

***Muitas pessoas não estão doentes do corpo, mas do espírito, da psique. A falta de energia positiva geram infinidades de problemas que se manifestam no corpo com más circulações, dores, problemas nos nervos, insônia entre outras...***

***Portanto para ter boa saúde a pessoa deve ser tratada como um todo, pois somos espírito e matéria. Separando o espírito do corpo temos um cadáver.***

***Quem sempre fala de doença e nunca de saúde, impede a cura porque não acredita nela ou não fala dela.***

***Pois todo pensamento firmemente acreditado se torna realidade.***

Evite pensamentos negativos.

Que a Deusa ilumine a todos!

*Maia*

## **HERBORISMO DAS BRUXAS**

Hipócrates, o pai da medicina, antes da era de Cristo já afirmava: “Teu alimento seja teu medicamento, teu medicamento seja teu alimento...”

Tudo ao nosso redor em cima e abaixo de nós é remédio para nosso corpo. Pois o sol e ar puro são remédios incríveis para termos saúde e vida. A terra é dos mais perfeitos remédios que a Deusa possa Ter nos dado; o melhor cicatrizante, o melhor calmante, o melhor contraveneno conhecidos pelas verdadeiras bruxas e druidas.

A Deusa nos deixou todos os recursos gratuitamente, basta que sejamos humildes e os aceitemos como fizeram nossos antepassados pagãos milhares de anos atrás.

Antes de entrarmos no herborismo propriamente dito vou passar aqui algumas recomendações que recebi enquanto vivia com as filhas de Avalon...

Neste estudo que estou passando para vocês, não só lhes passarei a utilidade e o modo de uso de várias ervas mas o tratamento adequado para vários tipos de doenças e um modo de vida diferente, mas muito saudável e utilizados pelos bruxos mais antigos.

### **RECOMENDAÇÕES PARA TER BOA SAÚDE**

- Respire ar puro dia e noite, nunca fique em ambientes fechados e poluídos, isso estraga nosso sangue.
- Apanhe sol regularmente pois ninguém pode viver bem sem ele, mas nas horas quentes proteja a cabeça.
- Beba água pura pelo menos 7 a 8 copos por dia, mas nunca gelada, pois o gelo faz mal enorme ao estômago. Em jejum um copo de água pura faz muito bem e até emagrece.
- Cuide com a água pois a maioria delas estão poluídas com venenos químicos. Se for água de poço é preciso que esteja distante da patente ou fossa pelo menos 15 metros e muito bem fechado.
- Tome banho todos os dias, pois é muito importante para a saúde, mas não o banho muito quente, que prejudica. Melhor é o banho frio ou morno.
- Tome frequentemente um remédio natural para vermes.
- Movimente-se bastante, pois movimento é vida.
- Evite trabalhar à noite e dormir de dia.
- Durma um sono tranquilo de 7 a 8 horas por noite, não tome soníferos.
- Tenha contato com a terra ou grama ou pedra diariamente para descarregar eletricidade do corpo, é o melhor calmante que existe.
- Tome o máximo de cuidado com os venenos agrícolas, pois estão matando muita gente. As frutas e verduras mais bonitas estão cheias disto.
- Tenha o maior cuidado possível com o seu intestino, pois se ele não funcionar bem (pelo menos 2 vezes ao dia) nunca terá boa saúde. Coma todos os dias uma colher de farelo (fibra) de trigo ou de arroz junto com a comida, beba bastante água, coma frutas e verduras cruas.
- Faça todos os dias algum exercício de respiração.

## ALIMENTAÇÃO

- Coma só alimentos naturais, que tem vida e são muito nutritivos para o corpo, exemplo: verduras e frutas cruas, sementes de todo tipo, mas que não passaram pela industrialização, batatas e raízes comestíveis.
- Evite: todos os alimentos refinados e modificados pela indústria como: farinhas brancas, o açúcar refinado, arroz branco, bolos em geral feitos com farinhas brancas, chocolates, porque prendem o intestino, atacam o fígado e sujam o sangue; refrigerantes e enlatados, balas e etc...
- Mesmo que não goste de verduras cruas, se não consegue evitar esses alimentos acima, abuse delas, pois são a melhor maneira de dar resistência e limpar o sangue.
- Gordura todos precisam comer, até os gordos, mas a gordura natural. A melhor delas é a manteiga, fácil de digerir.
- Coma pouco mas mastigue muitas vezes antes de engolir.
- Evite engolir qualquer comida muito quente ou gelada.
- Evite o mais possível carne de qualquer espécie, principalmente carne vermelha e gordurosa por causa do colesterol. A carne força o organismo na digestão e se putrefaz rápido dentro do tubo digestivo. Substitua por carne de soja, amendoim, castanhas, nozes, trigo integral, arroz integral, levedo de cerveja, etc...
- Frituras devem ser evitadas, pois são de difícil digestão e destroem o valor nutritivo dos alimentos.
- Não deixe a comida muito tempo na panela de alumínio, é tóxico.
- Abuse do limão, alho e cebola.
- O leite deveria ser usado somente depois de fermentar, como coalhada, iogurte ou queijo fresco.
- Substitua balas e chicletes pela rapadura(de melado), porque é um doce saudável e contém ferro e cálcio.
- Para combater os vermes tempere seus alimentos cada dia com um tipo de planta: 1ºdia hortelã, 2ºdia alho, 3ºdia erva-de-santa-maria(mastruz), 4ºdia coentro, 5º dia salsa, etc...
- O leite fervido é morto, nunca beba leite que venha dentro de sacos plásticos.
- A maçã é a rainha das frutas e combate bem todas as doenças de putrefação, como da carne vermelha.
- O limão deve ser usado diariamente, mas é um grave erro adoçar o suco de limão ou de outras frutas ácidas. O suco de limão misturado

com alho é um bom antibiótico natural para curar infecções. Coloque um pouco de limão nas saladas, isso ajuda a absorver o ferro, porque aumenta a vitamina C, necessária para o corpo aproveitar o ferro.

### BARRO, TERRA, ARGILA

A Deusa na sua sabedoria, fez o remédio perfeito para seus seguidores, não só da terra podemos tirar tudo o que for necessário para nossa sobrevivência e feitiços, como também a própria terra faz curas milagrosas.

A terra tem capacidade de absorver impurezas do nosso organismo, purificar, refrescar tirando a febre, cicatrizar feridas, acalmar.

O homem moderno infelizmente perdeu o contato com a terra, nas cidades principalmente. Mas nós não devemos deixar que a herança de sabedoria de nossos antepassados se perca.

- Como usar o barro: deve-se cavar a terra virgem, no mato ou lugar que não tenha contaminação de ferrugem, inseticida, etc... Cava-se pelo menos meio metro de profundidade. Deve-se escolher a terra liguenta, argila, terra de fazer telha ou tijolo, esta é muito boa, desde que seja pura.

Mistura-se água até ficar como pasta grudenta, depois se aplica o barro em panos bem limpos e em seguida aplica-se sobre o corpo e enfaixa-se por cima. Se tiver uma ferida aberta deve-se protegê-la com gases ou folha de couve bem limpa e por cima colocar o barro.

Pode-se usar o barro em qualquer parte do corpo a qualquer hora, sempre frio, a não ser sobre o coração, rins e coluna vertebral onde é aconselhável aplicar barro morno aquecido em banho-maria ou no sol.

Usa-se camada fina, mas em certos casos, quando se trata de picada de cobra por exemplo, é bom enterrar no chão o membro atingido e também em caso de raio ou choque elétrico enterre todo o corpo no chão por algum tempo.

- Para se conservar o barro em casa se faz assim: seca-se a terra bem no sol, quebra-se os torrões e se guarda num saco bem limpo, caixa de madeira, vidro ou pote de barro. Não se deve usar vasilhas que podem enferrujar, nem alumínio, nem plástico colorido. No momento que precisar é só misturar com água.
- Para uso interno do barro: se toma uma colherinha por dia, misturando com água ou se faz bolinhas bem pequenas e se engole em jejum, antes de deitar ou meia hora antes de se alimentar.  
Se por acaso prender um pouco mais o intestino misture mel, pó de sene ou tome mais água.  
Não se deve tomar barro com outros remédios químicos.

Obs.: Não se assuste com algumas reações que o barro provoca, como pequenas feridas na pele, comichões, porque o barro está puxando para fora as impurezas do sangue. Continue firme e terá bom resultado. Se der muita reação na pele onde se aplicou o barro se faz assim: mistura-se terra, cenoura ralada, cebola e mel e aplica no local. Em certos casos o barro demora um pouco a curar como nas varizes. Deve-se usar o barro uma única vez e depois jogar fora porque puxa as impurezas do corpo.

A terra tem ação antibacteriana. Ela tem uma certa radioatividade, energia positiva útil para o organismo. Terra pura jamais pode fazer mal para alguém. Este é o maior presente, depois da vida, que a Deusa nos deu.

