 5 XÍCARAS. OBSERVAÇÃO: SEU USO ROTINEIRO COMO ALIMENTO MATINAL JUNTO COM LEITE, YOGURT OU FRUTAS REGULARIZA AS FUNÇÕES DIGESTIVAS DEVIDO AO SEU ALTO TEOR DE FIBRAS. É UM COMPLEMENTO ALIMENTAR VALIOSO PORQUE É RICO EM PROTEÍNAS, HIDRATOS DE CARBONO (SIMPLES: MEL E AÇÚCAR MASCADO E COMPLEXOS: AMIDO) CONTEM AINDA VITAMINAS, E SAIS MINERAIS.

OSSOS QUEBRADOS

Confrei.

OVÁRIOS, INFLAMAÇÃO DOS

Ovarioflora

PALPITAÇÕES

Batidas irregulares do coração, causando desconforto no peito.

Chá Porangaba

PEDRA NA VESÍCULA

Boldo, Carqueja e Hepatoflora

PEDRA NOS RINS

Boldo, Chapéu de Couro, Quebra-pedra, Uva do Mato, Abútua, Chá Porangaba, Kókolos e ikania Carqueja – Folhas Chapéu-de-couro-
Folhas Cipó-prata- Folhas Mentrasto- Parte Aérea
Milho-Estigmas (Cabelo) Panacéia- Folhas Planta-rei- Folhas

PELE, COCEIRA NA

Dermoflora

PELE, DOENÇAS DA

Pipper Composto, Chapéu de Couro e Dermoflora

PELE, INFLAMAÇÕES DA

Chapéu de Couro, Barbatimão e Levedo de Cerveja

PELE, MICOSES NA

Dermoflora

PELE, FERIDAS E ÚLCERAS

Dermoflora

PESADELOS

Erva Cidreira

PICADAS DE INSETOS

Cebolinha, Salsa, Sálvia.

PIOLHO

Cânfora, Salsa.

Esta receita é distribuída para alunos entre 5 e 6 anos das escolas públicas. Isto é feito devido a incidência de piolho que acontece todo o outono e primavera nas escolas. É os pilhos gostam destes dois períodos do ano onde tudo fica melhor para a sua proliferação.

Vamos a receita.

Ingredientes:

1 maço de arruda, planta fresca (pode ser comprada em feira livre, ou seca, droga) em caso de ser seca usar uma colher de sopa da erva. 15 folhas de boldo (boldo de jardim, planta fresca) caso seja as folhas de boldo (Puemus boldo, a folha é diferente) usar o mesmo número de folhas secas, se for picada use uma colher de sopa. 1 colher de sobremesa de melão de São Caetano 1/2 barra de sabão de coco 1 litro de água

Como preparar:

Rale ou corte o sabão de coco e dilua em 1 litro de água fervente. Ferva uma xícara de água com as folhas, só até levantar a fervura e depois abafe por 10 minutos. Coe este chá e misture com o sabão. Vira um xampu

Como usar: Molhe os cabelos e coloque o xampu, friccionando bem os cabelos. Deixe por uma hora, e depois enxágüe com água corrente. Para acabar com as lendias repita o tratamento por oito dias. E use pente fino a cada lavada.

Apesar de esta receita ser de fato muito utilizada, deve ser vista com restrição. A arruda (*Ruta graveolens*) contém furanocumarinas (psoraleno, bergapteno, além de outras) que são extremamente fototóxicas. Essas substâncias são as responsáveis por aquelas "queimaduras" quando se deixa cair sumo de limão na pele e a expomos ao sol. Também são as responsáveis pelos acidentes de queimaduras com bronzeadores caseiros feitos a base de folha de figo. Assim, existe o perigo de, durante aquela "1 hora" na qual o xampu deve ficar na cabeça da criança, esta se expor ao sol. Se o preparado escorrer pela pele, então, o problema torna-se mais complicado.

PRESSÃO ALTA

Salsa.

PRISÃO DE VENTRE

Baldroega, Malva, Sabugueiro, Bardana, Urtiga.

