

INDICAÇÕES

1. ABACATE - amor
2. AÇAFRÃO - Purificação, saúde, felicidade
3. ACÁCIA - proteção, contra pesadelos e proteção do sono
4. AGRIMÔNIA - dissolução de influências negativas e proteção
5. AIPO - poderes mentais e psíquicos
6. ALECRIM - limpeza e concentração, calmante, adivinhação, estudos, cura, proteção, purificação
7. ALFAFA - prosperidade, dinheiro, felicidade
8. ALFAZEMA - calmante, estudos, purificação
9. ALHO - saúde, proteção
10. ALMÍSCAR - afrodisíaco, amor ;Planeta: Vênus
11. AMÊNDOAS - dinheiro, prosperidade, sabedoria
12. AMORA - saúde, dinheiro, proteção
13. ANETO - sorte
14. ANGÉLICA - proteção, purificação, saúde, clarividência
15. ANIS ESTRELADO - adivinhação, purificação, sorte
16. ARNICA - clarividência
17. ARROZ - fertilidade
18. ARRUDA - proteção, limpeza, cura; purificação
19. ARTEMÍSIA - adivinhação, alteração da consciência,
20. ASSA-FÉTIDA - exorcismo, proteção
21. BABOSA - proteção, sorte e amor
22. BAMBU - realização de desejos
23. BARBATIMÃO - espiritualidade, purificação
24. BARDANA - saúde, proteção
25. BAUNILHA - amor, sedução
26. BETERRABA - amor
27. BENJOIM - negócios, exorcismo; Planeta: Vênus
28. BOCA DE LEÃO - proteção
29. BRIÔNIA - dinheiro
30. CALÊNDULA - proteção, solução de problemas,
31. CAMÉLIA - prosperidade, riqueza
32. CAMOMILA - dinheiro, amor, purificação
33. CANELA - negócios, bens materiais, amor, limpeza, energizar; sucesso, amor, proteção
34. CÂNFORA - desenvolvimento psíquico; clarividência, saúde
35. CARDAMOMO - sedução, amor
36. CARDO SANTO - cura
37. CARVALHO - fertilidade
38. CASCARA SAGRADA - problemas com a justiça, dinheiro e proteção
39. CAVALINHA - fertilidade
40. CEBOLA - proteção, saúde, dinheiro
41. CIPRESTE - longevidade, saúde
42. CRAVO - negócios, forças, energizar, amor, limpeza
43. DAMASCO - feitiços de amor
44. ERVA CIDREIRA - sucesso, amor
45. ERVA DOCE - proteção
46. EUCALIPTO - limpeza, atrair encantos, energizar, cura, saúde, proteção
47. FIGUEIRA - clarividência, fertilidade
48. FLOR DE MAÇÃ - calmante
49. FREIXO - adivinhação, cura, proteção, prosperidade
50. GENGIBRE - dinheiro e sucesso
51. GERGELIM - dinheiro
52. GINSENG - amor, realização de desejos, beleza, saúde, proteção e

poder

- 53. GIRASSOL - fertilidade
- 54. HERA - (planta não eficaz para os homens) proteção, amor, saúde
- 55. HORTELÃ - cura
- 56. JASMIM - melhorar humor, amor; calmante, cura
- 57. LARANJA - amor, dinheiro
- 58. LAVANDA - cura, amor
- 59. LIMÃO - amor
- 60. LÓTUS - amor
- 61. LOURO - negócios, adivinhação, proteção, força, saúde
- 62. MAÇÃ - amor, atrair encantos, cura, imortalidade
- 63. MANJERICÃO - amor, purificação espiritual, proteção
- 64. MANDRÁGORA - fertilidade
- 65. MADRESSILVA - dinheiro
- 66. MARACUJÁ - paz, amizade
- 67. MIL FOLHAS - exorcismo, amor
- 68. MIRRA - boa sorte, espiritualidade, meditação, cura; proteção
- 69. MORANGO - amor, sorte
- 70. NARCISO - cura, sorte, fertilidade
- 71. NOZ MOSCADA - adivinhação, fertilidade
- 72. OLÍBANO - cura, purificação (resina chave)
- 73. OLIVEIRA - paz, fertilidade proteção
- 74. PATCHULI - clarividência; Planeta: Vênus
- 75. PINHO - atrair encantos, fertilidade
- 76. ROMÃ - fertilidade
- 77. ROSA - amor, espiritualidade, adivinhação, fertilidade
- 78. SABUGUEIRO - purificação
- 79. SÁLVIA - cura, feitiços, longevidade, sabedoria, realização de desejos
- 80. SÂNDALO - amor, adivinhação, purificação
- 81. SANGUE DE DRAGÃO - purificação
- 82. TRIGO - fartura, dinheiro, fertilidade,
- 83. URTIGA - exorcismo, proteção, saúde
- 84. UVA - fertilidade, dinheiro, fartura
- 85. VETIVER - comando; Planeta: Vênus
- 86. VERBENA - meditação, amor
- 87. VISGO - Proteção
- 88. VIOLETA - afrodisíaco, meditação, espiritualidade

O USO DAS ERVAS E VEGETAIS

Texto enviado por Alberto B.
alb_faith@uol.com.br

Um corpo saudável é sem dúvida um ótimo instrumento para a canalização das energias que nós bruxos desenvolvemos quase que diariamente. Como também a saúde é um bem precioso que podemos conservar mantendo uma boa e equilibrada alimentação. Muitas doenças, provocadas por desequilíbrios energéticos, podem ser curadas através da alimentação, outras podem ser evitadas, e em algumas já instaladas, agregando-se a alimentação ao tratamento médico alcançamos a cura com mais rapidez.

A seguir, uma lista de vegetais, ervas e frutos, bem como suas

propriedades, são descritas e auxiliam e evitam não só doenças como atuam no perfeito funcionamento do organismo.

Sempre se deve ter atenção especial que em doenças já instaladas, o tratamento médico é imprescindível, a alimentação nesses casos, vem somar para uma cura mais rápida, mas não substituem as prescrições alopáticas. Daí se manter uma alimentação saudável e EVITAR a desarmonia orgânica que provoca as doenças.

ABACATE - *Persea gratissima*

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

Comer em jejum metade de um abacate amassado

Após as refeições tomar um chá de folhas SECAS do abacateiro, sem açúcar.

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

ABACAXI - *Ananás sativus*

O abacaxi, além de ótimo purificador do sangue, é diurético e ajuda a digestão. Sua indicação notável é no tratamento das feridas, inflamações, infecções. Em infecções agudas, consumido em fatias, é um ótimo parceiro dos antibióticos. Contra tosse catarral, usa-se duas colheres de suco de abacaxi diluídas em uma xícara de água quente e uma colher de mel. Beber bastante quente antes de deitar-se.

ABOBORA - *Cucúrbita pepo*

Rica em potássio, ferro, fósforo e magnésio, é eficaz como diurético e para combater a prisão de ventre. Faz-se um suco fresco com pedaços grossos de abóbora madura, colocando-os em um guardanapo e torcendo para extrair o suco. Adoçar com pouco açúcar e tomar uma manhã sim e uma não, em jejum por um mês.

ACELGA - *Beta vulgaris*

Hortaliça indicada para oxigenar o sangue e normalizar a digestão, além de acalmar os nervos e robustecer o cérebro. É muito útil para ser ingerida por pessoas nervosas.

AGRIÃO - *Nasturtium officinale*

O agrião é tão eficaz que não se deve usa-lo diariamente, a não ser para tratamento dos brônquios, durante períodos limitados. A

quantidade de ferro, iodo e vitaminas que contém faz passar para a água em que é deixada de molho uma boa parte de sua força; por isso, uma receita para a carência de ferro e para a depuração do sangue é chamada Água de Agrião:

Em um copo de água na temperatura ambiente mergulhar folhas de agrião. Cobrir o copo e deixa-lo no quarto de dormir. De manhã, coar e bebe-la sem açúcar.

As propriedades terapêuticas do agrião combatem o raquitismo, o ácido úrico e as doenças do pulmão, agindo na purificação do fígado e do estomago. Os fumantes devem fazer uso do agrião, uma vez por semana, para a desintoxicação do organismo. O seu suco, adoçado com mel é um excelente xarope para combater bronquite, tosse, tuberculose pulmonar e toda sorte de enfermidades catarrais. Usa-se em saladas para combater a diabetes, e o consumo diário para os que sofrem de ácido úrico.

AIPO - *Apium graveolens*

Essa verdura combate a depressão. Por ser rico em cloreto de sódio, é ideal para casos de insônia e perturbações nervosas, podendo entrar no preparo de saladas, ser bebido como suco ou mesmo mastigando seus talos. Como alimento é recomendado àqueles que sofrem de artrite, reumatismo e ácido úrico. É também indicado seu uso externo em frieiras, para tanto, colocar 100gr de aipo em um litro de água e ferver lentamente por 20 minutos. Dar um banho muito quente nos pés ou mãos, uma vez por dia.

ALFACE - *Lactuca sativa*

Contém várias vitaminas e é uma fonte de ferro e minerais. Seu poder de limpeza dos intestinos é fantástico. Fortalece o sistema nervoso e a musculatura, além de ajudar a digestão. É um grande calmante para os nervos e combate a insônia mais recalcitrante.

Um chá para dormir é feito fervendo-se rapidamente duas folhas de alface fresca em uma medida de uma xícara de chá de água. Tomar morno na hora de deitar-se.

É ainda recomendada contra as doenças do coração e dos rins, seja em forma de chá ou saladas, estas com pouco azeite, vinagre e sal. Para contusões e inchaços fazer uma cataplasma fervendo algumas folhas de alface em pouca água por cinco minutos. Deixar amornar, untar as folhas com azeite de oliva, estender sobre uma gaze e aplicar na região atingida. Este mesmo método pode ser usado para irritações e rubores da pele.

ALHO - *Allium sativum*

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

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

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

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

ALMEIRÃO - *Chicorium intybus*

Rico em vitamina A e C. Indicado para falta de apetite, usado cru em saladas ou ligeiramente refogado.

AMEIXA - *Prunus domestica*

Poderoso laxante. Indicada contra prisão de ventre, sendo, neste caso, consumida seca.

É rica em potássio, fósforo, cálcio e minerais. Para problemas do estomago faz-se um licor digestivo de ameixa: cozinhar em dois litros e meio de vinho branco, 20 ameixas frescas sem casca e sem caroço. Depois de quinze minutos apagar o fogo, adicionando não mais de 3 gramas de casca de canela e deixar macerar. Após três dias, filtrar o líquido, adicionar meio quilo de açúcar e colocar no fogo, deixando ferver por alguns minutos. Esperar esfriar totalmente e adicionar meio litro de álcool a 90 graus e colocar em uma ou duas garrafas. Tomar um cálice após as refeições.