### PLANTAS E ERVAS

- Primeiro deve-se colher a erva de forma correta, do jeito que a sua sacerdotisa lhe ensinar, após ter identificado a erva ou planta correta.
- Não podem ser colidas à beira da estrada de muito movimento de carros, nem em outros lugares poluídos.
- As melhores horas de colher são entre 8 e 10 da manhã; não devem ser colhidas molhadas. A melhor época também é importante:
- Folhas, talos e flores: é bom colher no momento em que as flores vão abrir. Para as raízes e rizomas a melhor época de colheita é o outono e o inverno, porque estão mais ricas em substâncias.

- Ao colher, já colocar o nome da planta num cartão amarrado pra não confundir as plantas depois de secas.
- As plantas podem ser secadas na sombra, num forno brando ou ao sol, nas primeiras horas apenas, porque senão perdem muita substância. Devem ficar em local ventilado, aberto, suspensas sobre telas ou grades.
- Depois de secas devem ser guardadas em caixas de papelão, vidros, lata, é bom evitar o plástico.
- Elimine todas as folhas secas e defeituosas e toda a sujeira antes de secar.
- As sementes devem ser colhidas quando maduras.
- Para fazer os remédios de plantas pode-se usar plantas verdes ou secas.
- Quantidade: coloca-se 4 a 5 colheres de erva picada em 1 litro de água, ou a metade disso em meio litro de água.
- Infusão: feita com flores e folhas. É feita despejando água fervida em cima e deixando em repouso 10 minutos ou mais.
- Decocção: feita com raízes, cascas ou sementes, consiste em deixar estas partes dentro da água fria até ferver 10 minutos. Depois deixar em repouso ainda 10 minutos antes de tomar.
- Maceração: isto é: por no molho as ervas ou raízes na água, álcool, vinho, pinga e deixa-se durante bastante tempo depende do que se emprega: folhas, flores e sementes moles ficam 10 a 12 horas. Talos, cascas e raízes ficam 16 a 18 horas, se forem duros ficam até 24 horas. Devem se picados. Depois usa-se em gotas.
- Modo de usar: em média usa-se 3 xícaras de chá por dia. É bom tomar em jejum, ao meio-dia, ao por do sol e ao deitar.

As pessoas doentes devem tomar o chá morno ou quente, faz efeito mais rápido. Nunca faça o chá em vasilha de alumínio, é tóxico e prepare o chá cada dia o tanto que vai tomar naquele dia.

### *Plantas e Ervas com suas propriedades e utilidades medicinais.*

- ❖ Abacateiro: É diurético, carminativo, adstringente, contra o artrismo, elimina cálculos renais e do fígado. Excita a secreção biliar. Contra a cistite, problemas na uretra, afecções hepáticas, eczema. É preferível usar as folhas secas, porque as verdes causam aumento das

palpitações cardíacas. O caroço ralado e posto em álcool serve para fricções contra o reumatismo.

- ❖ Abacaxi: É desobstruente do fígado, favorece a digestão, da casca se fabrica refrescos, é muito bom nas doenças respiratórias.
- ❖ Abóbora: As sementes ajudam expelir lombrigas e a solitária (90 a 100 gramas com açúcar ou leite) em jejum, folhas e flores pisadas são boas para os rins, aliviam dor de ouvido e queimaduras; é bom alimento, chá do cabinho combate as febres e despacha mais urina.
- ❖ Abútua(papo-de-peru): Parecido com cipó-mil-homens. É tônica, diurética, anti-inflamatória, usada na menstruação difícil, contra dores, esclerose, nervosismo, usa-se a raiz – 20 gramas para 1 litro.
- ❖ Açafrão: É estimulante, sedativo, contra asma, bronquite, usar as flores. A raiz é diurética, digestiva e acelera a circulação. Usar doses fracas.
- ❖ Açoita-cavalo: Usa-se a casca na prevenção do câncer, contra desinterias, hemorragias e males da bexiga, é adstringente. As folhas e flores são indicadas contra tosse, câibra de sangue.
- ❖ Agoniada: Usa-se nas histerias, asma, menstruação difícil, nas febres intermitentes, clorose e adenite.
- ❖ Agrião: emprega-se no raquitismo, afecções da pele, pulmões, limpa o sangue, os rins e o fígado de seus cálculos. As mulheres com gravidez devem evitar, é abortivo. Com 250 gramas de suco, uma clara de ovo e 350 gramas de açúcar, se faz bom xarope. É ótima salada, usar crua.
- ❖ Aipo: Em saladas, alivia os males uterinos na falta de regras; o chá das folhas é bom na falta de voz, asma úmida; a raiz para febres em geral, retenção da urina e gases.
- ❖ Alcachofra: Diurético. Contra diabetes, mau colesterol, problemas no fígado, pressão alta, fraqueza, emagrecimento, asma. A flor é boa salada.
- ❖ Alecrim: Ótimo banho fortificante pra crianças. Bom pro estômago, tônico pro útero, reumatismo articular, feridas gangrenosas, esgotamento físico, gases, menstruações atrasadas. Chá 5 a 10 gramas de folhas.
- ❖ Alface: calmante, contra insônia, ajuda o estômago, nas vertigens; alface com malva combate tosses e catarros.
- ❖ Alfafa: É bom reconstituente; o suco fresco é excelente contra raquitismo; contém muitas vitaminas; abre o apetite, é calmante dos nervos, combate a cistite crônica e o reumatismo. Contra apendicite.

- ❖ Alfavaca: O chá é diurético, estimulante, prepara-se para gargarejos nas dores de aftas, angina; ajuda o estômago, os intestinos e elimina a areia dos rins.
- ❖ Alfazema: contra insônia, asma, problemas do fígado e baço, cólicas intestinais, gases, dor de cabeça, enxaqueca, gota, nervosismo, tontura, abaixa a pressão, neurose cardíaca, regula a menstruação.
- ❖ Alho: Bronquite, gripe (alho com leite), evita congestão, baixa a pressão usando 20 a 30 gotas de tintura. Combate os vermes, tomado com leite ou limão; febrífugo, contra diabete, alho com azeite alivia dores de ouvido. Combate areias e pedras da bexiga. É bom colocar sobre cortes e quando pisa em prego, é desinfectante.
- ❖ Almeirão: Evita perturbações estomacais; é bom para o fígado e rins, digestivo, brando laxativo, como salada é saudável.
- ❖ Aloés(ou babosa): É drástico pra prisão de ventre, resolutivo posto sobre tumores, ajuda nas inflamações do fígado, do estômago, água com aloés em solução fraca serve pra lavar feridas e os olhos.
- ❖ Ameixa-preta: Existe mais de 150 espécies. É de uso mundial como laxativo, mesmo seca fazendo-se o chá.
- ❖ Amendoim: as sementes são estimulantes e reconstituintes, torradas com açúcar, limão e água, dão um rico refresco. É bom para fortalecer a vista e a pele.
- ❖ Amora: O suco é adstringente, combate com gargarejos as inflamações das amígdalas, dor de dente, afecções da garganta, a casca da raiz serve pra expulsar vermes, 30 a 50 gramas por litro. O suco se usa pra curar feridas e males do fígado.
- ❖ Angelicó: Chamado também de jarrinha ou cipó-mil-homens; é indicado contra epilepsia, nevralgias, provoca suor, é bom na falta de apetite, digestão pesada, combate a febre, provoca regras, desinflama os testículos.
- ❖ Anis: Chamado de erva-doce, chá de semente combate: cólicas das crianças, diarreia crônica, provoca sono, evita desmaios, aumenta o leite das mães; é digestivo e contra a azia. Tem ação sobre o cérebro facilitando trabalhos intelectuais.
- ❖ Araçã: Usa-se cascas, folhas e raízes para combater diarreias, desinterias, doenças do coração, das vias urinárias e hemorragias.
- ❖ Araticum: É tônico e adstringente, a polpa é boa para abscessos, a goma da casca e folhas são indicadas contra cólica e diarreia, reumatismo, com aplicações internas e externas: a semente reduzida a pó com azeite combate piolhos, útil nas doenças sifilíticas e verminoses.