PROBLEMAS RESPIRATÓRIOS

Poejo, Sálvia, Tanchagem.

PRÓSTATA, INFLAMAÇÃO NA Fitoterapia para hipertrofia benigna da próstata (HPB)

Extrato de planta (*Serenoa repens*), uma espécie de palmeira foi analisada numa meta-análise de 18 estudos randomizados tendo sido usada sozinha ou com outras ervas fitoterápicas e comparada com fenasteride usando-se os critérios de auto-relato, sobre a melhora dos sintomas de retenção urinária descrita nos questionários internacionais. Os autores concluem que os tratamentos com a erva foram curtos, mas que deram bons resultados e devem-se continuar as pesquisas. O fenasteride de medição usado para HPB costuma causar impotência em 4,9% dos pacientes e essa erva, somente em 1,1% dos casos, mas a melhora dos sintomas clínicos, sem reduzir o tamanho da próstata, é equivalente entre os dois tratamentos.

Quebra-pedra e Chá Romano

PULMÃO, CATARRO NO

Guaco, Guaco Xarope e Astmoflora

QUEIMADURA

Babosa, Beldroega, Confrei, Bardana. Dermoflora

QUEIMADURAS SOLARES

Polpa de pepino, batata ralada e chá de sálvia.

RADICAIS LIVRES

Márcio Filgueiras de Amorim Médico Homeopata e Pediatra Professor de Saúde Coletiva da Faculdade de Medicina do Vale do Aço Os tão falados Radicais Livres são átomos ou moléculas que perdem um elétron em sua camada mais externa. Ficam instáveis e ávidos para reagir quimicamente. Precisam capturar outro elétron para atingirem a

estabilidade. Neste processo se atacam a membrana celular podem destruir a célula. Se afetam o código genético, DNA, podem modificá-lo levando a alterações orgânicas como envelhecimento, rugas, câncer etc. A ciência descobriu que produzimos maior quantidade de radicais livres se estamos sob "stress". Seja o "stress" de uma vida agitada demais, seja o provocado por viroses e infecções. Uma vida equilibrada, momentos de relaxamento, exercício moderado (caminhada, natação, hidro-ginástica, bicicleta, esportes leves) e, segundo alguns, até os momentos de meditação e oração são antídotos para o "stress" e a conseqüente produção exagerada de Radicais Livres. O organismo tem mecanismos internos para minimizar os efeitos dos Radicais Livres. Vitaminas, Bioflavonóides e outros elementos atuam cedendo um elétron para o Radical Livre, estabilizando-o. Neste processo se transformam, eles mesmos, em radicais livres mas serão regenerados em cadeia por outra vitamina. As vitaminas "A", "E", "C", o Selênio e os Bioflavonóides (certos corantes naturais encontrados nos vegetais) entram nesta cascata de prevenção. Além de uma vida equilibrada e feliz a alimentação exerce um papel essencial. Ingerir um cardápio variado com bastante legumes, verduras e frutas. Alimentar com pouca carne vermelha, pouca gordura. Reduzir alimentos muito industrializados, embutidos etc.. Entre os 40 e os 50 anos reduz a capacidade do organismo absorver todos os nutrientes e vitaminas necessários, e a critério médico, pode ser indicado suplementação destas vitaminas, sais minerais e oligoelementos

REUMATISMO

Alfazema, Artemísia, Boldo, Cerefólio, Erva Cidreira, Manjerona, Mil em Rama, Bardana, Dente de Leão. Rheumoflora, Chapéu de Couro e Abóbora D'Anta

ROUQUIDÃO

Própolis

RUGAS

É muito importante tomar levedo de cerveja todos os dias, e também tomar vitamina E. Procurar comer alimentos que sejam fontes das vitaminas: A, C, D e E.

SANGRAMENTO POR HEMORRÓIDAS

Castanha da Índia e Pipper Composto

SARNA

Alecrim, Arruda. Dermoflora

SÍNDROME PÓS-HEPATITE

Alcachofra, Hepatoflora e Jurupitan

SINUSITE

Guaco e Guaco Xarope

TENSÃO PRÉ-MENSTRUAL

Haguniada

TONTURAS

Alfazema.