ASPARGO - *Asparagus officinalis*

O asparago deve ser ingerido ao natural, já que quando cozido pode irritar os rins, tornando contrário o seu efeito de limpá-los. É indicado nas doenças do fígado, do baço e estomago. Nos problemas do coração combate a hipertrofia e acalma as palpitações. Para o coração se faz uma decocção fervendo 50gr de raízes de asparago em um litro de água, deixando em repouso até esfriar. Tomar três cálices por dia, entre as refeições principais sem adoçar. Ainda pode ser usado em regimes de emagrecimento fervendo em três quartos de litro de água, 40gr de raízes de asparago. Bebe-se pela manhã em jejum e durante todo o dia. Esta mesma decocção pode ser administrada a pessoas nervosas e excitáveis.

AVEIA - *Avena sativa*

Fonte natural de vitaminas, proteínas e sais minerais, contendo muitas calorias. Usada em flocos ou farinha, adapta-se aos organismos delicados, garantindo um bom funcionamento dos intestinos preguiçosos. É também anti-hemorroidas, sua ingestão tem a virtude de reduzir o teor de gorduras e de açúcar do sangue, auxiliando nas arterioscleroses e no diabetes. Contra ácido úrico ferver um punhado de palha de aveia triturada em um litro de água, coar e beber durante o dia.

AZEITONA - *Olea europaea*

Uma curiosidade sobre a oliveira. Conta-se que Atenas, a deusa grega

da sabedoria, fez nascer de uma lança a oliveira; os frutos dessa árvore, além de alimentarem o homem, produziriam um óleo para temperar sua comida, fortalecer seu corpo, curar as suas feridas e iluminar sua noite.

A azeitona tem grande teor de gordura e sais minerais, devendo ser consumida com cautela.

BANANA - *Musa paradisiaca*

Bastante nutritiva e regulariza as funções do intestino. O suco da banana São Tomé é particularmente indicado contra a diarreia. Emprega-se o suco das flores nas afecções do peito. Do tronco se extrai a seiva que é indicada para a laringite, as aftas, tônico capilar e soro antiofídico.

BATATA - *Solanum tuberosum*

Rica em carboidratos e vitaminas. Usada crua, tem aplicação para combater dores de cabeça (colocadas em rodela sobre a testa) e contra irritações da pele. A batata-baroa é bastante indicada para quem sofre de doenças renais. Para eritemas ou queimaduras solares, se faz uma compressa com batata ralada que é trocada três vezes ao dia. O suco feito com batata é excelente remédio para úlceras do estômago e do duodeno, desde que tomado em pequenas doses, pois o seu uso exagerado pode provocar sintomas de intoxicação. A água do cozimento da batata serve para prevenir e combater a gota.

BROCOLOS - *Brassica oleracea*

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

CAFÉ - *Coffea arabica*

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

CAMOMILA - *Matricaria chamomilla*

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

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

CANELA - *Cinnamomum zeylanicum*

Em doces, não se discute, é um ótimo tempero. Suas propriedades medicinais são no combate a anemia, para isso tomar um chá da casca

de canela quatro vezes ao dia. Recomendada também para catarro nos brônquios. É indicada na atonia gástrica (fraqueza do estomago), como tintura: colocar 50gr de casca de canela em um quarto de litro de álcool a 60 graus. Depois de 24 horas filtrar o líquido e coá-lo em uma garrafa, consumindo-o em colheres antes das refeições.

CEBOLA - *Allium cepa*

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

CENOURA - *Daucus carota*

Para as vistas, já que é rica em vitamina A. Atua também como purificadora do fígado e fortifica o organismo.

Para casos de digestão difícil, usa-se ferver uma pitada de sementes de cenoura em um cálice de água e beber após as refeições. (Neste caso as sementes precisam ser retiradas do pé, visto que as destinadas a plantio possuem agrotóxicos prejudiciais). Para rouquidão, cozinhar 100 gr de cenoura, esmagando e misturando com a água do cozimento, adoçar com mel e beber bem quente.

CEREJA - *Prunus cerasus*

Outro purificador do organismo que atua principalmente nos rins e no fígado. Como ela possui açúcares e minerais, é usada para a confecção de xaropes para a tosse.

Usada em casos de artrite e gota, para tal, ferve-se 30gr de pedúnculos secos em um litro de água, filtrar e adoçar levemente, bebendo um cálice durante o dia. Como reconstituente do organismo, cozinha-se cerejas frescas ou secas (não em conserva) em tanto vinho quanto necessário para cobri-las. Bebe-se bem adoçado.

CEVADA - *Hordeum vulgare*

Diurética, Tônica e digestiva. Usada em pó é um ótimo substituto para o café, principalmente para pessoas nervosas e insones. Para as infecções na garganta ferver 70gr de cevada em um litro de água, por 20 minutos. Quando morno, filtrar o líquido, adoçar com uma colherinha de mel, misturando bem. Fazer gargarejos durante o dia.

Para inflamações do intestino, colite, ferver em um litro e meio de água por dez minutos três punhados de cevada lavada. Filtrar o líquido quando frio, adoçar com mel e beber em xícaras.

CHICORIA - *Chicorium intybus*

Deve-se usa-la somente em sucos e saladas. Como a cenoura, é indicada para problemas oculares. Atua também na circulação. A ingestão de três copos de suco de chicória durante o dia, evita muitos males da circulação. Aqui também podemos usar o pão de centeio. Um ótimo alimento para normalizar a circulação é uma salada de chicória com pão de centeio.

Como diurético, pode ser usada em infusão: em uma xícara de água fervente colocar 5gr de raiz de chicória. Coar e beber durante o dia.

CHUCHU - *Sechium edule*

Indicado para combate a hipertensão. Ingerir o chuchu como parte importante da refeição e tomar o chá diariamente, regulariza a pressão alta.

COCO - *Cocos nucifera*

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

COENTRO - *Coriandrum sativum*

Indicado como calmante. O chá de coentro deve ser feito com toda a planta, folhas, talos e raiz, depois de bem lavados.

Como estimulante do estômago e fígado verter uma xícara de água fervente em 5gr de frutos de coentro secos, filtrar, adoçar e tomar após as refeições.

COUVE - *Brassica oleracea*

Hortaliça que contem enxofre e acredita-se que cura até as doenças ocultas. Além do enxofre contem iodo, arsênico, magnésio, potássio e cálcio e vitaminas.

Na Roma Antiga, aconselhava-se que para possuir uma saúde invejável, a simples ingestão de muita couve era suficiente.

O suco de couve, adoçado com mel, bebido diariamente durante três meses, antes do almoço, é eficaz para combater a gota (ácido úrico), a bronquite e a má circulação. O mesmo suco, sem ser adoçado, em aplicações tópicas cura ulcerações, misturado com água morna é recomendado contra cólicas de crianças. O consumo da couve ainda depura o sangue, atua contra a hipertensão e é uma defesa para o organismo contra o câncer.

Em casos de úlceras varicosas fazer uma compressa: depois de eliminar a nervura mais grossa de uma folha de couve, lava-la muito bem em água corrente e coloca-la em uma solução de ácido bórico (encontrado em farmácias) deixando macerar por três horas. Aplicar a folha, estendida numa gaze, sobre a ferida limpa e enfaixar. Renovar a noite e pela manhã.

Úlceras internas no estômago ou duodeno, podem ser controladas e até curadas com a ingestão do suco de couve feito com 200gr dos bordos e dos talos da couve espremidos. O líquido deverá ser ingerido em jejum, todos os dias, em pequenos goles.

ERVA-DOCE - Foeniculum vulgare

Contem potássio, sódio e ferro. O chá das sementes é um regulador intestinal e calmante para o estomago. Desobstrui os brônquios,,oxigenando melhor os pulmões. Acredita-se que mulheres que amamentam devem tomar chá de erva-doce para os efeitos calmantes passarem através do leite para a criança. Para os idosos, esse mesmo chá normaliza a circulação do sangue e combate a depressão.

Atua ainda, como estimulante da digestão e do aparelho urinário. No uso geral o chá de erva-doce é feito em um litro de água fervente com 10gr de sementes. Coar, adoçar pouco e tomar de quatro a cinco xícaras por dia.

ESPINAFRE - Spinacia oleracea

Riquíssimo em vitaminas A, B, C e H, contendo ainda potássio, sódio, cálcio, magnésio e ferro.

É indicado para pessoas com tendência a hemorragias, diabéticos, nervosos, portadores de vermes intestinais e doenças da vista, o espinafre deve ser comido cru, em saladas ou bebido em forma de suco.

FIGO - Ficus carica

É um laxativo natural, combate a prisão de ventre e substitui muito bem os purgativos destinados as crianças.

Tem efeitos benéficos em casos de bronquite, gripe, resfriado e tosse, para esses casos, cortar em pedaços 20gr de figos secos, fervendo em 250gr de leite por uns quinze minutos. Depois de adoçar com uma colherada de mel, filtrar o leite e bebe-lo bem quente.

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

GENGIBRE - Zingiber officinalis

Uma raiz com altos poderes medicinais. Combate as náuseas, provocando o aumento de salivação, pode ser mastigado para prevenir enjoos em viagens marítimas. Age muito bem na garganta, sendo seu chá indicado a todas as pessoas que utilizam bastante a voz como oradores, cantores, etc.

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

GOIABA - Psidium guajava

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

HORTELÃ - *Mentha piperita*

A hortelã-miuda, é empregada como tempero e age como calmante quando usada em chá. A hortelã-pimenta, estimula a pele e os terminais nervosos sensíveis ao frio. Para aquecer ambientes muito frios, coloca-se uma bacia com água e folhas de hortelã.

Como digestivo, faz-se uma infusão com 100g de água quente já adoçada, coloca-se 5g de folhas frescas ou secas de hortelã, filtrar e beber em seguida bem devagar.

Para excitação nervosa e insônia colocar uma pitada de folhas frescas de hortelã em uma xícara de água quente, filtrar e beber o líquido. (Em casos de insônia, tomar antes de deitar).

INHAME - *Colocasia antiquorum*

O inhame cru é um poderoso antianêmico e mesmo cozido conserva muito de seu poder curativo. É um grande depurador do sangue, deve ser ingerido pelas pessoas que sofrem processos inflamatórios de qualquer espécie e todas aquelas que precisam beneficiar o sangue.

LARANJA - *Citrus aurantium*

Esta fruta combate a tendência as hemorragias e a gripe, febre e inflamações nas veias.

Para combater excitação nervosa, verter uma xícara de água fervente em 2gr de folhas de laranjeira, filtrar, adoçar com mel e beber.

Contra febre, colocar uma laranja madura, cortada, com a casca e em pedaços, em 30gr de água fervente adoçada com duas colheradas de açúcar. Depois de totalmente frio, coar o líquido e beber.

LENTILHA - *Ervum lens*

Rica em proteínas. Além de ser considerado um alimento que atrai a prosperidade, é indicada para as mães no período de amamentação. É também aconselhado seu consumo para pessoas anêmicas.

LIMÃO - *Citrus limonum*

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

Contra o ácido úrico e gota, beber em jejum pela manhã o suco de três limões diluído em meio cálice de água pelo menos por dez dias. Interromper o tratamento por sete dias e depois repeti-lo por mais dez dias e assim por diante. Esse mesmo tratamento serve também para os casos de arteriosclerose e hipertensão.