- ❖ Arnica: Indicada nos traumatismos, golpes e ferimentos, machucados, aplicar e tomar; nevralgias, anemia, coqueluche, paralisia, hemorragias, vias urinárias, em caso de derrame reabsorve o sangue.
- ❖ Aroeira: Não é aquela que causa alergias. É indicada para banhos no reumatismo, dor ciática, diarréias e desinterias, é adstringente, a casca é de valor contra feridas, tumores e inflamações em geral.
- ❖ Arruda: Combate os vermes, mata os piolhos com chá bem forte, é indicada para paralisias, nevralgias, gases, menstruação atrasada, lavar feridas, incontinência urinária. O suco da arruda pingado no ouvido cura o zumbido.
- ❖ Artemísia: É indicada para o sistema nervoso, anemia, fraqueza em geral, fígado, menstruação atrasada, afecções uterinas, gases, combate a verminose. Abortivo. Crua é tóxica.
- ❖ Assa-Peixe: Ou mata-campo. Contra gripe pulmonar, tosses rebeldes, bronquites, contusões, hemorróidas e em banhos nas afecções do útero, pontadas no peito e nas costas.
- ❖ Aveia: É fortificante para crianças e velhos; indicada contra gota e doenças do aparelho urinário. Combate a pressão baixa.
- ❖ Babosa: Veja Aloés.
- ❖ Bananeira: Assando um pé novo sai o suco, com ele combate-se a asma; com a água do tronco, tomando-se um litro por dia, cura-se icterícia. É fortificante geral, com suco cura-se feridas e é contra veneno.
- ❖ Banchá: Contra vômitos da gravidez e indigestão. Diurético. Evita resfriado e acelera a circulação sangüínea e atividade cerebral.
- ❖ Bardana: Provoca suor; é diurética, contra as moléstias da pele, usa-se suco da raiz com alho para curar feridas, sífilis; folhas untadas com azeite usam-se no reumatismo. Ótimo remédio nas congestões do estômago.
- ❖ Batata-doce: Folhas e batatas são emolientes, a massa crua ou cozida posta sobre tumores, gota, reumatismo, o cozimento das folhas é usado para gargarejos nas inflamações da boca e garganta e faz bem aos rins. Chá das folhas elimina o colesterol.
- ❖ Batata-inglesa: Crua e ralada serve contra inflamações, abscessos, picadas de insetos, reumatismo local, queimaduras, causa e restabelece a menstruação. Seu suco puro ajuda curar úlceras do estômago.
- ❖ Bergamota: Conhecida como mexerica. Extrai-se a essência das flores; é estimulante; da casca se faz um tônico, indicada contra gases. O chá

das folhas é digestivo. O chá ajuda a acalmar os nervos. 5 a 6 sementes esmagadas postas em água e tomar, ajuda a baixar a pressão.

- ❖ Beringela: Faz-se cataplasmas com as folhas; o chá das folhas aumenta a urina e elimina cálculos da bexiga.
- ❖ Bolsa-de-pastor: Indicada para doenças da pele, eczemas, coceiras, erupções, feridas, úlceras, tumores, cancro, sífilis, supuração do ouvido, menstruação abundante. Poderoso adstringente contra qualquer hemorragia, contra vômitos, levanta pressão baixa, 30 gramas por litro.
- ❖ Boldo: Desintoxica o fígado, tônico, contra prisão de ventre, gases, má digestão, dá sono suave, contra febre usa-se 3 xícaras por dia.
- ❖ Buchinha-do-Norte: O chá é purgativo e expectorante; é usado nas afecções urinárias, e contra sinusite, aspira-se o vapor da planta, ou pinga-se o chá morno no nariz. Usar dose fraca pois é tóxica.
- ❖ Buxo: ( *Buxus sempervirens*) – O chá das folhas é indicado contra asma, sífilis e reumatismo. É indicado contra os vermes do sangue, toma-se o chá em jejum, feito com tantas folhas quantos anos a pessoa tem mais 10, não passando de 40 folha, um dia da semana e três semanas seguidas. Durante o dia tomar à vontade um chá depurativo do sangue. O chá das folhas é bom para os que urinam na cama e para evitar queda do cabelo.
- ❖ Cabelo-de-milho: Poderoso diurético, contra afecções da bexiga, rins, cistite, areias, dores ao urinar. Usar o chá.
- ❖ Cacau: combate doenças do coração. É tônico.
- ❖ Cacto(ou tuna): Estimulante cardíaco e medular, contra fraqueza do coração, angina do peito, reumatismo, moléstias do aparelho digestivo. Melhora o sistema circulatório.
- ❖ Cajueiro: O suco é diurético, é indicado contra fraqueza em geral, a casca é eficaz contra diabete, o sumo é usado em gargarejos, tosses, cólicas, doenças de pele, é tônico genital e afrodisíaco.
- ❖ Calêndula: É excitante, usa-se em espasmos, é anti-abortiva, contra afecções nervosas, calos, verrugas, é poderoso antisséptico, contra paralisia, infecções, é usada em sabonetes e pomadas, contra feridas cancerosas, combate qualquer alergia, é usada para gargarejos.
- ❖ Camboatá: Acalma o coração. É tônico , febrífugo, é indicado contra afecções do fígado. Dá ótimo efeito nos males da bexiga, estômago, tomando o chá das folhas depois das refeições.
- ❖ Camomila: Contra indigestões, gases, é tônico, contra debilidades do estômago, falta de apetite, cólicas, histerismo, vermes intestinais,

doenças do útero e ovários. Sedativo, antiinflamatório, antialérgico, analgésico. Estimula a menstruação.

- ❖ Cana-de-açúcar: É tônica, mantém a força muscular, o melado é recomendado contra anemia, fraqueza do coração; 3 folhas em 1 litro de água faz baixar a pressão; é recomendada contra a tosse, cólicas renais, digestões difíceis, aftas e rachaduras dos seios.
- ❖ Cana-do-brejo: É sudorífica, diurética, é indicada contra sífilis, pedras na bexiga, inflamação dos rins, falta de regras, combate a arteriosclerose.
- ❖ Cancerosa: Cancrosa é analgésica, cicatrizante, diurética, dá bons efeitos nos males do fígado e rins.
- ❖ Canela em casca: É estimulante, contra regras adiantadas, eleva a pressão sangüínea, é para gente fraca de circulação, contra afecções do estômago, elimina germes que atacam o couro cabeludo. Afrodisíaca, anti-reumática, aromática.
- ❖ Canforeira: A Cânfora é calmante, recomendada contra tristeza, epilepsia, hemorragias uterinas, vermes. A casca: usa-se contra feridas e contusões.
- ❖ Capim-cidreira: É sedativo, faz suar, é recomendado contra gases, perturbações urinárias. Mas se tomado com freqüência enfraquece a pessoa.
- ❖ Capuchinha: Ou Chaga-de-Cristo. É purgante; as folhas e flores dão boa salada; é recomendada contra eczemas e males de pele, combate caspas e melhora o cabelo. Contém vitamina C.
- ❖ Caqui: O fruto usa-se em cataplasmas, combate a anemia, afecções do estômago. O chá das folhas é bom calmante.
- ❖ Cará: É indicado contra a coqueluche, doenças das vias respiratórias, falta de memória, tosses, bronquites, contra coceiras, impinges, úlceras, feridas. É saudável misturar na massa de pão.
- ❖ Carambola: Os frutos e folhas são refrescantes; combate a febre, é diurética, indicada contra eczemas ( o fruto ) , afecções dos rins e bexiga. O chá das folhas é indicado contra diabete.
- ❖ Caroba: Contra doenças da pele e sífilis; as folhas secas são indicadas para feridas e úlceras, tomar, aplicar e lavar; é diurética, contra dores reumáticas e nos ossos. É um dos melhores depurativos do sangue. Combate amebas intestinais.
- ❖ Carqueja: É desobstruente do fígado, febrífuga, indicada contra anemia, diurético, digestivo, fraqueza intestinal, perda de sangue; 10 gramas de carqueja, 10 gramas de fedegoso, 4 folhas de laranja e 10 gramas de sal e coar.

- ❖ Carrapicho-de-carneiro: Contra dores do estômago e nos membros, diarreias, inflamação do pênis, gonorréia. Bom pra lavar feridas.
- ❖ Caruru: Contra afecções do fígado, usa-se a salada ou suco; é diurético; o caruru bravo é venenoso e com o chá da raiz dele se combate qualquer febre.
- ❖ Casca-de-anta: Ou cataia. Contra indigestões, dores do estômago, vômitos, hemorragias uterinas, prisão de ventre, anemia, fraqueza geral, abre o apetite. É muito usada pra eliminar vermes do sangue fazendo chá do pó da casca. Cura sinusite e males da respiração. Os antigos curavam com o pó no sal o garrotilho dos cavalos.
- ❖ Cáscara sagrada: Laxante suave em pequenas doses. Em doses maiores, é um forte purgante e excita a secreção da biliar.
- ❖ Cassaú: Veja cipó-mil-homens.
- ❖ Catuaba: É tônica na falta de potência sexual, sono agitado, memória fraca, estimulante, aperiente.
- ❖ Cavalinha ou cauda-de-cavalo: é ótima cicatrizante, indicada contra úlceras, cortes, contusões, feridas, desmancha cálculos ou pedras, combate as doenças das vias urinárias, rins e bexiga, ótima pra combater hemorragias(vapores ou compressas), pressão alta, edemas, moléstias da pele, doenças do fígado, problemas gástricos, combate a gota, poderosa diurética. Limpa impurezas do sangue e desintoxica o corpo. Pode-se usá-la interna e externamente como chá, vapores, compressas e banhos. Pode-se usar as folhas e o caule.
- ❖ Chá-de-bugre: Ou carvalhinho, ou pau-de-lagarto. É diurético, emagrece, combate inchações das pernas, tem ação tônica sobre o coração, é estimulante da circulação, baixa a pressão, contra o reumatismo, doenças da pele e sífilis.
- ❖ Chá-da-índia: É eliminador da gordura, sudorífico, estimula os rins, fumando a erva elimina a dor de dente.
- ❖ Chapéu-de-couro: Indicado contra moléstias da pele, reumatismo, sífilis, afecções dos rins e bexiga. Depurativo do sangue. Baixa a pressão alta. Elimina o colesterol. Contra problemas de garganta, indisposição e dor no corpo, laxante.
- ❖ Chorão: O cozimento das folhas e cascas acaba com a queda dos cabelos e combate a caspa, é febrífugo, ajuda a enfraquecer os desejos sexuais. A casca é um grande calmante.
- ❖ Cipó-escada ou escada-de-macaco: As suas folhas e cascas são empregadas para lavar toda sorte de feridas e úlceras e caspa. Bom para os rins e bexiga.