TORCICOLO

Manjerona.

TOSSE

Alfazema, Erva Cidreira, Hortelã, Manjericao, Malva, Poejo, Sálvia, Funcho.

TOSSE COM CATARRO

Camomila, Pipper Composto, Rheumoflora e Chá Porangaba

TOSSE SECA

Guaco Xarope, Passiflora Composta e Astmoflora

TUBERCULOSE

Cavalinha, Confrei.

ULCERA

Bálsamo, Cavalinha, Confrei.

UNHAS QUEBRADIÇAS

Pincelar as unhas fracas com um pouco de óleo de cravo (*Eugenia caryophyllata*) - o óleo essencial - ajuda a torná-las mais resistentes. Da mesma forma, o óleo de cravo pode também ser empregado em casos de micose na unha, também para fortalecimento das mesmas. Aplicar com cuidado, pincelando sem excessos. Não queima se tocar a pele, mas deve-se aplicá-lo somente na unha.

URETRA, INFLAMAÇÃO DA

Jurupitan, Chá Romano, Quebra-pedra e Pipper Composto

URINA, REDUÇÃO DO VOLUME DA

Pipper Composto

ÚTERO, INFLAMAÇÃO DO

Ovarioflora

ÚTERO, SANGRAMENTO DO

Ovarioflora

VARIZES

Castanha da Índia

VASOS, FRAGILIDADE DOS

Castanha da Índia e Pipper Composto

VEIAS, INFLAMAÇÃO DAS

Pipper Composto

VERMINOSES

Arruda, Artemisia, Caatinga de Mulata, Camomila, Hortelã, Carqueja
Tempere os alimentos cada dia com 1 (um) tipo de planta:

1º dia - hortelã

2º dia - alho

3º dia - erva-de-santa-Maria (mastruz)

4º dia - coentro

5º dia - salsa, etc. "Do livro Alternativas Alimentares - Dra. Clara Brandão e Rubens Franco Brandão.

VIAS URINÁRIAS, INFLAMAÇÃO DAS

Jurupitan, Desmodium e Pipper Composto

VIROSES RESPIRATÓRIAS

Astmoflora e Carqueja

VISTAS CANSADAS E OLHOS INCHADOS

Além das condições inadequadas da qualidade do ar, que em certos locais se tem disponível para respirar e que, nesses casos, provocam irritações nos plhos, também o uso contínuo e demorado da visão, como costumam fazer aqueles que trabalham, por exemplo, diante da tela de um computador, provoca vermelhidão e sensação de ardor nos olhos. Ainda aqueles que habitualmente não dormem com regularidade, nem na hora adequada, nem o tempo suficiente para o repouso restaurador, estes acabam por apresentar os olhos inchados e a pele escurecida, logo abaixo destes. Para esses casos, uma prática reconfortante e salutar, que regenera e traz alívio, é a aplicação de compressas geladas de flores de camomila (*Matricaria chamomilla* e *Anthemis nobilis*) logo após um banho, no final do dia. Com uma colher-de-sopa de flores de camomila, prepara-se uma infusão em pouco mais de meia xícara de água. Após esfriar, completa-se com água gelada até uma xícara. Nesse infuso mergulham-se duas compressas de gaze que, após escorrer o excesso, são aplicadas sobre os olhos fechados, mantendo-se a cabeça recostada por cerca de 10 minutos. Durante esse período deve-se mergulhar novamente as compressas no infuso sempre que se perceber que a sensação de gelado passou.

Aspartame: vilão?

Há alguns meses tem sido amplamente distribuído por e-mail e, postado em muitos websites, uma mensagem de alerta sobre possíveis malefícios causados pelo adoçante Aspartame.

A mensagem diz que este adoçante causa uma variedade de problemas como, ansiedade, espasmos, vertigem, dor de cabeça, cegueira, perda de memória, depressão, dor nas articulações, etc. Além

disso, a mensagem afirma que o aspartame causa esclerose múltipla, doença de Alzheimer, fibromialgia e descompensação da diabetes.