Com o suco de um limão, se confecciona um amálgama simples contra os resfriados, basta misturar o suco com uma clara de ovo e bater com um garfo por dez minutos e tomar uma colher da mistura de meia em meia hora.

LOSNA - *Artemisia absinthium*

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

MAÇÃ - *Pyrus malus*

Digestiva e exerce um controle sobre a flora intestinal. Recomendada contra febres e inflamações, e dietas curtas nos casos de diarreias.

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

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

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

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

MELANCIA - *Cucúrbita citrullus*

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

MORANGO - *Fragaria vesca*

Mais rico em vitamina C do que a laranja ou limão, portanto bastante indicado para prevenção de gripes e resfriados.

Cozido não tem nenhum valor e cru atua na purificação do organismo e combate reumatismos. O consumo de morangos facilita a digestão, estimula as funções hepáticas e o apetite; combatem a gota e o reumatismo articular. Uma dieta á base de morangos traz inúmeros benefícios a quem sofre de hemorróidas, perturbações circulatórias,

afecções renais.

NABO - *Brassica napius*

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

PEPINO - *Cucumis sativus*

O pepino, para não se tornar indigesto, não deve ser descascado. A casca é que facilita a digestão. A ingestão diária fortifica as unhas e o cabelo, atuando como adstringente para a pele. Neutraliza a acidez estomacal, tonifica o fígado e os rins.

PERA - *Pyrus communis*

Um fruto leve, pode ser ingerido sem restrições. Sua atuação é marcante nos rins por ser um diurético excelente.

Seu consumo é indicado para pessoas portadoras dos inchaços edematosos característicos dos doentes do aparelho circulatório e dos rins, elimina esses inchaços. Cruas ou cozidas, e algumas vezes combinadas com pão integral e iogurte, são indicadas nos regimes contra obesidade.

PIMENTÃO - *Capsicum annum*

Um alimento que não produz calorias. O consumo é indicado para fortalecimento da pele, das unhas e do cabelo. Sua ingestão também é benéfica para a desinfecção da mucosa bucal e gástrica, destruindo os germes intestinais sem prejudicar a flora bacteriana normal.

QUIABO - *Hibiscus esculentus*

Favorece os órgãos digestivos, intestinais, renais e urinários. Usado como auxiliar no tratamento da bronquite e fortalece os ossos pelo seu conteúdo de cálcio.

RABANETE - *Raphanus sativus*

Estimula a digestão, purifica o sangue, tonifica os nervos, atuando principalmente sobre o aparelho renal.

REPOLHO - *Brassica oleracea capitata*

Indicado para pessoas enfraquecidas, anêmicas, portadoras de câncer ou tuberculose. O seu teor de ferro, reconstitui o sangue e sendo um ótimo queimador de gorduras é aconselhado para dietas de emagrecimento.

SABUGUEIRO - *Sambucus nigra*

O chá, bebido como água é eficaz nos casos de sarampo. Para o diabetes é indicado um tratamento de no mínimo três meses, onde se toma diariamente o chá das folhas.

Como depurativo e contra intoxicações do fígado, ferver sete gramas de folhas frescas de sabugueiro trituradas em meio litro de água durante dez minutos, beber meia xícara do líquido filtrado e adoçado com mel, pela manhã em jejum.

SALSA - *Petroselinum sativum*

Combate gases intestinais, estimula o apetite, facilita a digestão e limpa os brônquios. Um chá de folhas de salsa é um poderoso diurético, aconselhado em casos de gota.

A salsa atua também como auxiliar na cura de afecções hepáticas e hipertensão.

A infusão da salsa é feita deixando por dez minutos 30gr de sementes de salsa (novamente não usar as destinadas a plantio, e sim as retiradas da planta) em 200g de água fervente, filtrar o líquido, bebendo metade em seguida; o restante três horas depois.

UVA - *Vitis vinifera*

As folhas da parreira são indicadas para se fazer chás que refrescam os intestinos, relaxam os nervos e tonificam o coração.

Este é um pequeno apanhado dos alimentos que podemos fazer uso diário, que não só nos nutrem, mas bem combinados nos trazem saúde. A arte de cozinhar é uma alquimia com a qual podemos transformar doenças em saúde. Aproveitando ao máximo os poderes da Natureza que a Deusa criou, mesmo porque ao cozinhar estamos atuando com os quatro elementos, água, terra, fogo e ar, e sabemos que esses poderes transformam qualquer coisa.

ERVAS PARA...

...MEDITAÇÃO: ênula, zimbro, bálsamo-de-tolu, ciperácea, sálvia, escleréia, giesta, glicínia, sândalo, cálamo-aromático, magnólia, mirra.

...A SORTE: canela, jasmim, lótus, jacinto, baunilha, cumaru, gerânio, noz-moscada, bergamota, cipreste.

...ATRAIR SUCESSO E PROMOÇÕES: azaléia, cravo-de-defunto, olíbano, hortelã-pimenta, erva-cidreira, hisopo

...O AMOR: ervilha-de-cheiro, lótus, jacinto, baunilha, bétula, camélia, coentro, lírio-florentino, rosa, cumarina, laranja-azeda.

...A CLARIVIDÊNCIA E ESTÍMULO DA MENTE: açafraão, capim-limão, louro, anis-estrelado, babosa, aipo, cânfora, ênula, zimbro, anis-estrelado, estoraque, funcho, madressilva, cacto, cálamo-aromático, gengibre.

...SONHOS PROFÉTICOS: peônia, mimosa, amarílis, giesta.

...AFASTAR ENERGIAS NEGATIVAS: cânfora, comigo-ninguém-pode, guiné, arruda, alecrim, espada-de-são-jorge.

...MELHORAR AS FINANÇAS: camomila, olíbano, alfazema, erva-cidreira, cedro, hissopo, cipreste, abóbora.

...AMIZADES: ervilha-de-cheiro, urze, citronela, erva-cidreira.

...CONTRA MAGIA NEGRA: alecrim, louro, jasmim, cenoura, violeta, hortelã-pimenta, verbena, assa-fétida, gerânio, manjeriço, patchouli, hissopo, noz-moscada, bergamota.

BANHOS DE ERVAS PARA...

...FELICIDADE - MISTURE: manjerona, Cravo, alecrim, canela, 1/2 xícara de álcool de cereais.

...PROTEÇÃO CONTRA PERIGOS - MISTURE: espada-de-são-jorge, guiné, arruda e hortelã.

...PROTEGER SEU AMOR - MISTURE: rosa branca, erva-cidreira, palma branca.

NOME DA PLANTA E SUA FUNÇÃO ENERGÉTICA

Alecrim - Ajuda a perdoar mágoas

Alfazema - Aumenta a autoconfiança

Anis-estrelado - Ajuda com os sentimentos e na liberação de emoções

Arnica - Promove a concentração de pensamentos

Artemísia - Estimula a ação e a manifestação das idéias

Arruda - Limpa a aura das sujeiras astrais

Babosa - Ajuda no desligamento mental

Camomila - Ajuda a cultivar a paciência e a confiança

Cânfora - Promove o desprendimento material

Capuchinha - Promove o sentimento de integridade e equilíbrio

Carqueja - Limpa o corpo das velhas emoções

Confrei - Estimula o sentimento de segurança pessoal

Dente-de-leão - Traz coragem para enfrentar os obstáculos

Erva-cidreira - Ajuda na tomada de decisões importantes da vida

Guiné - Limpa o corpo de energias negativas

Mil-folhas - Purifica o corpo de traumas e sentimentos negativos

Sabugueiro - Ajuda na tomada de rápidas decisões

Sálvia - Dá ânimo para colocar em movimento todas as energias do corpo

Tanchagem - Estimula a iniciativa

ERVAS

A utilização de ervas é contemporânea ao início da humanidade, o homem primitivo buscava na natureza, guiado pelo instinto ou intuição, as plantas para aliviar a dor e curar o próprio mal. Cercada apenas de natureza as ervas deixam o campo e florestas e entregam suas qualidades e mistérios na forma de óleos essenciais, ervas frescas ou secas, extratos e tinturas. Os óleos essenciais são extraídos de ervas aromáticas, satisfazem as necessidades da mente, do corpo e do espírito, podendo atuar nas áreas da sexualidade, criatividade, bem como todas as funções do corpo, estimulando ou acalmando esses setores, de acordo com as necessidades de cada ser. O sentido do olfato abastece o pensamento com uma informação e este faz o corpo ter uma reação dos sentidos ou física.

Chás: O modo mais tradicional de se preparar um chá é através da infusão, jogando-se água fervente geralmente sobre folhas e flores, deixando tampado por 5 minutos antes de beber. A quantidade de erva varia segundo a espécie, normalmente de 5g para cada 100 ml de água. Quando a parte a ser utilizada da planta for raiz ou casca deve-se utilizar o método da decocção que consiste em colocar a erva em água fria e aquecê-la até a ebulição num recipiente fechado, fervendo por alguns minutos.

Compressas: Podem ser feitas quentes ou frias. São excelentes para combater dores localizadas, proporcionar relaxamento, inchaços ou inflamações. Podem ser feitas com ervas, óleos essenciais diluídos adequadamente ou combinados, neste caso em lugar da água utiliza-se a infusão da erva.

Travesseiros: Recheados com uma espécie de erva ou uma combinação destas, atua durante o sono de forma sutil aliviando tensões, melhorando a respiração e proporcionando um relaxamento. Deve ser feito de tecido de origem natural com as cores adequadas para cada necessidade.

Sachês e Aromatizadores: Colocar um sachê junto às roupas ajuda a manter seu equilíbrio energético e de suas roupas. A escolha das ervas ou óleos essenciais depende do gosto e do tipo de resultado esperado, além de deixar um cheiro bom e refrescante. Os aromatizadores proporcionam o mesmo efeito só que atuam no ambiente.

Infusão: Utiliza-se de 20 a 30g de ervas colocadas em 1 litro de água fervente. Deve-se deixar esfriar até a temperatura do corpo, tampada.

Imersão: Banhos onde a pessoa fica com o corpo submerso parcial (assento) ou totalmente. Coloca-se de 30 a 40g de erva em 1 litro de água fervente, tampar por 5 minutos.

Escalda-pés: Em uma bacia, colocar água fervente com as ervas ou óleo essencial. Colocar os pés o mais próximo possível da água quente e a medida que agüentar a temperatura submergir os pés. Retirar os pés da água antes que amorne. Secá-los bem.

Óleo essencial: Substância volátil, constituinte natural presente nas plantas aromáticas. Deve ser dissolvido em óleos vegetais leves (gérmen de trigo, semente de uva, gergelim, etc.) ou em mel natural, antes de ser colocado no banho.

Aromatizadores: Recipiente de barro ou cerâmica constituído de duas partes. A superior destinada a colocação da água e óleo essencial e uma base para colocação da vela. O calor da chama evapora o óleo essencial que se distribui no ambiente proporcionando os efeitos desejados das propriedades do óleo escolhido.

Infusão: Utiliza-se de 20 a 30g de ervas colocadas em 1 litro de água fervente. Deve-se deixar esfriar até a temperatura do corpo, tampada.