- ❖ cipó-imbé: As folhas pisadas ajudam a curar úlceras; o cozimento do caule, raízes e folhas alivia o reumatismo com fricções ou se pode preparar em álcool. Aplica-se em inflamações dos testículos.
- ❖ Cipó-São-João: Ou erva-de-são-joão. É regulador de menstruação, é calmante, antidepressivo utilizado em depressões moderadas, nunca em depressões severas. Combate a agitação do sono e distúrbios nervosos; cura manchas brancas, o seu cozimento dá ótimos resultados para lavagens vaginais. Extrai-se um óleo de sua flor para embelezar a pele.
- ❖ Cipó-Suma: É um dos melhores depurativos, contra moléstias da pele, manchas no rosto, dores volantes, é de efeito rápido nas eczemas úmidas e secas das crianças. Uma receita bem antiga é torrar a casca, reduzir a pó e tomar 2 colheres de sopa do mesmo para limpar o sangue nas mudanças de estações, isto é usado em lugar do sal amargo.
- ❖ Coco: O seu suco oleoso é vermífugo; a manteiga de coco é boa para lábios rachados; a água do fruto verde cura a hidropisia.
- ❖ Confrei: É ótimo fortificante, remineralizante, rico em proteínas, útil nas anemias. Ajuda a combater as febres e inflamações internas e externas. É um poderoso cicatrizante de cortes e feridas. Tome no máximo uma folha por litro de água, pois tomado em excesso é perigoso para os rins e fígado.
- ❖ Coro-Onha: Ou olho-de-boi. É boa para evitar derrame, também remove os defeitos do derrame. Usa-se o pó da semente, menos que uma grama por dia numa xícara com água quente, deixando esfriar e tomar aos poucos. É grande calmante dos nervos em casos de epilepsia e tônico dos nervos.
- ❖ Corticeira: Ou mulungu-marrequeira. A casca é calmante nas insônias e nas dores; contra a hepatite, pressão alta, ajuda nas contusões, purgativa nos casos de prisão de ventre, o suco das folhas é contra dor de dente.
- ❖ Couve: O suco e a semente são contra vermes; afecções respiratórias e anemia. O suco em jejum facilita a cura de úlceras no estômago, doenças do ouvido como a surdez; as folhas pisadas curam feridas e o sumo tomado em xícaras abrande as hemorróidas. Os talos postos na pinga e tomando uma colher por dia ajudam a acabar com o alcoolismo.
- ❖ Dente-de-Leão: É depurativo, bom pro fígado e pele, melhora o sangue fraco, combate a falta de apetite e prisão de ventre, seu suco tomado em água é um bom fortificante dos nervos.

- ❖ Embaúba: Ou Caixeta. Provoca três vezes mais urina; das folhas se faz um bom xarope. É tônica do coração e regulariza suas batidas. O suco da raiz cura úlceras cancerosas.
- ❖ Erva-Ciática: Ou erva-do-monge, ou mata-boi. É uma erva com folhas em forma de pé de leão, usa-se esta erva para puxar o veneno do reumatismo pra fora. Esmaga-se e aplica-se, fora das juntas, durante 30 a 50 min, forma-se no local uma bolha de água amarela. Abre-se até secar ou curar-se com alguma pomada.
- ❖ Erva-de-bicho: Ou pimenta-d'água. É diurética, contra hemorragias gástricas, é aperiente, também na falta de menstruação, é boa para lavagens intestinais. Contra hemorróidas, artrite e disenteria. Expulsa vermes. Abortivo.
- ❖ Erva-mate: O chimarrão reanima forças corporais e do cérebro. Dá resistência à fadiga, ativa a circulação. O mate cozido é bom para lavar feridas, é ótimo desinfetante, contra insônia, é sudorífico, tem efeito bom para o fígado e rins. Contém cafeína, por isso vicia e tomado demais ataca os nervos.
- ❖ Erva-de-santa-maria: Ou erva-de-bicha. É um poderoso vermífugo, 1 colher de chá de semente por dose, ou chá das folhas em jejum, combate doenças nervosas, hemorróidas, varizes, dores, indigestões; o suco cura manchas dos pulmões, facilita menstruações, toma-se ao fraturar ossos. Contra vermes toma-se 3 dias seguidos de manhã ou à noite.
- ❖ Espinheira-Santa: Contra úlceras no estômago, cicatrizante, contra afecções da pele, feridas, é desinfetante, boa para os rins, acalma dores, neutraliza o ácido, é um remédio de grande valor. Evita a formação de gases.
- ❖ Eucalipto: É antiespasmódico, contra febres, gripes, diabete, bronquite, asma, gangrena pulmonar, males da bexiga, dor nas cadeiras, reumatismo em fricções. Mascar suas folhas tira a dor e inflamação da garganta. É sudorífico.
- ❖ Figo: Bom alimento pros nervos. O seu cozimento serve para fazer gargarejos, cura gengivas e diabete, bom pra eliminar cálculos dos rins e fígado; o chá das folhas é bom pra tosse, tira verrugas e calos com o seu leite e tomando-o combate os vermes. É indicado tomar 5 a 6 gotas do leite para curar úlceras internas e externas.
- ❖ Flor-da-noite: É chamada também de tuna. Combate os males do coração, causados pelo abuso do café, álcool e fumo, contra o nervosismo, febres e resfriados e também contra dores de cabeça.

- ❖ Funcho: Tem os mesmo efeitos do anis, ou erva-doce. Guarde as sementes secas em casa.
- ❖ Fucus: Anticelulite, acelera o metabolismo celular.
- ❖ Gengibre: É excitante, digestivo; combate cólicas e gases, gripes, tosse, bronquite. É usado pelos cantores para a garganta e voz.
- ❖ Gervão: Contra dores do fígado e estômago, febres, prisão de ventre, diurético, é bom lavar a cabeça com o cozimento, facilita a menstruação, é tônico estimulante; o suco com sal aplica-se sobre tumores e furúnculos.
- ❖ Girassol: Contra resfriados, hemorragia nasal, males do coração, dores do estômago, nervos, contusões e machucados.
- ❖ Goiaba: Suas folhas e cascas são contra a diarreia, seus frutos contra tosse e bronquite, suas folhas contra varizes. É eficaz em gargarejos e lavagens vaginais.
- ❖ Guaco: É contra reumatismo, nevralgias, ótimo xarope pra tosse, gripe; é indicado contra picada de cobra. Cicatrizante e calmante em geral.
- ❖ Guaraná: Excita o coração, previne a arteriosclerose. É remédio para quem urina na cama, e contra nevralgias, diarreia, hemorragia. Desinfetante intestinal.
- ❖ Guiné: É indicada contra afecções da cabeça, da vista, contra falta de memória, reumatismo, paralisia, estados nervosos. A raiz tira a dor de dente.
- ❖ Hortelã: É estimulante, tônico indicado contra prisão de ventre, contra vermes, reumatismo, usado também como calmante; com o bagaço limpa-se feridas.
- ❖ Ipê: Adstringente, cura úlceras, limpa o sangue, faz-se banhos contra coceiras, recomendado contra doenças do útero e ovários, nevralgias, sífilis e inflamações da garganta.
- ❖ Jasmim: Antidepressivo, digestivo, estimulante do chakra sexual básico. Contra tristeza e ansiedade. Ideal pra depressão pós-parto.
- ❖ Jurubeba: Estimula a secreção biliar, usa-se como tratamento do fígado, baço, catarro da bexiga. É diurética.
- ❖ Laranjeiras: As folhas, flores e cascas são estimulantes, tônicas e sudoríficas; são indicadas nas contrações dos músculos, indigestões, cólicas, ciática, epilepsia e moléstias nervosas.
- ❖ Lima: As frutas são refrescantes. É rica em vit. C. é indicada contra febres, é diurética, o chá da casca e das folhas aumenta a pressão e combate as perturbações do estômago.