São várias as linhas descrevendo o metabolismo desta substância pelo organismo humano entretanto, de forma totalmente superficial e incorreta. São misturadas diversas informações de caráter científico a outras de senso-comum, que não resistem a uma análise mais aprofundada. Isso tem causado preocupação e, até pânico entre os usuários desavisados.

Assim que recebi, a referida mensagem há 2 meses fiz uma pesquisa no medline, a respeito de publicações científicas sobre este adoçante. Encontrei 596 artigos publicados entre 1966 e 1999.

Não havia nada que comprovasse a afirmação de sua capacidade de causar fibromialgia, lúpus eritematoso sistêmico e esclerose múltipla. E ainda, os vários estudos que avaliaram os efeitos do aspartame não mostraram nenhuma relação causal com convulsões, ganho de peso, temperatura corporal, problemas neurológicos, câncer, pressão arterial, metabolismo de lipídios e de carboidratos.

Encontrei, entretanto, um artigo que discutia a piora de estados depressivos em pacientes que faziam uso de grandes doses de aspartame. E, também, outro que demonstrava que certas pessoas têm sua enxaqueca piorada pelo referido adoçante.

Em fins de outubro um fórum organizado pelo Agência Nacional de Vigilância Sanitária, destacou que não existe qualquer associação entre a ocorrência de doenças e o consumo do aspartame. Também afirmou que o produto não causa qualquer prejuízo às gestantes e crianças.

Resumindo, o texto é o que na internet é conhecido como HOAX. Se você usa aspartame como adoçante, não se preocupe pois, não existe qualquer evidência científica de que o mesmo cause problemas, quando utilizado nas doses usuais.

Horta Doméstica: Preparos Caseiros

Divisão de Extensão Rural

Eng. Agr. M.Sc. Gerson Augusto Gelmini Avenida Brasil, 2.340 - CEP
13073-001 - CAMPINAS, SP - fone (019) 241-3900 - ramal 176E-
mail: gelmini@cati.sp.gov.br

Em algumas situações, como no caso de pequenas hortas domésticas, onde o uso de defensivos pode se tornar difícil, indesejado ou inviável, o emprego de preparados caseiros pode se constituir em alternativa para o combate de algumas pragas e doenças. Através da literatura, observa-se a existência de diversas indicações para o preparo de receitas visando a utilização nessas condições. No entanto, cabe ressaltar que via de regra, embora de uso relativamente comum, tais preparados não sofreram processo de avaliação específica, razão pela qual não se tem determinações precisas do nível de controle proporcionado pelos mesmos, nem dos diversos aspectos toxicológicos e ambientais advindos do seu uso. Tendo como alvo lagartas, pulgões, vaquinhas, cochonilhas e ácaros em geral, verifica-se na literatura, a existência de várias indicações com preparados envolvendo fumo; fumo e pimenta; sabão; sabão e querosene; cebola; confrei; cravo-de-defunto; folhas de pessegueiro e losna. Para o controle de lesmas, também se observa indicações de preparados com leite, chuchu e losna, sendo alguns na forma de atrativos, para posterior controle mecânico. Visando doenças fúngicas em geral, as receitas selecionadas para elaboração de preparados envolvem o uso de flores de camomila e caseinato de cálcio com enxofre. Através da citação da fonte de divulgação e / ou geradora da indicação, o objetivo desse trabalho foi o de aglutinar na forma de almanaque, algumas dessas receitas para o preparo dos mesmos. Esperamos que o mesmo possa evoluir no sentido de ampliar tais receitas, além do estabelecimento de parâmetros técnico-toxicológicos de modo a aumentar as opções destinadas à proteção de plantas nessas situações.

Pragas Principais em Hortas Domésticas (*)

- Lagarta-rosca - Coloração parda. Ficam enroladas para se protegerem. Cortam as plantas rente ao solo e são encontradas quando se cava o solo ao redor das plantas a uns 10 cm de profundidade.