Imersão: Banhos onde a pessoa fica com o corpo submerso parcial (assento) ou totalmente. Coloca-se de 30 a 40g de erva em 1 litro de água fervente, tampar por 5 minutos.

ERVAS MÁGICAS

Negócios: benjoim, canela, cravo da índia, louro.

Adivinhação: alecrim, anis, Artemisia, canela, louro, noz-moscada, rosa, sândalo.

Fertilidade: carvalho, girassol, mandrágora, noz, pinho, romã, rosa

Cura: alecrim, arruda, canela, cravo, eucalipto, hortelã, lavanda, maçã, mirra, rosa, sálvia, violeta.

Amor: alecrim, canela, cominho, coentro, jasmim, laranja, lavanda, limão, lírio, maçã, manjerição, verbena, violeta.

Dinheiro: amêndoa, Artemisia, camomila, cravo, jasmim, madressilva, manjerição, menta, trigo.

Proteção: alecrim, Angélica, arruda, boca de leão, Artemisia, erva doce, louro, verbena.

Purificação: açafraão, alfazema, alecrim, aniz, arruda, hortelã, lavanda, limão, louro, mirra, sabugueiro, sândalo.

EFEITOS MEDICINAIS DE ERVAS E PLANTAS

ACEROLA (erva) Fonte de vitamina C, indicado na gripe e resfriado.

AGAR AGAR (erva) Laxativo, inibidor do apetite e protéico.

AGRIÃO (erva) É estimulante, depurativo, carminativo, expectorante e diurético descongestionante das vias respiratórias, tosse e brônquite.

ALECRIM (erva) Serve como estimulante, contra o esgotamento físico e mental. É aromático, antisséptico, estomáquico, estimulante. Suas flores são úteis no tratamento da asma, gripe.

ALFAZEMA (erva) Estimulante, antiespasmódico. Externamente é usado como antisséptico e cicatrizante. Contra enjôos, vertigens e tem ação diurética.

ALHO (erva) Usado contra a cólera, escorbuto, hidropisia, pedras na bexiga, febre, possui efeito antibiótico e vermífugo.

ARNICA (erva) Cicatrização e traumas causados por pancada.

ARRUDA (erva) Estimula os órgãos genitais femininos, facilitando a menstruação, excelente calmante para nervos.

ARTEMISIA (erva) Regulariza o fluxo menstrual, antiespasmódico, na atonia uterina, febrífugo, antiespasmódico.

BABOSA (erva) Queimaduras, contusões, queda de cabelo e tônico estomacal. Uso externo: inflamações, queimaduras, eczemas, erisipelas, quedas de cabelo, calos, rugas, sangramento do mamilo, laxante internamente e deve ser evitado por grávidas.

BANCHÁ (erva) Estimulante digestivo, auxilia no emagrecimento, muito apreciado pelos povos orientais.

BOLDO DO CHILE (erva) Digestivo, elimina uréia.

BUCHINHA DO NORTE (erva) Utilizada no tratamento de sinusites.

CAFÉ (erva) Diurético, digestivo e estimulante.

CANELA (erva) estimula digestão, aquecedor, anti-espasmódico, anti-séptico.

CARQUEJA (erva) Estimulante estomacal, febrífugo, específico da má digestão, enterites, diarreias.

CÁSCARA SAGRADA (erva) Estomacal, laxativo. Prisão de ventre no qual é específico, ingurgitamento do fígado.

CATUABA (erva) Estimulante, afrodisíaco. Tônico empregado com muito sucesso na impotência sexual..

CENTELLA ASIATICA (erva) Excelente para o aparelho circulatório, câimbras, celulite e gordura localizada. Afecções cutâneas, e anti-inflamatório.

CRAVO DA ÍNDIA (erva) Bom para acalmar as vias respiratórias. Em forma de óleo acaba com micoses de unha.

ERVA-CIDREIRA (erva) Anti-depressivo, anti-espasmódico, carminativo, relaxante e calmante.

ERVA DOCE (erva) Afecções brônquicas, digestiva, combate gases, flatulências, cólicas abdominais, calmante, e contra tosse seca.

EUCALIPTO (erva) Balsâmico, usado em lavagens intestinais e irritações vaginais. Desinfeta o ambiente. Ajuda a curar a bronquite,

asma, tosse, gripe, resfriado, sinusite, pneumonia, nefrite, descongestionante das vias respiratórias

FUCUS (erva) Obesidade, escrófulas e bócio.

GENGIBRE (erva) Estimulante, carminativo, empregado nas dispepsias, aperiente, contra cólicas, estomáquico e expectorante.

GINKGO (erva) Vaso dilatador, isquemia cerebral e labirintite.

GINSENG - Tônico para o organismo em geral, combate depressões, fraquezas, indisposições e cansaços.

GIRASSOL (erva) Contra enxaqueca, febre de origem malárica, ou pulmonar, doenças do estômago e resfriado.

GOIABEIRA (erva) Contra diarreias, estomáquico, adstringente, indisposição gástrica. Externamente em gargarejos.

GUACO (erva) Depurativo do sangue, ajuda a combater tosses, resfriados, gripes, bronquite, febrífugo rouquidão e outros problemas do aparelho respiratório como xarope. Externamente usado nas dores reumáticas.

HORTELÃ (erva) Muito usado contra tosses, asma. Por seu poder analgésico acalma as dores de cabeça, gastralgias, cólicas intestinais, hepáticas e nefríticas. Utilizado como vermífugo brando. Calmante, para insônia, câimbras, tonturas. Nas dores de cabeça tomar 1 xícara de chá forte e deitar-se por cerca de 15 a 20 minutos. Externamente em lavagens e banhos no prurido vaginal.

JURUBEBA (Solanum) (erva) Contra males hepáticos, nas doenças do baço, nas febres biliosas. Tônico, febrífugo, estomáquico.

LARANJEIRA (erva) As folhas atuam no estomago e servem de calmante do sistema nervoso.

LIMÃO BRAVO (erva) Estimulante estomacal, sedativo. Tosses, bronquites e cólicas.

LOSNA (erva) Estomacal, anti-febril, vermífugo. Usado na inapetência.

LOURO (erva) Hepático, estomáquico, desobstruente.

MAÇÃ SECA (erva) Ajuda a emagrecer e combate problemas digestivos. É muito aromático. A semente da maçã em forma de chá ou mascavo repõe hormônios - equilibra e evita sintomas da menopausa.

MACELA (erva) Dor de estômago e má digestão, diurético empregado nas cólicas intestinais. Externamente grande remédio para lavar feridas e úlceras e para banhar os pés contra os suores fétidos.

MALVA (erva) Infecção da boca, garganta e emoliente, contra tosse, causada pela irritação da traquéia ou da laringe. Favorece a expectoração do catarro e combate a inflamação das vias respiratórias.

MANJERICÃO (erva) Antiespasmódico e resfriados, estimulante, dispepsias nervosas, para amadurecer espinhas, furúnculos e antrazes e nas picadas de insetos.

MELISSA (erva) Tônico amargo antiespasmódico e estomacal. Muito empregado no fastio, nas digestões laboriosas, no histerismo e como sedativo nos estados de nervosismo.

MIRRA (erva) Atonias gástricas, anti-séptico em colutórios e amigdalite.

NOZ MOSCADA (erva) Estimula a digestão, reumatismo crônico e dores lombares (externamente), carminativo, combate os gases.

PARIPAROBA (erva) Congestão hepática, moléstias crônicas do fígado e distúrbios renais.

PASSIFLORA (Maracujá) (erva) Excelente sedativo e tranqüilizante, indicado nas dores de cabeça, insônia, strees, ansiedade, perturbação da menopausa, asma, neurastenia, bem como diurético. Abaixa a pressão. É utilizado também para combater vermes intestinais, nevralgias e cólicas.

PATA DE VACA (erva) Em casos específicos, o seu extrato pode substituir a insulina, por isso é conhecida como insulina vegetal. Usada para o tratamento de diabetes (hipoglicemiante) e diurético

POEJO (erva) Cólicas estomacais e intestinais onde age como sedativo e carminativo. Tosses e bronquites, diaforético e estimulante. Não deve ser usado na gravidez.

SALSA (erva) Diurético e estimulante gástrico, tosse, asma, amenorréia, dismemorréia e conjuntivite, tônico.

SALVA (erva) Tônico, anti-séptico, anti-espasmódico.

SALVIA (erva) Debilidades nervosas, atonia digestiva e mal hálito. Tônico e estimulante do sistema nervoso, usado nas dispepsias por atonia gastro-intestinal e nos suores noturnos.

SENE (erva) Laxativo e purgativo.

STÉVIA (erva) Efetua uma melhora nos sintomas da diabetes, regulando a glicemia em nível adequado.

TANCHAGEM (Lhanten) (erva) Afecções bucais, úlceras, hemorróidas, diurético e antiinflamatório. Cura feridas e abscessos - não deixa marca. Antídoto dos efeitos da nicotina. Dizem possuir propriedades anticancerígenas.

URUCUM (erva) Digestivo, cardite, endocardite, pericardite e cardiotônico.

VERBENA (erva) Hepato-protetor e dispepsia.

AS ERVAS E OS SIGNOS

AQUÁRIO

A mente de quem é de Aquário não tem sossego! É difícil desligar-se dos problemas que o cercam antes de encontrar uma solução. Isso pode levar à insônia, à indigestão ou à falta de apetite. A MELISSA, além de calmante, ajuda a eliminar vícios físicos e mentais.

ÁRIES

É comum o ariano não saber como se controlar - a impulsividade é uma de suas características mais marcantes. MIL FOLHAS é o nome da erva que atua no sistema nervoso e diminui a ansiedade. Com ela podem ser feitos chás para beber ou jogar no corpo após o banho

CÂNCER

A sensibilidade à flor da pele deixa a pessoa de Câncer vulnerável a ambientes carregados de energias negativas. A ARTEMISIA usada em banhos e chás pode auxiliá-la nesse sentido, pois ajuda a superar os medos, a renovar os ânimos e a espantar os maus fluídos.

CAPRICÓRNIO

A rigidez consigo mesmo e com todo mundo pode levar aquele que nasceu sob o signo de Capricórnio a viver cheio de bloqueios. É hora de dar um jeito e começar a aproveitar melhor suas oportunidades. A erva CAVALINHA, em forma de chá ou no banho de imersão, expulsa a negatividade.

ESCORPIÃO

Na maioria das vezes, a pessoa regida por Escorpião demora para identificar suas reais vontades, além de ter dificuldade para dar o primeiro passo - por isso, sempre acaba tendo de remediar ao invés de prevenir. A CARQUEJA é uma erva que garante a iniciativa.

GÊMEOS

Trabalhador incansável, o geminiano expõe-se muito à agitação. Essa inquietude pode se refletir em problemas de estômago e pele. A

HORTELÃ

PIMENTA é indicada nos casos de estresse ou diante dos lapsos de memória.

Além de fazer chá, suas folhinhas podem ser mascaradas.