- ❖ Limão: Antireumático, bactericida e anti-séptico. Contra acne, obesidade, gripes. Um óleo de banho ideal para estimular os sentidos e revigorar a pele.
- ❖ Losna: Elimina vermes, é recomendada para tratar menstruações difíceis. Faz-se cataplasma sobre o ventre, combate a febre, dores de estômago, cólicas e problemas de fígado; não se deve abusar tomando demais, pois destrói os glóbulos vermelhos do sangue.
- ❖ Macela: Contra indigestão, falta de apetite; usa-se o suco em casos de ataque epilético. É tônico e amargo, indicado para perturbações gástricas, distúrbios menstruais.
- ❖ Macieira: O chá das folhas nutre o baço e o sistema nervoso, produz o sono calmo, é desinfetante bucal.
- ❖ Malva: Contra tosse, é calmante, cura males do estômago. Indicada para banhos, gargarejos, inflamações da vista, dor de dente, inalações para dor de ouvido e das pálpebras.
- ❖ Manjeriço: Indicado contra gases, excitante, digestivo, combate fraquezas. O cozimento de suas raízes serve para estagnar o sangue.
- ❖ Manjerona: Indicada contra fraqueza dos músculos e nervos. É aperiente, contra cólicas, incontinência dos instintos sexuais. Serve também como cataplasma no reumatismo.
- ❖ Maracujá: Calmante, contra dores em geral, combate a insônia, é diurético, desinfetante; a semente e a raiz são vermífugas; os sucos são ótimos refrescos.
- ❖ Melissa: Calmante suave. Estimulante nos casos de tontura e vertigens. Alivia a tosse e é tônico digestivo. Usado em câibras nervosas, vômitos nervosos e em menstruações difíceis.
- ❖ Morango: As raízes, folhas e frutas são ótimo remédio contra inflamações dos rins, da bexiga e da retenção da urina, contra disenterias, azia, areias, gota e reumatismo.
- ❖ Nabo: É fortificante, combate frieiras(assado), contra tuberculose.
- ❖ Nogueira: É sudorífica; sua raiz em banhos constantes combate o reumatismo; a casca torrada e bebida em vinho combate areia e pedras na bexiga; suas nozes são ótimo alimento para os nervos e para o crescimento. O chá das folhas limpa e fortalece o sangue. É indicada também para lavar os cabelos(casca da noz).
- ❖ Oliveira: Abre o apetite, é bom para quem sofre do peito; o seu azeite é muito usado em remédios e para fricções. O chá ou tintura das folhas ajuda a baixar a pressão.
- ❖ Pata-de-vaca: É diurética, cura males dos rins, é depurativa, cura prisão de ventre. Contra diabete(flores e folhas).

- ❖ Picão: Contra reumatismo, afecções da bexiga e rins, males do estômago. O suco é indicado para curar feridas, é desobstruente do fígado. É útil na diabete e inflamações da garganta.
- ❖ Poejo: É tônico, excitante, contra dores de barriga e gases infantis, indicada na falta de menstruação, seu chá com ovo é expectorante nas bronquites.
- ❖ Quebra-pedra: Combate catarros vesicais, cálculos do fígado, dos rins e bexiga, contra dores de cadeira e das juntas.
- ❖ Quina: Contra queda de cabelos. Febrífuga, tônica; combate afecções do estômago.
- ❖ Romã: Mineralizante, refrescante. O suco de romã é bom contra cólica, febres, má digestão, hemorróidas, prob. de garganta e anginas. O chá das flores secas e da casca é indicada contra diarreia, gonorréia e também para fazer gargarejos e bochechos contra inflamações da boca, gengivas e garganta.
- ❖ Rosas brancas: Depurativo nas inflamações intestinais não crônicas, no tratamento das vias urinárias, pedras do rim e bexiga, sapinho, afta e conjuntivite. Amaciante e refrescante da pele. Usa-se em chá, gargarejos, compressas nos olhos e banhos.
- ❖ Salsa: Contra males do estômago, dos rins, bexiga, pulmões, inflamação dos olhos, dos intestinos, fígado; abre o apetite(mastigar as folhas antes das refeições), combate o cheiro do alho(mastigando depois de comê-los), diurética, contra gases, limpa o sangue, expectorante, combate hemorragia nasal(amassar as folhas e introduzir no nariz), combate a febre(suco das folhas). O chá das folhas cura a disenteria. Ótimo tempero. OBS: As mulheres grávidas e os bebês lactentes não devem comer salsa. Pode-se usar a planta inteira como remédio.
- ❖ Salva ou Sálvia: É usada contra debilidade nervosa. Dor de cabeça, catarro, inflamação da garganta e boca, compressas sobre feridas, afrodisíaca, combate os gases. Usa-se as folhas e flores.
- ❖ Salsaparrilha: Depurativo do sangue. Sudorífica, aumenta o apetite. A raiz cura doenças de pele e ajuda nas dores dos ossos. Aumenta as forças e o volume dos músculos sempre que se toma em pequenas quantidades. Tomar demais provoca enjôos, salivação e diminui o pulso.
- ❖ Sândalo: Relaxante, contra a ansiedade, bronquite e retenção de líquido. Afrodisíaco, excelente para cuidados de pele. Perfume natural. Tônico e expectorante.

- ❖ Sene: Laxante e purgativo, porém sem perturbar de maneira acentuada as funções normais digestivas.
- ❖ Sete-sangrias: É uma erva, não confundir com a árvore sete-sangrias. Usada contra febres, moléstias venéreas, sudorífica, faz baixar a pressão e combate o colesterol, emagrece, fortifica o coração, limpa os intestinos e rins, depurativo do sangue.
- ❖ Sucupira: Precioso vegetal. Usa-se a batata e a semente como depurativa, contra eczemas, manchas de pele, urticária, feridas, hemorragias, reumatismo, doenças do estômago, fraqueza orgânica.
- ❖ Taioba: Extermina bacilos, bichos, destrói a carne podre nas feridas, cicatrizante, usa-se a raiz ralada crua.
- ❖ Tansagem: Ou tanchagem. Na Índia é uma das ervas mais usadas pelas suas propriedades medicinais. É adstringente contra qualquer inflamação, dos ouvidos, olhos, gengivas, garganta, faringe, estômago, intestinos, rins e bexiga. Externamente se usa seu suco ou cozimento para curar feridas, doenças de pele, injeção vaginal, nevralgias das mamas, a semente serve para cataplasmas, cólica infantil, febres intestinais, gripes, apendicite crônica. As raízes são tônicas. Pode-se usar a planta toda. Os fumantes tomando seu chá têm nela um remédio para vencer o vício. Pode ser usada como banho para queimaduras.
- ❖ Tangerina: Para clareza mental. Contra problemas de pele e sistema linfático, celulite, irritabilidade e cansaço.
- ❖ Tomilho: Estimulante. Contra gases e coqueluche.
- ❖ Tuia: Imitante ao Cipreste, árvore-da-vida. É conhecida como famoso remédio para combater verrugas. Bom para gargarejos, erupções da pele, nevralgias da face, reumatismo, inflamações da gengiva, males do peito, elimina crescimentos anormais no corpo, previne o câncer.
- ❖ Valeriana: Poderoso calmante, vermífuga. Contra convulsões e dores de cabeça. A parte usada é a raiz. É por excelência o remédio das afecções nervosas.
- ❖ Violeta: Contra tosse, bronquite, sarampo, dores de garganta, conjuntivite, artrite, é sudorífica. O chá das flores é recomendado para câncer e úlceras internas.

### TRATAMENTOS DAS DOENÇAS:

#### 1- Abscessos:

Existem porque o sangue não está limpo. Purifique-o suando, jejuando um pouco, coma frutas e verduras cruas, use chás depurativos.

- ✓ Faça banhos quentes com água e sal se o abscesso estiver inflamado.
- ✓ Faça compressas quentes com barro puro, repolho, cebola ralada e sal, diversas vezes por dia.
- ✓ Faça cataplasma de arroz sobre o abscesso.
- ✓ Aplique emplastro com aipo, mel e farinha.
- ✓ Aplique compressa com chá de espinheira-santa e camomila.
- ✓ Aplique alfafa e repolho quente.
- ✓ Depois que abriu o abscesso, é bom aplicar compressas com folhas de babosa(socada) ou com folhas de confrei.

## 2- Aborto Involuntário

- ✓ Tome chá das seguintes plantas: capim-de-galinha, calêndula, espelina, unha-de-gato, viburno.
- ✓ Coma diariamente em jejum, pão molhado em vinho doce e repouse.
- ✓ Evite as ervas que provocam aborto: abútua, artemísia, açafraão, alecrim, arruda, semente de algodoeiro, babosa, aroeira, buchinha-do-norte, batata-de-purga, angelim-amargoso, ananás verde, folhas de café, comigo-ninguém-pode, cavalinha, corticeira, cipó-mil-homens, manga, ruibarbo, salsa, espirradeira.

## 3- Ácido úrico:

- ✓ Tome chá de: erva-de-bugre, chapéu-de-couro, quina, ipê, agrião-do-pará, cordão-de-frade, sabugueiro, em média 3 xícaras ao dia.
- ✓ Chupe melancia, limão e laranja.
- ✓ Alcachofra e gervão também são bons.

## 4- Acidez do estômago:

- ✓ Cuide com a alimentação, mastigue bem, evite gorduras e frituras.
- ✓ Aplicar barro diariamente sobre o ventre.
- ✓ Tome chá de erva-doce, camomila, espinheira-santa ou cancerosa, poejo.