- Pulgão - Pequeno inseto de coloração variada que ataca de preferência brotações novas, face dorsal das folhas, caules novos e tenros, produzindo substâncias açucaradas.
- Cochonilha - Insetos pequenos, com coloração variada, apresentando-se com ou sem carapaça. Atacam de preferência a face dorsal das folhas, axilas das folhas e ramos. As partes atacadas ficam retorcidas, prejudicando o desenvolvimento da planta.
- Ácaro - Invisível a olho nu. Seu ataque é notado pela presença de teias. Ataca a face dorsal das folhas, brotações novas, flores e frutos, que se tornam retorcidos e amarelados.
- Vaquinha - Inseto de cor verde com listras amarelas. Comem as folhas prejudicando o crescimento da planta.
- Lesma, Caracol e Tatuzinho - Possuem o corpo mole e, por onde passam, deixam rastro brilhante. Durante o dia são encontrados debaixo de tábuas, tijolos, latas e outros entulhos deixados na horta.
- Formiga lava - pés - Incomoda mais quem trabalha na horta do que as plantas. Vive em colônias e, na ocasião do controle deve-se dirigir às colônias.

Preparados com Fumo

Os diversos preparados com a utilização de fumo apresentam indicações para o controle de algumas lagartas, pulgões, cochonilhas e vaquinhas em geral. De modo geral não apresentam restrições, exceto para o grupo das solanáceas (tomate, batata, beringela e jiló) e após seu emprego, aconselha-se respeitar um intervalo de aproximadamente duas semanas para se proceder a colheita.

Preparado nº 1 (*)

20 cm de fumo-de-corda $\frac{1}{2}$ l de água

Corte 20 cm de fumo e deixe de molho durante 1 dia em $\frac{1}{2}$ litro de água. Para aplicar sobre as plantas visando pulgões e cochonilhas, utilize 3 - 5 colheres de sopa desse preparado diluído em 1 litro de água. Sendo a nicotina volátil, não é aconselhável o uso dessa solução após 8 horas do preparo.

(*) Emater RO (sd)Panceri (1990)Grosso (1995)

Preparado nº 2 (*)

100 g de fumo-de-corda ½ litro de álcool ½ litro de água 100 g de sabão neutro. Misture 100 gramas do fumo cortado em pedacinhos em ½ litro de álcool acrescentando ½ litro de água e deixe curtir durante 15 dias. Após esse tempo, dissolva o sabão em 10 litros de água e junte a mistura curtida. Pulverize nas plantas nessa concentração quando o ataque de pragas como vaquinhas, cochonilhas, lagartas e pulgões for intenso, ou dilua até 20 litros de água no caso de baixa infestação.

(*) Embrater (1983)

Groppi et al. (1985)

Zamberlan & Fronchetti (1994).

Preparado nº 3 (*)

20 g de fumo de rolo picado

1 l de água

20 colheres de sobremesa de querosene

3 colheres de sopa de sabão em pó

10 litros de água

1 litro de calda de fumo

Para o preparo da calda de fumo coloque 20 gramas de fumo de rolo bem forte, picado em 1 litro de água, fervendo essa mistura durante 30 minutos para então coá-la.

Aqueça 10 litros de água e junte 20 colheres de sobremesa com querosene e 3 colheres de sopa com sabão em pó. Deixe esfriar em temperatura ambiente e junte 1 litro da calda de fumo preparada para proceder a pulverização das plantas, visando pulgões, vaquinhas e cochonilhas.

Preparado nº 4 (*)

50 g de fumo de rolo

1 punhado de pimenta malagueta

1 litro de álcool

250 g de sabão em pó

Dentro de 1 litro de álcool, coloque o fumo e a pimenta picados, deixando essa mistura curtir durante uma semana. Para usar esse preparado, em pulgões, ácaros, cochonilhas, dilua o conteúdo

em 10 litros de água contendo 50 gramas de sabão em pó ou detergente dissolvido.

Preparado nº 5 (*)

20 g de fumo de rolo
1 l de água

Utilize 20 gramas de fumo de rolo bem forte, que deve ser picado e fervido durante ½ hora em 1 l de água. Coe em pano fino e misture com 3 a 4 litros de água limpa visando pragas como pulgões, vaquinhas, formigas e cochonilhas sem carapaça.