LEÃO

O exagerado esforço mental, comum na vida de quem nasceu sob o signo de Leão, gera um cansaço físico muito grande. Nessas horas, é de uma injeção

de disposição de que ele precisa. O ALECRIM - utilizado em banhos e chás - é revigorante e dá um chega para lá na depressão.

LIBRA

Algumas incertezas são suficientes para abalar o sistema nervoso do libriano. Aumentar a auto confiança e colocar as idéias em ordem é do que necessita para conquistar tudo aquilo que deseja. A ALFAZEMA - proporciona o equilíbrio e pode ser usada em banhos ou chás.

PEIXES

O pisciano é do tipo que vive no mundo dos sonhos. Levar a vida com um pouco de ordem e disciplina e com os pés no chão é o seu grande desafio. Colocar os pés de molho em água quente com MANJERICÃO é a dica para manter a mente em sintonia com a realidade do dia-a-dia.

SAGITÁRIO

A busca de novos desafios e o excesso de trabalho físico e intelectual são constantes na vida das pessoas de Sagitário, que muitas vezes sente-se esgotado. Tensão e dores musculares, tornam-se freqüentes, deixando-o ainda mais abalado. Um banho ou um chá de SÁLVIA combate esse estresse.

TOURO

Aquele que nasce sob o signo de Touro, geralmente, não consegue demonstrar seus sentimentos, sem valorizar suas idéias com facilidade. Quando a garganta fica presa, travada, a MALVA entra em ação, aliviando esse incômodo. Ela pode ser usada em chás, banhos ou gargarejos.

VIRGEM

A mania de pensar em cada detalhe de tudo o que faz é muito desgastante e prejudicial quando levada ao extremo. Quem é do signo de Virgem tem que se policiar, com freqüência, para que isso não aconteça. Um chá de ERVA-DOCE é ótimo para acalmar.

ERVAS

A

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

Açafrão (*Crocus sativus*) Planeta: Sol Elemento: Fogo Usado em rituais de prosperidade e cura.

Alho (*Allium sativum*) Planeta: Marte Elemento: Fogo Erva extremamente protetora. Pode ser pendurado em casa para proteger. Também utilizado para fazer exorcismos. Os antigos gregos colocavam o bulbo do alho em um monte de pedras em um cruzamento como uma oferenda à Hécate.

Amendôas (*Prunus amygdalus*[doce] *Amygdalus communis*[amarga]) Antigamente as amêndoas era conhecidas por prevenir a intoxicação, no tempo medieval as amêndoas eram adicionadas às refeições por esse mesmo propósito. Além disso a amêndoa é consumida para dar inteligência.

Angélica (*Angelica archangelica*) Planeta: Sol Elemento: Fogo A raiz dessa erva guardada em um saquinho de tecido azul, funciona como um poderoso talismã protetor. A raiz também pode ser colocada em um saquinho de tecido branco ou azul, e pendurado na janela para proteger a casa e as pessoas que moram nela de todo o mal.

Anis (*Pimpinella anisum*) Planeta: Júpiter Elemento: Ar Usado para proteção. Um travesseiro feito com anis, proporciona um sono tranquilo e sem pesadelos. É considerado um ótimo protetor contra olho gordo.

Avelã (*Corylus* spp.) Planeta: Sol Elemento: Ar A madeira é apropriada para fazer qualquer tipo de bastão. Um ótimo encatamento para lhe trazer sorte consiste em fazer uma cruz solar amarrando 2 galhos juntos com um cordão vermelho ou dourado.

ABACATE (*Persea gratissima*) O abacate pode substituir a carne, porque contém gordura e o mesmo valor nutritivo. O abacateiro serve especialmente aos diabéticos, tanto através da fruta como das folhas. Às pessoas atacadas por esse mal é aconselhável um tratamento a base do abacateiro, durante quinze dias: Comer em jejum metade de um abacate amassado Após as refeições tomar um chá de folhas SECAS do abacateiro, sem açúcar. Outra indicação das folhas do abacateiro é para a limpeza do fígado. Se o fígado não vai bem por estar saturado de gordura e tóxicos, fazer um chá das folhas SECAS do abacateiro e toma-lo em goles, de hora em hora, durante todo o dia, repetindo por 15 dias. O caroço serve como tônico capilar. Em dores de cabeça aplicar folhas quentes do abacateiro sobre a cabeça, em compressa. Usar sempre folhas secas pois as verdes provocam palpitações cardíacas.

ABACAXI (*Ananás sativus*) O abacaxi, além de ótimo purificador do sangue, é diurético e ajuda a digestão. Sua indicação notável é no tratamento das feridas, inflamações, infecções. Em infecções agudas, consumido em fatias, é um ótimo parceiro dos antibióticos. Contra tosse catarral, usa-se duas colheres de suco de abacaxi diluídas em uma xícara de água quente e uma colher de mel. Beber bastante quente antes de deitar-se.

ABOBORA - Cucúrbita pepo Rica em potássio, ferro, fósforo e magnésio, é eficaz como diurético e para combater a prisão de ventre. Faz-se um suco fresco com pedaços grossos de abóbora madura, colocando-os em um

guardanapo e torcendo para extrair o suco. Adoçar com pouco açúcar e tomar uma manhã sim e uma não, em jejum por um mês.

ACELGA - *Beta vulgaris* Hortaliza indicada para oxigenar o sangue e normalizar a digestão, além de acalmar os nervos e robustecer o cérebro. É muito útil para ser ingerida por pessoas nervosas.

AGRIÃO - *Nasturtium officinale* O agrião é tão eficaz que não se deve usa-lo diariamente, a não ser para tratamento dos brônquios, durante períodos limitados. A quantidade de ferro, iodo e vitaminas que contém faz passar para a água em que é deixada de molho uma boa parte de sua força; por isso, uma receita para a carência de ferro e para a depuração do sangue é chamada Água de Agrião: Em um copo de água na temperatura ambiente mergulhar folhas de agrião. Cobrir o copo e deixa-lo no quarto de dormir. De manhã, coar e bebe-la sem açúcar. As propriedades terapêuticas do agrião combatem o raquitismo, o ácido úrico e as doenças do pulmão, agindo na purificação do fígado e do estomago. Os fumantes devem fazer uso do agrião, uma vez por semana, para a desintoxicação do organismo. O seu suco, adoçado com mel é um excelente xarope para combater bronquite, tosse, tuberculose pulmonar e toda sorte de enfermidades catarrais. Usa-se em saladas para combater a diabetes, e o consumo diário para os que sofrem de ácido úrico.

AIPO - *Apium graveolens* Essa verdura combate a depressão. Por ser rico em cloreto de sódio, é ideal para casos de insônia e perturbações nervosas, podendo entrar no preparo de saladas, ser bebido como suco ou mesmo mastigando seus talos. Como alimento é recomendado àqueles que sofrem de artrite, reumatismo e ácido úrico. É também indicado seu uso externo em frieiras, para tanto, colocar 100gr de aipo em um litro de água e ferver lentamente por 20 minutos. Dar um banho muito quente nos pés ou mãos, uma vez por dia.

ALFACE - *Lactuca sativa* Contém várias vitaminas e é uma fonte de ferro e minerais. Seu poder de limpeza dos intestinos é fantástico. Fortalece o sistema nervoso e a musculatura, além de ajudar a digestão. É um grande calmante para os nervos e combate a insônia mais recalcitrante. Um chá para dormir é feito fervendo-se rapidamente duas folhas de alface fresca em uma medida de uma xícara de chá de água. Tomar morno na hora de deitar-se. É ainda recomendada contra as doenças do coração e dos rins, seja em forma de chá ou saladas, estas com pouco azeite, vinagre e sal. Para contusões e inchaços fazer uma cataplasma fervendo algumas folhas de alface em pouca água por cinco minutos. Deixar amornar, untar as folhas com azeite de oliva, estender sobre uma gaze e aplicar na região atingida. Este mesmo método pode ser usado para irritações e rubores da pele.

ALMEIRÃO - *Chicorium intybus* Rico em vitamina A e C. Indicado para falta de apetite, usado cru em saladas ou ligeiramente refogado.

AMEIXA - *Prunus domestica* Poderoso laxante. Indicada contra prisão de ventre, sendo, neste caso, consumida seca. É rica em potássio, fósforo, cálcio e minerais. Para problemas do estomago faz-se um licor digestivo de ameixa: cozinhar em dois litros e meio de vinho branco, 20 ameixas frescas sem casca e sem caroço. Depois de quinze minutos apagar o fogo, adicionando não mais de 3 gramas de casca de

canela e deixar macerar. Após três dias, filtrar o líquido, adicionar meio quilo de açúcar e colocar no fogo, deixando ferver por alguns minutos. Esperar esfriar totalmente e adicionar meio litro de álcool a 90 graus e colocar em uma ou duas garrafas. Tomar um cálice após as refeições.

ASPARGO - *Asparagus officinalis* O aspargo deve ser ingerido ao natural, já que quando cozido pode irritar os rins, tornando contrário o seu efeito de limpa-los. É indicado nas doenças do fígado, do baço e estomago. Nos problemas do coração combate a hipertrofia e acalma as palpitações. Para o coração se faz uma decocção fervendo 50gr de raízes de aspargo em um litro de água, deixando em repouso até esfriar. Tomar três cálices por dia, entre as refeições principais sem adoçar. Ainda pode ser usado em regimes de emagrecimento fervendo em três quartos de litro de água, 40gr de raízes de aspargo. Bebe-se pela manhã em jejum e durante todo o dia. Esta mesma decocção pode ser administrada a pessoas nervosas e excitáveis.

AVEIA - *Avena sativa* Fonte natural de vitaminas, proteínas e sais minerais, contendo muitas calorias. Usada em flocos ou farinha, adapta-se aos organismos delicados, garantindo um bom funcionamento dos intestinos preguiçosos. É também anti-hemorroidas, sua ingestão tem a virtude de reduzir o teor de gorduras e de açúcar do sangue, auxiliando nas arterioscleroses e no diabetes. Contra ácido úrico ferver um punhado de palha de aveia triturada em um litro de água, coar e beber durante o dia.

AZEITONA - *Olea europaea* Uma curiosidade sobre a oliveira. Conta-se que Atenas, a deusa grega da sabedoria, fez nascer de uma lança a oliveira; os frutos dessa árvore, além de alimentarem o homem, produziram um óleo para temperar sua comida, fortalecer seu corpo, curar as suas feridas e iluminar sua noite. A azeitona tem grande teor de gordura e sais minerais, devendo ser consumida com cautela.

B

Bálsamo de Gilead (*Populus candicans*) Planeta: Saturno O botão pode ser usado para curar um coração partido. Também é usado em feitiços de amor e proteção.

Basílico (*Ocimum basilicum*) Planeta: Marte Elemento: Fogo Usado em rituais de riqueza e prosperidade. Pode ser carregada no bolso para atrair dinheiro. Há tempos atrás acreditava-se que a mulher acabaria com a infidelidade do marido salpicando basil no corpo dele.