## 5- Afonia(falta de voz):

- ✓ Faça gargarejos com tansagem, suco de limão puro, malva, cavalinha ou caroba.

#### 6- Afta ou Sapinho:

- ✓ Faça bochechos com: amora-preta ou vermelha, tansagem, alfavaca, araticum.
- ✓ Passe suco puro de limão, arde, mas elimina rápido.
- ✓ Tome uma colherada de óleo comestível junto ou após as refeições.

#### 7- Alcoolismo ou Embriaguez:

- ✓ Para passar a bebedeira tome uma xícara de café forte com sal.
- ✓ Tome 1 cálice de suco de couve às refeições ou cancerosa. Pegue 10 folhas coloque na cachaça, deixe 5 dias tome 1 colher de manhã e outra à noite.
- ✓ Comer bastante agrião e beber bastante suco puro de limão.
- ✓ Faça cataplasma de barro sobre a barriga toda noite.

#### 8- Alergia:

- ✓ Tome chá de Calêndula folhas e flores, chá de cajueiro, carobinha(também lavar-se com o chá), tomar chá de espinheira-santa.
- ✓ Tome bastante suco puro de limão. Lave com chá de camomila ou de paineira.

#### 9- Amigdalite:

- ✓ Faça uma inalação diária de 12 minutos, com vapor de eucalipto, cebola, tansagem, cavalinha, malva e sal.
- ✓ Aplique barro misturado com cebola ralada durante 2 horas por dia na garganta.
- ✓ Veja a palavra sangue sujo, limpe-o.

#### 10-Anemia:

- ✓ Apanhe bastante sol, faça cataplasma de barro sobre a barriga todas as noites.
- ✓ Além disso, o mais importante é alimentar-se com alimentos ricos em ferro como: suco de beterraba crua, comer cenoura crua, abóbora,

espinafre, arroz integral, aveia, trigo integral, sopa de farinha de soja, castanhas-do-pará, nozes, salsa, gema de ovo(uma por dia); e tome chá de: agrião, alfafa, artemísia, canela, carqueja, cavalinha, confrei; tome suco de limão, salsaparrilha, vinho puro(tinto).

- ✓ Coma algumas colheres de melado de cana todos os dias, coma rapadura feita com melado ou açúcar mascado e amendoim.

#### 11-Artrite:

- ✓ Sempre que a parte afetada estiver quente aplique o barro frio.
- ✓ Esmagar sementes de girassol, curtir na cachaça e aplicar.
- ✓ Evite todos os alimentos que produzem muito ácido úrico.
- ✓ Tome bastante suco de limão.
- ✓ Tome chá de: abacateiro(folhas), alcachofra, alecrim, arnica, chapéu-de-couro, catinga-de-mulata, salsaparrilha, tansagem.

#### 12-Asma:

- ✓ Tome suco de cebola crua com mel, faça inalações com folhas de eucalipto e alfazema, tome chá de confrei, suco de limão, faça xarope da bananeira com açúcar ou mel.
- ✓ Tome uma colher de suco de gengibre com mel 3 vezes ao dia.

#### 13-Azia:

Veja acidez no estômago.

#### 14-Bexiga:

- ✓ Tome bastante limonada sem açúcar, fazer diariamente cataplasma de barro sobre a bexiga pelo menos à noite, também sobre os rins, pode ser amornado.
- ✓ Alimente-se com frutas e saladas cruas, não use sal; só os alimentos vegetais. Tome de hora em hora um gole de água de alho com algumas gotas de limão. Cuide dos intestinos, limpe-os.
- ✓ Tome chás de: ananás, cavalinha, camomila, carobinha-do-campo, hortelã, erva-tostão, quebra-pedra e raiz de salsa; tansagem.

#### 15- Bicho-de-pé:

- ✓ Frite erva catinga-de-mulata na banha e passe sobre ele. Aplique sobre ele toicinho assado, não muito quente, com isso ele sai, depois passe azeite para não infeccionar. Para acabar com a criação deles espalhe no local folhas de fumo verde ou umbu.

#### 16- Bronquite alérgica:

- ✓ Junte um punhado de caramujinhos de horta que devoram verduras. Lave bem um punhado deles e seque-os no forno com cuidado para não queimarem. Triture até virar pó. Tome meia colher das de chá ao dia misturado com alimentos, sopas, banana amassada, durante 7 dias. Pare 7 dias e tome mais 7 dias. Depois de um ano faça um tratamento de reforço. Nunca mais irá sofrer desse mal.

#### 17- Bronquite comum e asmática:

- ✓ Pegue uma cebola grande, corte em rodela, coloque em camadas em uma vasilha funda(nunca de alumínio), com meia xícara de açúcar; deixe em repouso 24 horas; ajunte 2 colheres de mel e o suco de 2 limões. Coe. Tome 1 colher 3 vezes ao dia. Em casos graves de 3 em 3 horas.
- ✓ Faça o xarope de bananeira:

Pega-se um coração, umbigo(caroba) que está pendurado na ponta do cacho de banana. Corta-se bem fino, mistura-se um quilo de açúcar cristal ou mel, e coloca-se esta mistura dentro de um pote de barro novo e bem lavado. Deixa-se em repouso num lugar um pouco morno, durante 48 horas. Coa-se o líquido que se formou, guardando-o na geladeira para não estragar.

Dose: tome 1 colher de sopa em jejum e outra ao deitar, durante 15 dias, mas não tome gelado. Interrompa 15 dias e tome mais 15 até completar 4 meses fazendo mais xarope sempre que este acabar.

#### 18- Calos e cravos:

- ✓ Amarre em cima do calo um pedaço de cebola que esteve no vinagre, ou aplique suco de cebola com suco de limão.

- ✓ Amarrar a casca de banana sobre um cravo ou calo, a parte de dentro em contato com o mesmo.

#### 19-Circulação do sangue:

- ✓ Limpe o sangue, movimente-se bastante.
- ✓ Normalize a digestão.
- ✓ São boas as ervas: açafrão, algodão(folhas), alho, cebola, erva-mate, erva-de-santa-maria, dente-de-leão, maçã(folhas), camomila.

#### 20-Cobreiro:

- ✓ Esmague folhas de alho e misture azeite e passe no local.

#### 21-Colesterol alto:

- ✓ Tome chá de gervão da flor azul, tome caldo de cana, chá-de-bugre, folha da batata-doce, alcachofra, couve crua, dente-de-leão, cenoura.

#### 22-Cólica:

##### a) Cólica em geral:

- ✓ Tome chá de casca de canela moída, folha de abacateiro, arnica, cajueiro, erva-doce, tansagem.

##### b) Cólica dos intestinos ou dor de barriga:

- ✓ Elimine vermes se tiver, aplique cataplasma de barro, ou batata ralada durante 1 hora.
- ✓ Tome chá de boldo, noz-moscada ou manjerona.

##### c) Cólica do fígado:

- ✓ Tome chá de raiz de picão preto, ou de sementes de melancia esmagadas, funcho, camomila, aplique barro.

##### d) Cólica dos rins:

- ✓ Aplique barro morno por algumas horas.
- ✓ Aplique uma bolsa com água quente. Tome chá de quebra-pedra, salsa, pata-de-vaca.

##### e) Cólicas menstruais:

- ✓ Cataplasma de barro morno sobre a barriga resolve. Tome chá de raiz de angélica, calendula, alecrim, cavalinha ou erva-doce.

### 23-Coluna:

- ✓ Tome chá de casca de carvalho 3 vezes ao dia. Ferva a casca de corticeira durante 15 minutos e tome 1 xícara 3 vezes ao dia.
- ✓ Faça banhos quentes ou aplique compressas quentes.
- ✓ Faça massagens misturando na cachaça caroços de abacate ralados e sementes de eucalipto e depois de curtir 2 dias, use.

### 24-Corrimento Vaginal:

- ✓ Aplicar barro sobre o ventre todas as noites e deixe por algumas horas.
- ✓ Faça banhos de assento com chá de malva, picão, tansagem, confrei.
- ✓ Faça lavagens com chá de erva-tostão, cavalinha, folhas de noqueira, aroeira-branca(casca).
- ✓ Tome chá de alecrim-do-jardim, guabiroba, embaúba.
- ✓ Tome suco de cebola branca com mel, 3 vezes ao dia.

### 25- Disenteria:

- ✓ Faça cataplasma lombo-ventral de barro, 3 horas por dia.
- ✓ Faça compressas frias no ventre a cada 15 minutos repetindo-se 3 a 5 vezes.
- ✓ Suspenda toda alimentação e tome suco natural de maçã.
- ✓ Coma maçã, suco de cenoura e banana-maçã, até curar-se.

### 26-Doenças do estômago:

- ✓ Alimente-se corretamente.
- ✓ O banho genital de 15 a 20 minutos é o mais poderoso para normalizar a digestão.
- ✓ A cataplasma de barro sobre o ventre deve ser feita diariamente sem falhar 1 dia, até ficar bom, pelo menos 3 horas por dia.
- ✓ Faça jejum de 1 ou 2 dias apenas tomando sucos naturais de frutas ou de verduras a cada 2 horas.
- ✓ Plantas boas para o estômago: angélica, artemísia, babosa, camomila, capim-cidreira, gervão, losna, louro-preto, macela, poejo, salvia.