(*) Silva et al. (1995).

Preparados com Sabão

Os diversos preparados em que se emprega o sabão apresentam indicações para o controle de lagartas, cochonilhas, tripes, pulgões e ácaros. Alguns são preparados exclusivamente com sabão enquanto que em outros, recomenda-se a associação com querosene. De modo geral não apresentam restrições, porém após seu emprego aconselha-se respeitar um intervalo de aproximadamente duas semanas para se proceder a colheita.

Preparado nº 1 (*)

100 g de sabão neutro
10 litros de água

Dissolva o sabão neutro em ½ litro de água quente e para a aplicação, dissolva novamente o preparado em 9 ½ litros de água, visando pragas como tripes, pulgões, cochonilhas e lagartas.

(*) Emater - RO (sd)

Preparado nº 2 (*)

50 g de sabão de coco em pó
5 l de água

Coloque 50 gramas de sabão de coco em pó em 5 litros de água fervente. Deixe esfriar e pulverize frequentemente sobre as plantas, no verão e na primavera visando lagartas e cochonilhas.

(*) Andrade (1992)

Preparado nº 3 (*)

1 kg de sabão
3 l de querosene
3 l de água

Derreta o sabão picado em pedaços numa panela com água e quando estiver completamente derretido desligue o fogo. Acrescente então o querosene mexendo bem a mistura. Dissolva 1 litro dessa emulsão em 15 litros de água para sua utilização, repetindo a aplicação a intervalos semanais visando principalmente pragas como pulgões e ácaros.

Preparado nº 4 (*)

500 g de sabão
8 l de querosene
4 l de água

Ferva a água com sabão até a dissolução total. Uma vez em ebulição, retire do fogo e coloque o querosene, agitando a mistura durante 5 minutos até a formação de emulsão cremosa e suave, sem oleosidade livre.

Dilua 1 parte do preparado 20-25 litros de água, visando cochonilhas, pulgões e larvas minadoras de folhas.

Preparado com Confrei (*)

1 kg de confrei
água

Utilize o liquidificador para triturar 1 quilo de folhas de confrei com água. Acrescente 10 litros de água ao preparado e aplique periodicamente nas plantas visando o controle de pulgões.

Preparado com Cebola (*)

1 Kg de cebola
10 l de água

Corte a cebola e misture em 10 litros de água, deixando o preparado curtindo durante 10 dias. Utilize 1 litro da mistura em 3 litros de água para pulverizar as plantas, atuando como repelente de pragas como pulgões, lagartas e vaquinhas.

Preparado com Folhas de Pessegueiro (*)

1 kg de folhas de pessegueiro 5 l de água

Misture 1 quilo de folhas de pessegueiro em 5 litros de água e deixe ferver durante meia hora. Para pulverizar as plantas utilize 1 litro do preparado em 5 litros de água, visando pragas como pulgões, lagartas e vaquinhas.

Preparado com Losna (*)

30 g de folhas secas de losna 1 l de água

Dilua 30 gramas de folhas secas de losna em 1 litro de água, fervendo essa mistura durante 10 minutos. Para sua utilização visando pragas como lagartas e lesmas, adicione para a pulverização 10 litros de água ao preparado.

Preparado com Cravo-de-defunto (*)

1 kg de folhas de talo de cravo-de-defunto 10 l de água

Misture 1 quilo de folhas e talos de cravo-de-defunto em 10 litros de água. Leve ao fogo deixando ferver durante ½ hora ou então deixe os talos e folhas picados em molho por 2 horas. Coe e pulverize visando pulgões, ácaros e algumas lagartas.

Preparado com Chuchu (*)

Chuchu sal

Coloque dentro de latas rasas como as de azeite cortadas ao meio, pedaços de chuchu, adicionando-se o sal. Essa mistura é bastante atrativa para lesmas e caracóis, possibilitando então, o posterior controle mecânico.

Preparado com Leite (*)

estopa ou saco de amiagem água leite

Distribua no chão ao redor das plantas, estopa ou saco de amiação molhado com água e um pouco de leite. Pela manhã, vire a estopa ou o saco utilizado e mate as lesmas que se reuniram em baixo.