Baunilha (*Vanilla aromatica* ou *Vanilla planifolia*) Planeta: Júpiter Elemento: Fogo Usado em encantamentos de amor, e o óleo de baunilha tem função afrodisíaca

Benjoim (*Styrax benzoin*) Planeta: Sol Topo Elemento: Ar Usado como incenso para purificação.

BANANA - *Musa paradisiaca* Bastante nutritiva e regulariza as funções do intestino. O suco da banana São Tomé é particularmente indicado contra a diarreia. Emprega-se o suco das flores nas afecções do peito. Do tronco se extrai a seiva que é indicada para a laringite,

as aftas, tônico capilar e soro antiofídico.

BATATA - *Solanum tuberosum* Rica em carboidratos e vitaminas. Usada crua, tem aplicação para combater dores de cabeça (colocadas em rodela sobre a testa) e contra irritações da pele. A batata-baroa é bastante indicada para quem sofre de doenças renais. Para eritemas ou queimaduras solares, se faz uma compressa com batata ralada que é trocada três vezes ao dia. O suco feito com batata é excelente remédio para úlceras do estômago e do duodeno, desde que tomado em pequenas doses, pois o seu uso exagerado pode provocar sintomas de intoxicação. A água do cozimento da batata serve para prevenir e combater a gota.

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

C

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

Camomila (*Anthemis nobilis*) Planeta: Sol Elemento: Água Usado em encantamentos e em rituais de prosperidades. Estimula o sono. O chá acalma e tranquiliza, pode ser muito útil quando você precisar fazer um ritual e estiver sentindo raiva ou agonia. Lavar o rosto e as mãos com camomila atrai amor.

Canela (*Cinnamomum zeylanicum*) Planeta: Sol Elemento: Fogo Usado como incenso para cura, calviedade, vibrações espirituais. Conhecida como um poderoso afrodisíaco. Usado em feitiços de prosperidade. Muito usada também em feitiços de amor.

Carvalho (*Quercus alba*) Planeta: Sol Elemento: Fogo Árvore sagrada em muitas culturas. Queimar folhas de carvalho purifica. A madeira é usada para fazer bastões de todos os tipos. O fruto de carvalho pode ser usado para fazer encantamentos de fertilidade, preservar a juventude, evitar doenças. O homem pode usar o fruto de carvalho para aumentar seu poder sexual.

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

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

Coentro (*Coriandrum sativum*) Planeta: Marte Elemento: Fogo Usado em feitiços de amor. Indicado como calmante. O chá de coentro deve ser feito com toda a planta, folhas, talos e raiz, depois de bem lavados. Como estimulante do estômago e fígado verter uma xícara de água

fervente em 5gr de frutos de coentro secos, filtrar, adoçar e tomar após as refeições.

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

Cravo (*Dianthus caryophyllus*) Planeta: Sol Elemento: Fogo Na época da inquisição as bruxas carregavam o cravo consigo para prevenir-se da captura ou enforcamento. Gera energia no ritual quando usado como incenso.

CENOURA - *Daucus carota* Para as vistas, já que é rica em vitamina A. Atua também como purificadora do fígado e fortifica o organismo. Para casos de digestão difícil, usa-se ferver uma pitada de sementes de cenoura em um cálice de água e beber após as refeições. (Neste caso as sementes precisam ser retiradas do pé, visto que as destinadas a plantio possuem agrotóxicos prejudiciais). Para rouquidão, cozinhar 100 gr de cenoura, esmagando e misturando com a água do cozimento, adoçar com mel e beber bem quente.

CEREJA - *Prunus cerasus* Outro purificador do organismo que atua principalmente nos rins e no fígado. Como ela possui açúcares e minerais, é usada para a confecção de xaropes para a tosse. Usada em casos de artrite e gota, para tal, ferve-se 30gr de pedúnculos secos em um litro de água, filtrar e adoçar levemente, bebendo um cálice durante o dia. Como reconstituente do organismo, cozinha-se cerejas frescas ou secas (não em conserva) em tanto vinho quanto necessário para cobri-las. Bebe-se bem adoçado.

CEVADA - *Hordeum vulgare* Diurética, Tónica e digestiva. Usada em pó é um ótimo substituto para o café, principalmente para pessoas nervosas e insones. Para as infecções na garganta ferver 70gr de cevada em um litro de água, por 20 minutos. Quando morno, filtrar o líquido, adoçar com uma colherinha de mel, misturando bem. Fazer gargarejos durante o dia. Para inflamações do intestino, colite, ferver em um litro e meio de água por dez minutos três punhados de cevada lavada. Filtrar o líquido quando frio, adoçar com mel e beber em xícaras.

CHICORIA - *Chicorium intybus* Deve-se usa-la somente em sucos e saladas. Como a cenoura, é indicada para problemas oculares. Atua também na circulação. A ingestão de três copos de suco de chicória durante o dia, evita muitos males da circulação. Aqui também podemos usar o pão de centeio. Um ótimo alimento para normalizar a circulação é uma salada de chicória com pão de centeio. Como diurético, pode ser usada em infusão: em uma xícara de água fervente colocar 5gr de raiz de chicória. Coar e beber durante o dia.

CHUCHU - *Sechium edule* Indicado para combate a hipertensão. Ingerir o chuchu como parte importante da refeição e tomar o chá diariamente, regulariza a pressão alta.

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

COUVE - Brassica oleracea Hortaliça que contem enxofre e acredita-se que cura até as doenças ocultas. Além do enxofre contem iodo, arsênico, magnésio, potássio e cálcio e vitaminas. Na Roma Antiga, aconselhava-se que para possuir uma saúde invejável, a simples ingestão de muita couve era suficiente. O suco de couve, adoçado com mel, bebido diariamente durante três meses, antes do almoço, é eficaz para combater a gota (ácido úrico), a bronquite e a má circulação. O mesmo suco, sem ser adoçado, em aplicações tópicas cura ulcerações, misturado com água morna é recomendado contra cólicas de crianças. O consumo da couve ainda depura o sangue, atua contra a hipertensão e é uma defesa para o organismo contra o câncer. Em casos de úlceras varicosas fazer uma compressa: depois de eliminar a nervura mais grossa de uma folha de couve, lava-la muito bem em água corrente e coloca-la em uma solução de ácido bórico (encontrado em farmácias) deixando macerar por três horas. Aplicar a folha, estendida numa gaze, sobre a ferida limpa e enfaixar. Renovar a noite e pela manhã. Úlceras internas no estômago ou duodeno, podem ser controladas e até curadas com a ingestão do suco de couve feito com 200gr dos bordos e dos talos da couve espremidos. O líquido deverá ser ingerido em jejum, todos os dias, em pequenos goles.

D

Dill (*Anethum graveolens*) Planeta: Mercúrio Elemento: Fogo Usado em feitiços de amor. Pendurado em quarto de crianças para protegê-las. Em tempos antigos o dill era usado para se proteger contra bruxarias.

E

Espinheiro (*Crataegus oxyacantha*) Planeta: Marte Elemento: Fogo Usado em "saquinhos" de proteção. Na antiga Grécia e Roma, era associado a felicidade no casamento. Pode ser queimado como incenso quando você precisar de energia e dinamismo em sua vida, e quando precisar refletir sobre sua vida.

Eucalipto (*Eucalyptus globulus*) Planeta: Lua Elemento: Ar Usado em rituais de cura, e em feitiços de todos os tipos. Pode ser utilizado para cura colocando as folhas em volta de uma vela azul e em seguida queimá-la. Também pode ser pendurada em volta do pescoço para curar resfriados e dores de garganta.

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

ESPINAFRE - *Spinacia oleracea* Riquíssimo em vitaminas A, B, C e H, contendo ainda potássio, sódio, cálcio, magnésio e ferro. É indicado para pessoas com tendência a hemorragias, diabéticos, nervosos, portadores de vermes intestinais e doenças da vista, o espinafre deve

ser comido cru, em saladas ou bebido em forma de suco.

F

Freixo (*Fraxinus excelsior*) Planeta: Sol Elemento: Água Usado para fazer vassouras, e bastões de cura. As folhas deixadas embaixo do travesseiro induz a sonhos psíquicos. A folha pode ser trazida no bolso pra atrair boa fortuna.

FIGO - *Ficus carica* É um laxativo natural, combate a prisão de ventre e substitui muito bem os purgativos destinados as crianças. Tem efeitos benéficos em casos de bronquite, gripe, resfriado e tosse, para esses casos, cortar em pedaços 20gr de figos secos, fervendo em 250gr de leite por uns quinze minutos. Depois de adoçar com uma colherada de mel, filtrar o leite e bebe-lo bem quente. Contra afecções na boca e garganta, ferver em uma xícara de leite dois figos frescos, cortados em pedaços e uma colherinha de mel por quinze minutos. Depois de filtrado e morno, usar o leite para gargarejos e bochechos.

G

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

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

GENGIBRE - *Zingiber officinalis* Uma raiz com altos poderes medicinais. Combate as náuseas, provocando o aumento de salivação, pode ser mastigado para prevenir enjôos em viagens marítimas. Age muito bem na garganta, sendo seu chá indicado a todas as pessoas que utilizam bastante a voz como oradores, cantores, etc. Combate a flatulência, bastando para isso apenas usa-lo como tempero nas refeições. Tem também uma aplicação em casos de reumatismo, problemas pulmonares e circulação sanguínea, usando-se o chá.

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

H

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

Hortelã (*Mentha piperata*) Planeta: Vênus Elemento: Ar Usado em encantamentos de cura, tomar banho com hortelã também é ótimo para curar, e também pode ser usado como incenso. A hortelã-miuda, é empregada como tempero e age como calmante quando usada em chá. A hortelã-pimenta, estimula a pele e os terminais nervosos sensíveis ao frio. Para aquecer ambientes muito frios, coloca-se uma bacia com água e folhas de hortelã. Como digestivo, faz-se uma infusão com 100g de água quente já adoçada, coloca-se 5g de folhas frescas ou secas de hortelã, filtrar e beber em seguida bem devagar. Para excitação nervosa e insônia colocar uma pitada de folhas frescas de hortelã em

uma xícara de água quente, filtrar e beber o líquido. (Em casos de insônia, tomar antes de deitar).

I

Iris (Iris florentina ou Iris germanica) Planeta: Vênus Elemento: Água Usado em feitiços de amor, banhos e incensos.

INHAME - Colocasia antiquorum O inhame cru é um poderoso antianêmico e mesmo cozido conserva muito de seu poder curativo. É um grande depurador do sangue, deve ser ingerido pelas pessoas que sofrem processos inflamatórios de qualquer espécie e todas aquelas que precisam beneficiar o sangue.

J

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

Junípero (Juniperus communis) Planeta: Sol Elemento: Fogo O ramo de junípero é usado para evitar acidentes. O grão seco tem a propriedade de atrair amor. Essa planta protege a casa contra roubo.

L

Laranja (Citrus sinensis) Planeta: Sol Elemento: Água A casca seca de laranja é usada em feitiços de amor e fertilidade, e como incenso solar. É um símbolo tradicionalmente chinês de sorte e prosperidade. Esta fruta combate a tendência as hemorragias e a gripe, febre e inflamações nas veias. Para combater excitação nervosa, verter uma xícara de água fervente em 2gr de folhas de laranjeira, filtrar, adoçar com mel e beber. Contra febre, colocar uma laranja madura, cortada, com a casca e em pedaços, em 30gr de água fervente adoçada com duas colheres de açúcar. Depois de totalmente frio, coar o líquido e beber.