### 27-Doenças do Fígado:

- ✓ Deixe o fígado de repouso; jejuar um pouco, depois siga dieta de frutas e verduras cruas e sopas espessas de verduras e cereais.
- ✓ A cataplasma de barro sobre o fígado pelo menos uma noite é descongestionante. O barro genital de 20 a 30 minutos também é poderoso.
- ✓ Tome uma xícara de chá de losna, alecrim, boldo, cáscara-sagrada e salvia, 3 vezes ao dia. Outros chás importantes para o fígado: agrião, abacaxi, angélica, alcachofra, boldo, carqueja, dente-de-leão, quebra-pedra, salsa.

## 28-Doença dos nervos:

- ✓ Limpar o sangue, apanhar sol, manter contato com a mãe terra.
- ✓ O maior calmante que conheço é a mãe terra, portanto caminhe descalço na terra ao levantar ou na grama molhada pelo menos 10 minutos, e durante o dia sempre que puder ande um pouco descalço na terra úmida, na grama, não use borracha nos pés.
- ✓ Sente dentro de uma banheira com água morna contendo erva-cidreira, alecrim, camomila, durante 20 minutos.
- ✓ Tome chá de ervas que fortificam ou acalmam os nervos: alfafa, cajueiro, catuaba, dente-de-leão, figo(folhas e frutos), macieira, serralha.

## 29-Doenças dos olhos:

- ✓ Para qualquer inflamação nos olhos aplique cataplasma de barro sobre os olhos dentro de uma gaze deixe por uma hora. Pode fazer 2 a 3 vezes ao dia, e ao tirar lave os olhos com chá de confrei ou tansagem.(A coalhada de leite, batata inglesa ralada, ou maçã madura ralada podem substituir o barro neste caso)
- ✓ Lave os olhos com os seguintes chás para combater inflamações: chicória, camomila, girassol(folhas), rosa vermelha, bananeira(a seiva pode lavar as vistas).
- ✓ Tome chá de tansagem e violeta cheirosa.

## 30-Dor de cabeça:

- ✓ Tome bastante suco de limão, faça cataplasma de barro na testa nuca e coluna vertebral. Esvazie os intestinos com lavagem intestinal.

- ✓ Aplique rodela de batata inglesa sobre a testa, isto alivia logo.
- ✓ Tome chá de: alfavaca, anis, erva-cidreira, maracujá, sálvia, sene, violeta.

### 31-Dor de dente:

- ✓ Misture alho esmagado, azeite e uma pitada de sal e coloque no local da dor.
- ✓ Faça compressas quentes com chá de hortelã.
- ✓ Faça bochechos com chá de folha de batata doce, malva, picão, tansagem, casca de aroeira, casca de cebola, diversas vezes ao dia.

### 32-Dor de garganta:

- ✓ Água de limão quente: 3 limões, 3 colheres de açúcar mascavo, 2 xícaras de água. Ferver e tomar quente.
- ✓ Misture suco de limão, malva e água de alho e tome um pouco de hora em hora.
- ✓ Faça compressas na garganta com mostarda, batata ralada, barro, ou cebola ralada.
- ✓ Faça gargarejos com caroba, flor de roseira, romã, malva, tansagem.

### 33-Dores musculares:

- ✓ Deixe curtir arnica no álcool e faça fricções no lugar da dor.
- ✓ Pegue uma garrafa de álcool, um pouco de arruda, catinga-de-mulata, cânfora de quintal e mastruço. Deixe curtir tudo junto e faça compressa no local da dor, e massagens.

### 34-Feridas:

- ✓ Aplique cataplasma de barro depois de Ter limado bem a ferida, é o maior cicatrizante que existe.
- ✓ Lave a ferida por bastante tempo com água limpa.
- ✓ Para curar a ferida, ferva seiva de bananeira e aplique com algodão.
- ✓ Raspe a casca de banana por dentro, faça uma massa e aplique, ou aplique sem raspar estando a parte de dentro da casca sobre a ferida.
- ✓ Confrei, mastruço, arnica: esmague o suco de uma folha dessas e aplique sobre a ferida 2 vezes ao dia.

- ✓ Faça compressa com maçã ralada sobre a ferida.
- ✓ Lave ou faça compressas com alho, açoita-cavalo, alecrim, algodoeiro, arnica, babosa, beldroega, calendula, limão, salsa.

### 35-Gastrite:

- ✓ Tome em jejum suco de dente-de-leão com água ou suco de couve com água ou leite em jejum, pelo menos 15 dias. Fazer o mesmo ao deitar.
- ✓ O chá de confrei e cavalinha são ótimos.
- ✓ Coma verduras cozidas.

### 36-Gordura Demais - Obesidade:

- ✓ Evite pão, açúcar branco, doces, arroz branco, trigo branco e seus derivados, queijos, carnes, café. Torne-se vegetariano. Evite líquidos gelados na refeição.
- ✓ 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 morno após as refeições. Quando estiver com o peso desejado, cancele.
- ✓ Chás que emagrecem: confrei quente, chá-de-bugre, sete-sangrias, limão(jejum), sabugueiro e cabelo de milho.

### 37-Gripe:

- ✓ Tome bastante líquido, principalmente sucos naturais de frutas ou verduras. Faça inalações com cebola, sal, eucalipto.
- ✓ Faça um escalda-pés, ponha cinza na água quente.
- ✓ Tome chá de limão cortado com casca, alguns dentes de alho cortados e uma cebola média cortada em pedaços, ferva e adoce com mel. Tome de hora em hora.
- ✓ Comer dentes de alho com a comida diariamente.
- ✓ Faça cataplasma de barro na barriga à noite.
- ✓ Faça vapores no peito e na cabeça com cozimento de folhas de eucalipto.

### 38-Hemorragia:

- ✓ No nariz: Esmague folhas de salsa e introduza no nariz. Resolve.

- ✓ Do útero: Dê chá de algodoeiro ou de cordão-de-frade.
- ✓ Plantas que combatem hemorragias: bolsa-de-pastor, calendula, cambui, canela moída feito chá, cavalinha, confrei, cenoura, limão e tansagem.

#### 39-Infecções internas:

- ✓ Mastruço, álcool: coloque um punhado de mastruço (mentruz) esmagado no álcool. Deixe curtir durante 24 horas. Tome 30 gotas em meio copo d'água, 1 vez de manhã e à tarde. A mesma receita vale também para uma dessas 11 ervas: casca ou folhas de nogueira, salsaparrilha, gervão, confrei, pariparoba, bardana, raiz-de-gaxuma, picão-da-praia, tansagem, erva-capuchinha, douradinha-do-campo.

#### 40-Infecção Vaginal:

- ✓ Após o banho passe limão cortado ao meio no baixo ventre e na região vaginal e entre as coxas 2 vezes por semana. Mas não tome sol depois.
- ✓ Veja a palavra corrimento vaginal. N º 24.

#### 41-Insônia:

- ✓ Aplique barro frio sobre todo o ventre todas as noites até normalizar, pois a terra é o melhor calmante.
- ✓ Ande descalço ao levantar, na grama fria molhada do orvalho. É ótimo calmante. Faça isso de 10 à 20 minutos.
- ✓ Coma alho, alface e tome bastante suco de limão.
- ✓ Ao deitar beba água açucarada e 2 colheres de mel.
- ✓ Ervas calmantes: alfafa, cajueiro, catuaba, camomila, dente-de-leão, erva-cidreira, macieira, serralha...

#### 42-Lombrigas, vermes:

- ✓ Esmague sementes de limão e deixe de molho durante uma noite. Tome dessa água 1 colher de sopa em jejum e mais 3 vezes ao dia.
- ✓ Erva-de-santa-maria, araticum, artemísia, camomila, hortelã branca, buxo. Ferver todas essas ervas ou boa parte delas durante 5 minutos, deixe descansar meia hora e tome meia xícara em jejum.

- ✓ Solitária: prepare 60 a 90 gramas de semente de abóbora descascadas e misture 100 gramas de açúcar e um pouco de leite e tome em jejum. Preste atenção se a cabeça saiu também.

#### 43-Mau hálito:

- ✓ Tome em jejum o suco de 1 limão espremido num copo de água e faça bochechos ou gargarejos com isso, ou com hortelã, cravo, canela ou sálvia.

#### 44-Menstruação irregular:

- ✓ Se for dolorosa e difícil: faça dois banhos quentes de assento por semana de 10 minutos cada, colocando na água eucalipto, alecrim e cavalinha. Tome chá de calêndula, angélica, e cavalinha tudo misturado.
- ✓ Para menstruação demais: tome 1 xícara de bolsa-de-pastor, mil-em-rama(pronto-alívio), algodoeiro, 3 vezes ao dia.