Preparado com Camomila (*)

50 g de camomila 1 l de água

Misture 50 gramas de flores de camomila em 1 litro de água. Deixe de molho durante 3 dias, agitando 4 vezes ao dia. Após coar, aplique a mistura 3 vezes a cada 5 dias visando doenças fúngicas.

Preparado com Caseinato de Cálcio e Enxofre (*)

3 g de caseinato de cálcio 50 g de enxofre 50 l de água

Junte 3 gramas de caseinato de cálcio com um pouco de água e agite bem até formar uma pasta. Adicione então, 50 gramas de enxofre em pó, bem fino e misture bem. Em seguida, adicione mais água até completar 50 litros e pulverize sobre as plantas visando doenças fúngicas.

Preparado com Cavalinha (*)

300 g de cavalinha 10 l de água

Ferva 300 gramas de cavalinha (*E. arvense*) seca, em 10 litros de água durante 20 minutos. Efetue 5 diluições sucessivas de 1:10. Aplique sobre a horta, a partir de outubro, de preferência pela manhã em tempo seco, visando doenças fúngicas.

Preparado com Sálvia (*)

2 colheres de sopa de folhas secas de sálvia 1 l de água

Derrame 1 litro de água fervente sobre 2 colheres de sopa de folhas secas de sálvia. Tampe o recipiente e deixe em infusão durante 10 minutos. Agite bem, filtre e pulverize imediatamente, sobre as plantas visando a borboleta branca que coloca os ovos nas folhas de couve, originando as lagartas que as devoram.

CATI - Divisão de Extensão Rural Av. Brasil, 2340 - Jd. Chapadão -
Campinas/SP Fone/Fax (019) 241.3900 - 241.8309 - 241.7733 - Caixa
Postal 960

LISTAGEM DE INCENSOS, FLORES, ERVAS,
AROMAS E SUAS APLICAÇÕES

ACÁCIA	Para rituais de consagração.
ALECRIM	para casos de concentração, memória e dá alto s
ALFAZEMA	Limpa o ambiente, recomendado p/pessoas sens
ALMÍSCAR	Próprio p/ o romance e amor.
ÂMBAR	Protege contra maus espíritos.
ANGÉLICA	Afasta maus espíritos, e facilita a comunicação o
ANJOS	Protege contra o mal em geral.
ARRUDA	Bom p/ limpeza de ambientes.
BENJOIM	Expulsa espíritos malignos.
CAMOMILA	Apazigua os ânimos.
CANELA	Deve ser usado perto de doentes.
CRISÂNTEMO	Tira maus olhados.
GIRASSOL	Ajuda a interpretar os sonhos.
INDIANO	Sem indicação específica.
JASMIM	Ajuda aumentar a energia espiritual.
LÍRIO	Calmante, usado p/ indução de sonhos profético
MAÇÃ VERDE	Harmonia.
MARGARIDA SECA	Traz sorte no amor
MARGARIDA SECA	Traz sorte no amor.
MIRRA	Usado para limpeza espiritual.
MORANGO	Refresca ambientes tumultuados.
PATCHULI	Afasta o mal e a negatividade.
PÊSSEGO	Atrai novas amizades.
RAIZ DE LÍRIO	Acalma e traz união
ROSA BRANCA	Trás paz, purifica ambientes.
URTIGA	Contra espíritos desencarnados.
VERBENA	Usar para ativar a meditação. Atrai sorte e fortu
VIOLETA	Transforma o negativo em positivo.

OBS.: O uso é aplicado através de incenso, defumador e banhos.

Selecione a erva ou flor de acordo com sua situação ou intenção.

Recomenda-se que sempre seja feito com muita energia e pensamentos positivos.

Bibliografia e fontes consultadas:

- Trabalhos do Dr. Charles McLeskey, do Hospital Scotland White, de Temple no Texas.
- Organização Mundial de Saúde (OMS).
- Von Martius.
- Paracelso.
- <http://www.fazfacil.com.br/JardimPlantasMedicinais3.htm>.