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

Louro (Lauris nobilis) Planeta: Sol Elemento: Fogo Na Antiga Grécia as folhas de louro eram usadas para fazer coroas para os vitoriosos no atletismo ou nos concursos de poesia. As folhas podem ser queimadas ou mastigadas para induzir visões. Usado como amuleto para evitar as negatividades. As folhas deixadas embaixo do travesseiro induz a sonhos proféticos. Pode ser usado em rituais de proteção e purificação. Manter um pé de louro em casa protege todos os que moram nela de doenças.

LENTILHA - Ervum lens Rica em proteínas. Além de ser considerado um alimento que atrai a prosperidade, é indicada para as mães no período de amamentação. É também aconselhado seu consumo para pessoas anêmicas.

LIMÃO - Citrus limonum Fruta medicinal por excelência. Atende as necessidades de vitamina C como também atua sobre o ácido úrico, doenças da vesícula biliar, da boca, da garganta, do estômago, da vista, dos nervos, dos brônquios, do pulmão. Combate ainda a esterilidade, o alcoolismo, a inapetência e o mau hálito. Os usos mais frequentes são como chá da fruta. Uma limonada pela manhã, diariamente, previne doenças. O suco misturado com água morna pode ser ingerido nos dias mais frios para evitar problemas com a temperatura. O suco misturado a água quente usa-se para gargarejos benéficos para afecções na boca e garganta. Contra o ácido úrico e gota, beber em jejum pela manhã o suco de três limões diluído em meio cálice de água pelo menos por dez dias. Interromper o tratamento por sete dias e depois repeti-lo por mais dez dias e assim por diante. Esse mesmo tratamento serve também para os casos de arteriosclerose e hipertensão. Com o suco de um limão, se confecciona um amálgama simples contra os resfriados, basta misturar o suco com uma clara de ovo e bater com um garfo por dez minutos e tomar uma colher da mistura de meia em meia hora.

LOSNA - Artemisia absinthium É aconselhado o chá nos problemas de fígado e intestinos, assim como nos casos de urina solta. Em diarreias pode-se ferver a erva em vinho e beber o chá ou usa-lo em compressas sobre o ventre. Esse mesmo chá é um excelente colírio.

M

Mandrágora (Mandragora officinarum) Topo Planeta: Mercurio Elemento: Terra Uma erva muito poderosa para proteger o Lar. A raiz pode ser usada para curar a impotência masculina. Para carregar a mandrágora com seu poder pessoal, deixe-a em sua cama durante 3 dias durante a lua cheia. Usada para dar coragem.

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

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

Maçã (Pyrus malus) Planeta: Vênus Elemento: Água Muito usada em feitiços de amor há milhares de anos. O suco da maçã pode substituir o vinho, quando for realizar um feitiço ou algum ritual. A madeira da macieira pode ser usada para fazer bastões, e utilizá-lo para realizar feitiços de amor. Digestiva e exerce um controle sobre a flora intestinal. Recomendada contra febres e inflamações, e dietas curtas nos casos de diarreias. Contra febres, má digestão e prisão de ventre, pode-se confeccionar a AGUA DE MAÇÃS: Misturar uma maçã grande, descascada, mondada (livre de partes inúteis, sementes, cabo e muito bem lavada) e cortada em fatias bem finas, com 10gr de folhas de erva cidreira (melissa, a de folhas não a de capim), suco de meio limão e um pedaço de canela. Acrescentar duas colheres de mel e meio litro de água fervente, deixando repousar por dez minutos. Passar o preparado por uma peneira, bebendo o líquido no final das refeições. No caso de febres e inflamações intestinais, consumir a água no decorrer do dia. Pode-se ainda confeccionar o VINHO DE MAÇÃS, que é

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

Meimendro (*Hyoscyamus niger*) Planeta: Saturno Element: Água Venenoso! Usado para atrair o amor de uma mulher. Também usado em adivinhação salpicando meimendro na água (srying).

Mirra (*Commiphoria myrrha*) Planeta: Sol Elemento: Água Usado como incenso protetor e purificador. Também pode ser usado para consagrar instrumentos mágicos.

Murta (*Myrica cerifera*) Planeta: Vênus Elemento: Água Sagrado para Vênus, é usado em feitiços de amor e de todos os tipos. Ter murta em casa atrai sorte. Use as folhas de murta pra atrair amor, e a madeira para preservar a juventude. Use a madeira para fazer encatamentos.

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

MORANGO - *Fragaria vesca* Mais rico em vitamina C do que a laranja ou limão, portanto bastante indicado para prevenção de gripes e resfriados. Cozido não tem nenhum valor e cru atua na purificação do organismo e combate reumatismos. O consumo de morangos facilita a digestão, estimula as funções hepáticas e o apetite; combatem a gota e o reumatismo articular. Uma dieta à base de morangos traz inúmeros benefícios a quem sofre de hemorróidas, perturbações circulatórias, afecções renais.

N

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

Noz-moscada (*Myristica fragrans*) Planeta: Júpiter Elemento: Ar Usado para reforçar a clarividência e prevenir reumatismo. Sonhar com nóz-moscada significa mudanças na vida do sonhador.

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

O

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

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

P

Patchouli (*Pogostemon cablin* ou *Pogostemon patchouli*) Planeta: Sol
TopoElemento: Terra Erva afrodisíaca, também atrai amor.

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

PEPINO - *Cucumis sativus* O pepino, para não se tornar indigesto, não deve ser descascado. A casca é que facilita a digestão. A ingestão diária fortifica as unhas e o cabelo, atuando como adstringente para a pele. Neutraliza a acidez estomacal, tonifica o fígado e os rins.

PERA - *Pyrus communis* Um fruto leve, pode ser ingerido sem restrições. Sua atuação é marcante nos rins por ser um diurético excelente. Seu consumo é indicado para pessoas portadoras dos inchaços edematosos característicos dos doentes do aparelho circulatório e dos rins, elimina esses inchaços. Cruas ou cozidas, e algumas vezes combinadas com pão integral e iogurte, são indicadas nos regimes contra obesidade.

PIMENTÃO - *Capsicum annuum* Um alimento que não produz calorias. O consumo é indicado para fortalecimento da pele, das unhas e do cabelo. Sua ingestão também é benéfica para a desinfecção da mucosa bucal e gástrica, destruindo os germes intestinais sem prejudicar a flora bacteriana normal.

Q

QUIABO - *Hibiscus esculentus* Favorece os órgãos digestivos, intestinais, renais e urinários. Usado como auxiliar no tratamento da bronquite e fortalece os ossos pelo seu conteúdo de cálcio.

R

Rosa (*Rosa* spp.) Planeta: Vênus Elemento: Água Beba um chá de rosas parar ter sonhos adivinhatórios, ou para melhorar a beleza. Usados como incenso ou em encantamentos, para dormir, atrair amor e curar. Sonhar com rosas significa, sucesso no amor, fortuna

RABANETE - *Raphanus sativus* Estimula a digestão, purifica o sangue, tonifica os nervos, atuando principalmente sobre o aparelho renal.

REPOLHO - *Brassica oleracea capitata* Indicado para pessoas enfraquecidas, anêmicas, portadoras de câncer ou tuberculose. O seu teor de ferro, reconstitui o sangue e sendo um ótimo queimador de gorduras é aconselhado para dietas de emagrecimento.

S

Sabugueiro(*Sambucus canadensis*) Planeta: Vênus Elemento: Ar Os galhos podem ser usados para fazer varinhas mágicas. O chá, bebido como água é eficaz nos casos de sarampo. Para o diabetes é indicado um tratamento de no mínimo três meses, onde se toma diariamente o chá das folhas. Como depurativo e contra intoxicações do fígado, ferver sete gramas de folhas frescas de sabugueiro trituradas em meio litro de água durante dez minutos, beber meia xícara do líquido filtrado e adoçado com mel, pela manhã em jejum.

Salgueiro (*Salix alba*) Planeta: Lua Elemento: Terra Os bastões feitos com a madeira do salgueiro têm a propriedade de cura. O salgueiro traz bênçãos da Lua para aqueles que o tem em sua propriedade. O salgueiro pode ser usado para fazer a vassoura mágica. Tanto as folhas quanto a madeira

Salsa (*Carum petroselinum*) Planeta: Mercúrio Elemento: Ar Na antiga Grécia e Roma era um símbolo de morte, e era usada nas coroas de flores em túmulos. Era sagrado para Perséfone e usado em ritos funerários. Combate gases intestinais, estimula o apetite, facilita a digestão e limpa os brônquios. Um chá de folhas de salsa é um poderoso diurético, aconselhado em casos de gota. A salsa atua também como auxiliar na cura de afecções hepáticas e hipertensão. A infusão da salsa é feita deixando por dez minutos 30gr de sementes de salsa (novamente não usar as destinadas a plantio, e sim as retiradas da planta) em 200g de água fervente, filtrar o líquido, bebendo metade em seguida; o restante três horas depois.

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

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

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

Sangue de Dragão (*Daemonorops draco* ou *Dracaena draco*) Planeta: Marte Elemento: Fire Usado em feitiços de amor e proteção. Um pedaço colocado debaixo da cama ajuda a curar a impotência. Carregue um pedaço com você para sempre ter sorte. Pode ser dissolvido e usado no banho para uma poderosa purificação. O sangue de dragão também é usado para fazer tinta mágica.

T

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

Topo Tomilho (*Thymus vulgaris*) Planeta: Vênus Elemento: Ar Usado como incenso purificador, banhos mágicos de limpeza. Pode ser inalado para refrescar e renovar energia. Use para se defender contra negatividade. Traz inspiração e coragem.

Trevo (*Trifolium spp.*) Planeta: Mercurio Associada a Deusa Tríplice. Usado em rituais de beleza e juventude. O trevo de quatro folhas, pode ser usado para ver fadas, curar doenças, e em feitiços de boa sorte. Sonhar com trevo significa fortuna principalmente para pessoas jovens.

U

Urtiga (*Urtica dioica*) Planeta: Marte Elemento: Fogo Encha um pote com urtiga para mandar má vibrações e maldições de volta para quem te mandou. Usado em feitiços de proteção. Usado para dar coragem. Foi considerado como antídoto contra vários venenos.

UVA - *Vitis vinifera* As folhas da parreira são indicadas para se fazer chás que refrescam os intestinos, relaxam os nervos e tonificam o coração. Este é um pequeno apanhado dos alimentos que podemos fazer uso diário, que não só nos nutrem, mas bem combinados nos trazem saúde. A arte de cozinhar é uma alquimia com a qual podemos transformar doenças em saúde. Aproveitando ao máximo os poderes da Natureza que a Deusa criou, mesmo porque ao cozinhar estamos atuando com os quatro elementos, água, terra, fogo e ar, e sabemos que esses poderes transformam qualquer coisa.