#### 45-Micose ou tinha(Impinges):

- ✓ Misture suco de alho, cebola, limão, alfafa e óleo de oliva e aplique de noite e deixe até de manhã. Faça até curar.
- ✓ Misture cinza de cigarro e suco de limão, aplique 3 vezes ao dia.
- ✓ Aplique banhos de vapor no lugar com chá de alfafa e alho.

#### 46-Manchas na pele:

- ✓ Bata no liquidificador um punhado de dente-de-leão com água, coe e tome chá em jejum, faça por um mês.
- ✓ Tome chá de boldo do brasil.
- ✓ Tome chá de chapéu-de-couro 3 vezes ao dia.
- ✓ Aplique no local creme de soja, ou azeite ou barro.
- ✓ Tome chá de maminha-de-cadela(raiz).

#### 47-Pés inchados:

- ✓ Lave os pés com chá forte de picão-preto, ou alecrim-de-jardim, ou com água morna e vinagre.

#### 48-Piolhos:

- ✓ Aplique caldo de limão grande, 8 colheres de sopa de óleo de rícino ou de oliva ou de linhaça, 8 a 10 colheres de dentes de alho, uma cebola pequena, batendo tudo no liquidificador mais 8 gotas de óleo de eucalipto. Aplique e deixe por até 1 hora. Depois lave e passe o pente fino.
- ✓ Esmague e frite na banha sementes de araticum e passe 1 a 2 vezes por semana, previne.

#### 49-Pneumonia:

- ✓ Tome em jejum 2 colheres de sopa do suco do tronco da bananeira misturado com 1 colher de mel e meia xícara de leite quente.
- ✓ Tome de hora em hora um gole de suco de limão.
- ✓ Faça compressas nas costas com fubá umedecido e aquecido.
- ✓ Coma agrião, tome chá de alfavaca, avenca, cambará, cavalinha, mamão(folha), salsa, tansagem.
- ✓ Faça jejum de 5 dias tomando somente sucos de frutas ou de verduras cada 2 horas e meia.

#### 50-Pomadas(como fazer e indicações):

- ✓ *Pomada milagrosa (para rachaduras nos pés, bico de seio, queimaduras e feridas):* 500 gramas de manteiga sem sal, 250 gramas de cera de abelha, 2 garrafas de vinho tinto seco, 1 copo de óleo de linhaça puro.

Modo de fazer: ferva a cera, o vinho e a manteiga. Depois de 30 minutos mais ou menos, comece a tirar a espuma que fica por cima, coloque numa vasilha ao lado. Quando aparecer o fundo da panela na qual está fervendo a pomada e tendo tirado toda a espuma, coe o óleo. Então está pronta a pomada. Na espuma acrescenta-se 2 colheres de óleo e a espuma fica uma pomada.

- ✓ *Pomada de confrei (para cicatrizar feridas):* 500 gramas de banha, 50 gramas de cera de abelha, um punhado de confrei, malva e tansagem. Um copo de óleo de oliva.  
Modo de fazer: frite na banha as ervas, não deixe torrar, só deixe que fiquem bem fritas e esmagadas durante a fritura(cozimento). Depois coe e acrescente o óleo.

- ✓ *Pomada de mastrução (para batidas e machucaduras):* um punhado de mastrução, 2 colheres de banha, 1 colher de azeite(óleo de oliva). Frite tudo junto, coe e deixe esfriar.
- ✓ *Pomada de calêndula (para alergias na pele):* 8 a 10 folhas de calêndula, 2 colheres de banha, 2 colheres de azeite. O modo de fazer é igual ao da pomada de confrei.
- ✓ *Pomada para frieiras e calos:* 1 cebola esmagada e misturada em meia colher de chá de lanolina. Aplicar 2 vezes ao dia.
- ✓ *Pomada de própolis:* 70 gramas de cera de abelha, 200 ml de azeite, 500 gr de lanolina, 70 gr de tintura de própolis, 45 gr de própolis oleosa, 15 gr de pó de própolis(deixar na geladeira até esfarelar). 400 gr de banha substitui a lanolina, neste caso leva 170 gr de cera. Ferva tudo em banho-maria.  
A pomada serve para: torcicolo, distensão muscular, acne ou espinha, limpeza de pele, queimaduras e feridas. Pele seca, brotoeja e todo tipo de irritação na pele.
- ✓ *Pomada de arnica (contusões, pancadas, dores musculares, feridas):* 20gr de maceração (10gr da raiz, 100ml de álcool 70º. Deixar 6 dias, filtrar e usar) de arnica, 20gr de glicerina, 50gr de cera. Mexer bem em banho-maria.
- ✓ *Outras pomadas:*
  1. Pomada de guaco: para nevralgias, dores musculares e reumáticas.
  2. Pomada de ipê-roxo: feridas, hematomas, pancadas.
  3. Pomada de taiuiá: verrugas, lesões.
  4. Pomada de bálsamo: qualquer tipo de feridas.

Modo de preparar estas pomadas: pode-se usar um ou mais tipos dessas ervas, com banha, cebo ou manteiga, óleo de linhaça, azeite, glicerina, óleo de girassol. Frite 1 feixe de ervas com 1 concha de gordura, durante 5 minutos, coloque um pouco de cera de abelha. Coe e está pronto.

#### 51-Pressão alta:

- ✓ Plantas que fazem abaixar a pressão: acácia, agrião, alfavaca, amora branca, alecrim, cana-de-milho, cavalinha, guaxuma, maracujá, limão, salsa, sete-sangrias, chuchu(folhas e fruto).
- ✓ Para pressão muito alta: corte em rodela 1 cebola crua e coloque 3 rodela em cada sapato sem meias e caminhe.

#### 52-Pressão baixa:

- ✓ Ajudam a subir a pressão: banhos frios rápidos, sal, azeitonas, beterraba crua e cenoura crua, suco puro de uva, aveia, trigo tostado e centeio.
- ✓ Tome chá de: alfavaca, aveia, canela, capim-cidrão, bolsa-de-pastor, gengibre.

#### 53-Sangue sujo:

- ✓ Procure suar.
- ✓ Tome em jejum um copo de suco de dente-de-leão com água durante 1 mês.
- ✓ Durante uma semana comer somente uvas e tomar suco de uva.
- ✓ Tome durante 2 semanas chás depurativos de algumas dessas ervas: agrião, angélica, amor-perfeito, abóbora-danta, bardana, batata-de-purga, chapéu-de-couro, cipó-mil-homens, erva-de-bugre, limão, pita, sabugueiro, salsaparrilha, sassafrás, serralha-brava, sete-sangrias, taiuiá, tansagem, urtiga-vermelha(raiz).

#### 54-Sinusite:

- ✓ Faça 2 inalações por dia com sal, cebola, alecrim em água fervida.
- ✓ Cataplasma com cebola ralada na testa, durante 3 horas por dia.
- ✓ Tome 3 vezes ao dia 1 xícara da mistura de urtiga, bardana, salsaparrilha e alfavaca.
- ✓ Tome diariamente o suco de 3 limões em água morna em jejum.

#### 55-Tosse:

- ✓ Beba suco de limão com mel e 2 dentes de alho de hora em hora, 1 a 2 colheres.
- ✓ Use: agrião, alecrim, alfavaca, cravo-de-defuntos, erva-de-santa-maria, mamão, poejo, tansagem.

#### 56-Triglicerídios (gordura no sangue):

- ✓ Tome 1 semana chá de folha de ameixa colhida no verão, outra semana erva-doce ou funcho; na 3ª semana chá de folha de violeta, sempre sem açúcar, 1 xícara 3 vezes ao dia.

### 57-Úlceras:

- ✓ Tome diariamente meio copo de suco do tronco de bananeira e às 10 horas meio copo de suco de batata. No dia seguinte tome a mesma quantidade, mas de suco de cenoura. No 3º dia couve, depois dente-de-leão, beterraba, batata e assim sucessivamente um tipo por dia até a cura total. De 3 em 3 horas pode-se comer banana-maçã amassada. Depois de 10 dias pode-se comer frutas sem casca, queijo fresco, iogurte natural, cstanhas-do-pará, purê de batata e tomar mel puro de abelha com água ao deitar. Depois de 1 mês coma normalmente.
- ✓ Chás importantes: cavalinha, concorosa(espinheira-santa), carqueja, camomila, calendula.

### 58-Urina solta:

- ✓ Tome chá de: algodoeiro, alfafa(raiz), arruda, buxo(planta), copaíba, chorão.

### 59-Útero e ovário:

- ✓ Tome chá de tansagem.

### 60-Vômitos:

- ✓ Combatem o vômito: água de coco verde, chá de alfavaca, angélica, acácia, camomila, hortelã, laranjinha-do-mato, salsa.

### Observações importantes:

\*Margarina: na sua fabricação entram cerca de 15 produtos químicos, até mesmo soda cáustica, evite.

\*Soja: é dos mais ricos e completos alimentos conhecidos.

\*Jejum: cura uma infinidade de doenças, porque desintoxica o organismo. Mas não faça jejum sem beber água ou sucos.