V

Valeriana (*Valeriana officinalis*) Planeta: Mercúrio Elemento: Água Esta erva é usada em feitiços de amor, e em banhos de purificação. Também pode ser usada como calmante

Violeta (*Viola tricolour*) Planeta: Vênus Elemento: Ar Misture com lavanda para um poderoso encantamento de amor. A compressa feita com violeta ajuda a curar a dor de cabeça. Sonhar com violetas significa mudanças para melhor. Violetas absorvem feitiços do mal. A fragância acalma e limpa a mente.

Visco (*Viscum album*) Planeta: Sol Elemento: Ar Usado com um amuleto protetor. O visco era muito estimado pelos druidas, que o usavam para se proteger do mal.

"ERVAS DOS SIGNOS"

Áries: Almíscar, Sândalo, Ópium.

Touro: Pinho, Eucalipto, Cravo, Canela.

Gêmeos: Rosa, Alecrim, Jasmim.

Câncer: Maçã, Alfazema, Violeta.

Leão: Patchouli, Almíscar, Sândalo, Ópium.

Virgem: Rosa, Alfazema, Benjoim.

Libra: Maçã, Rosa, Cedro.

Escorpião: Almíscar, Ópium, Eucalipto.

Sagitário: Cravo, Canela, Rosa.

Capricórnio: Lótus, Alecrim.

Aquário: Violeta, Rosas, Flores do Campo.

Peixes: Violeta, Alecrim, Alfazema.

INDICAÇÕES(rapidinhas)

A

ABACATE - amor

AÇAFRÃO - Purificação, saúde, felicidade

ACÁCIA - proteção, contra pesadelos e proteção do sono

AGRIMÔNIA - dissolução de influências negativas e proteção AIPO - poderes mentais e psíquicos

ALECRIM - limpeza e concentração, calmante, adivinhação, estudos, cura, proteção, purificação

ALFAFA - prosperidade, dinheiro, felicidade

ALFAZEMA - calmante, estudos, purificação

ALHO - saúde, proteção

ALMÍSCAR - afrodisíaco, amor ;Planeta:

Vênus AMÊNDOAS - dinheiro, prosperidade, sabedoria

AMORA - saúde, dinheiro, proteção

ANETO - sorte

ANGÉLICA - proteção, purificação, saúde, clarividência

ANIS ESTRELADO - adivinhação, purificação, sorte

ARNICA - clarividência

ARROZ - fertilidade

ARRUDA - proteção, limpeza, cura; purificação

ARTEMÍSIA - adivinhação, alteração da consciência,

ASSA-FÉTIDA - exorcismo, proteção

B

BABOSA - proteção, sorte e amor

BAMBU - realização de desejos

BARBATIMÃO - espiritualidade, purificação

BARDANA - saúde, proteção

BAUNILHA - amor, sedução

BETERRABA - amor

BENJOIM - negócios, exorcismo; Planeta: Vênus

BOCA DE LEÃO - proteção

BRIÔNIA - dinheiro

C

CALÊNDULA - proteção, solução de problemas,

CAMÉLIA - prosperidade, riqueza

CAMOMILA - dinheiro, amor, purificação

CANELA - negócios, bens materiais, amor, limpeza, energizar; sucesso, amor, proteção

CÂNFORA - desenvolvimento psíquico; clarividência, saúde

CARDAMOMO - sedução, amor

CARDO SANTO - cura

CARVALHO - fertilidade

CASCARA SAGRADA - problemas com a justiça, dinheiro e proteção

CAVALINHA - fertilidade

CEBOLA - proteção, saúde, dinheiro

CIPRESTE - longevidade, saúde

CRAVO - negócios, forças, energizar, amor, limpeza

D

DAMASCO - feitiços de amor

E

ERVA CIDREIRA - sucesso, amor

ERVA DOCE - proteção

EUCALIPTO - limpeza, atrair encantos, energizar, cura, saúde, proteção

F

FIGUEIRA - clarividência, fertilidade

FLOR DE MAÇÃ - calmante

FREIXO - adivinhação, cura, proteção, prosperidade

G

GENGIBRE - dinheiro e sucesso

GERGELIM - dinheiro

GINSENG - amor, realização de desejos, beleza, saúde, proteção e poder

GIRASSOL - fertilidade

H

HERA - (planta não eficaz para os homens) proteção, amor, saúde

HORTELÃ - cura

J

JASMIM - melhorar humor, amor; calmante, cura

L

LARANJA - amor, dinheiro

LAVANDA - cura, amor

LIMÃO - amor

LÓTUS - amor

LOURO - negócios, adivinhação, proteção, força, saúde

M

MAÇÃ - amor, atrair encantos, cura, imortalidade

MANJERICÃO - amor, purificação espiritual, proteção

MANDRÁGORA - fertilidade

MADRESSILVA - dinheiro

MARACUJÁ - paz, amizade

MIL FOLHAS - exorcismo, amor

MIRRA - boa sorte, espiritualidade, meditação, cura; proteção

MORANGO - amor, sorte

N

NARCISO - cura, sorte, fertilidade

NOZ MOSCADA - adivinhação, fertilidade

O

OLÍBANO - cura, purificação (resina chave)

OLIVEIRA - paz, fertilidade proteção

P

PATCHULI - clarividência; Planeta: Vênus

PINHO - atrair encantos, fertilidade

R

ROMÃ - fertilidade

ROSA - amor, espiritualidade, adivinhação, fertilidade

S

SABUGUEIRO - purificação

SÁLVIA - cura, feitiços, longevidade, sabedoria, realização de desejos

SÂNDALO - amor, adivinhação, purificação

SANGUE DE DRAGÃO - purificação

T

TRIGO - fartura, dinheiro, fertilidade,

U

URTIGA - exorcismo, proteção, saúde

UVA - fertilidade, dinheiro, fartura

V

VETIVER - comando; Planeta: Vênus

VERBENA - meditação, amor

VISGO - Proteção

VIOLETA - afrodisíaco, meditação, espiritualidade

PLANTAS MESTRAS

As plantas foram as primeiras formas de vida na Mãe Terra, elas tem uma relação muito forte com o sol e a lua. Delas obtêm-se os medicamentos, quer sejam alopáticos ou homeopáticos. Porém algumas delas são chamadas de Plantas Mestras e levam a mente de quem às utilizam a regiões "espirituais", alterando nossa consciência profundamente. Não é a toa que essas plantas recebem o nome de Enteógenos que quer dizer "substâncias reveladoras de Deus."

O uso dessas plantas faz parte da experiência xamânica a milhões de anos. Elas não podem ser confundidas com drogas que causam

dependência e coloca em risco a saúde de quem as utilizam. Ao meu modo de ver, cada Planta Mestra abriga um Ser. Seres esses que nos ensinam ao entrarmos em contato com eles, mas não é simplesmente ingeri-las para contactar esses seres, é preciso que tenhamos certos princípios para conseguirmos contactá-los. É devido a essa falta de princípio, que muitos dos que as utilizam, não conseguem estabelecer contato e podem até sofrer com alguns problemas mentais, principalmente aqueles que vivem arraigados ao mundo mundano urbano.

Há pessoas que procuram utilizar essas plantas, como se utilizassem uma droga qualquer, um produto químico manipulado pelo homem moderno para interferir no funcionamento de nosso cérebro e sistema nervoso central. A utilização dessas drogas termina por provocar um colapso em nosso sistema nervoso e abre as portas de um outro mundo. Mas ao entrarmos nesse novo mundo, podemos pagar um alto preço. Ao entrarmos nesse outro mundo sem uma orientação, ficamos mais perdidos e terminamos por criar diversos tipos de patologias físicas e psíquicas. Vivemos tão cansados no corre-corre da nossa vida diária no meio urbano, que terminamos por procurar um caminho para esquecer os nossos problemas. E assim passamos a utilizar as drogas, querendo "viajar" num barato, que as vezes sai caro, só para ficarmos "livres" do nosso cotidiano.

Há uma grande diferença entre drogas e Plantas Mestras, principalmente o uso dessas Plantas fora do contexto xamânico.

No Universo Xamânico, aprendemos que tudo tem o seu lado de luz e sombra, basta termos conhecimentos em que dimensão pretendemos trabalhar. Na luz, as Plantas Mestras são consumidas em rituais, no qual temos que nos abster da carne, do sexo e de outros tabus, de preferência deveríamos jejuar por três dias antes de realizar um ritual com uma Planta, e no qual um xamã guia os presentes no ritual.

As Plantas Mestras aumentam a percepção, a acuidade visual e auditiva, e nos levam para outras camadas vibracionais ou dimensões. Os xamãs sempre utilizaram as Plantas Mestras para se sentirem mais amplos, mais conscientes, indo em busca de visões, mas nunca para fugirem da realidade, mas sim indo além dela, procurando ampliar sua visão. A experiência em si é individual, alguns tem visões, outros canalizam mensagens de outros planos, outros realizam regressões de memórias de outras reencarnações, recebem insights, têm a intuição ampliada, recebem cura, encontram entidades, entre tantas outras coisas. O seu uso ritualístico, enfim, nos leva a uma experiência mística maravilhosa.

Existe diverso destas plantas, o povo amazônico usam a Ayuhaska, a Coca e o San Pedro, já os Mexicanos usam o Mescal e a Cannabis Sativa, os brasileiros além da ayuhaska, utilizam a Jurema, o Virola conhecido também como Paricá. Alguns Nativos Americanos do Novo México utilizam o Peyote. Ainda existem uma infinidades delas, além dos cogumelos.

É muito triste vermos indivíduos fazerem uso de substâncias que destroem as nossas saúde com a intenção de atingir estados de êxtase, estados ilusórios que servem aos que tem preguiça e não querem de fato transcender, mas só saírem de sua rotina. Mais triste ainda é vermos, alguns "xamãs" que realizam workshop de fim de semana aonde dá uma pincelada sobre o que é xamanismo, sem ir ao fundo na essência xamânica, visando apenas o dinheiro que está entrando na sua conta bancária. Falsos mensageiros existem aos montes e agora também os vemos trabalhando com as Plantas Mestras como se fosse um produto de consumo qualquer.

Tenho visto isto ocorrer aqui no Brasil com a utilização da Ayahuaska, no Peru e Equador com o cacto de São Pedro e com outras Plantas Mestras que são utilizadas por determinados grupos de pessoas que pretendem apenas ficar em estado de transe coletivo, querendo fugir da realidade, que terminam voltando após o efeito passar. Essas pessoas estão apenas se iludindo e iludindo os outros ao dizerem que ao utilizarem uma Planta Mestra, passaram a ser xamãs. Puro engano, pois xamã não é uma pessoa que precisa fugir do seu dia. Ser xamã é ser livre para voar em direção a liberdade utilizando ou não as Plantas Mestras. Xamãs viajam com ajudam de aliados que podem ser os vegetais ou animais, mas também viajam ao som do toque do tambor e/ou chocalho ou simplesmente no próprio silêncio do Universo.

© Copyright 2002 - Lobo do Cerrado.
e-mail: wagner@xamanismo.com