



# Ervas medicinais: do plantio ao uso

*gabriela amorim*

# Introdução

Eu tenho uma lembrança muito antiga do cheiro do chá das folhas de pitanga que minha mãe preparava quando eu tinha gripe com febre. Seu cheiro forte e ácido tomava conta do quarto, e só de senti-lo acho que eu já melhorava. O sabor era doce — do mel que ela acrescentava — e adstringente ao mesmo tempo, uma mistura que até hoje me lembra conforto. Outro dia, preparei o primeiro chá de pitanga para minha filha num acesso de febre que lhe chegou por conta dos dentes que estavam para nascer. E, a despeito da preocupação, aquele foi um dia feliz.

Minha avó paterna e meu avô materno eram grandes conhecedores das ervas, mas toda a sabedoria deles, inclusive suas plantas e sementes, se desvaneceu no tempo. Uma leve interrupção, uma pequena pausa, que hoje busco desfazer.

Essa minha busca depende muito de conversas com mais velhos, mas também de livros, manuais, cartilhas, e-books e pdfs, grupos no Facebook, vídeos no Youtube e tudo o mais que está disponível para fazer essas pesquisas. Nesse caminho, ouvi um conselho muito importante de uma parteira, erveira e benzedeira, d. Zefa da Guia. Diz ela que o caminho com as ervas é um caminho de intuição, de muito ouvir as plantas e observar a natureza.

Essa pequena cartilha, pois, reúne um pouco do que tem sido esse meu mergulho no universo das plantas. Sendo, então, um reflexo desse processo, na cartilha há desde informações de mementos fitoterápicos<sup>[1]</sup> aprovados pela Anvisa até as mais sinceras bruxarias, porque, para mim, uma coisa não está dissociada da outra. Acredito que a ciência não é apenas aquela que se faz nas universidades: há ciência também no fazer popular, no conhecimento sistematizado do intuitivo, do tal "mundo oculto".

Temos por hábito diferenciar a "sabedoria popular" da "sabedoria erudita", e ainda hierarquizá-las. Pois, acredito que exista apenas

sabedoria, sem um qualificativo para esta. Se o conhecimento dito erudito criou suas normas e técnicas de pesquisa, o conhecimento assim chamado popular também tem as suas maneiras de existir e agir. Nem melhor, nem pior, apenas diferentes.

Assim, também considero essa cartilha — e esse caminho que tenho traçado — como um fazer político por dois motivos. Um, porque, ao invés de levar a sabedoria ancestral para dentro das universidades e laboratórios em busca de legitimação, tento trazer o conhecimento produzido nestes lugares para fora de seus muros para que seja ressignificado e interpretado. Acredito que não precisamos temer nos apropriar de nenhum conhecimento.

E dois porque em nosso país temos a cultura de exaltar a ignorância — a ponto de "intelectual" ser quase um xingamento. Confundimos ignorância com pureza de coração, bondade, e defendemos o "direito" à tacanhez, ao não pensar. Nesse trabalho, por outro lado, defendo o amor e o direito de acessar a sabedoria, seja ela de que fonte venha. Acredito profundamente que estudar e aprender é processo diário para toda vida.

Assim, não acredito que deva haver um distanciamento do objeto de estudo ou uma frieza de observar. Muito pelo contrário, creio que deva existir muito amor por aquilo que estudamos. Assim, procuro sempre falar com um profundo respeito pelas plantas e a natureza que as envolve e tento destacar a importância desse respeito para quem pretende usar as ervas como meio de cura.

Há já no mundo científico cartesiano inúmeros estudos mostrando que as plantas são seres sencientes, capazes inclusive de criar complexas redes de comunicações nas florestas, por exemplo. No final da década de 1970, Peter Tompkins e Christopher Bird escreveram o belíssimo *A vida secreta das plantas*, um livro que traz uma robusta compilação do que havia de mais importante na época sobre essas pesquisas. Os pesquisadores apontados por eles no livro demonstraram, seguindo critérios cartesianos de estudo, que as plantas são capazes de sentir e, mais, são capazes de "compreender" sentimentos dos humanos ao seu redor. E

apontaram como tudo isto influencia o desenvolvimento e vida das plantas. Este princípio — de que as plantas são seres sencientes — está presente na minha prática de cuidados e uso das ervas e, claro, baseia tudo o que falo nessa cartilha.

Tentei aqui resumir informações que julgo importantes nesta prática, desde o plantio ao uso das ervas medicinais. No primeiro capítulo, trato do plantio e manejo, desde o preparo do solo à colheita, reuni tanto informações de livros, artigos e cartilhas, quanto das vivências que temos aqui em casa com nossa horta de alimentos e plantas medicinais. Há muita coisa que aprendi observando, coisas que testei e funcionou, receitas que recebi de amigos, em cursos, palestras, conversas aleatórias...

A seguir trato do preparo das plantas. Tentei reunir o máximo possível de formas de preparo e informações que considero relevantes para que este seja feito da maneira mais adequada possível. Depois, há algumas poucas palavras sobre o uso propriamente dito das ervas. Por último, um breve apanhado de algumas plantas que podem ser utilizadas para alguns problemas de saúde mais recorrentes.

Optei por não me estender muito nesta última parte por considerar que já existem muitos manuais e compêndios gratuitos bastante completos disponíveis. O objetivo dessa cartilha é, na verdade, possibilitar apontar caminhos para quem a lê: caminhos para plantar, para colher, para usar as ervas e, mais do que isso, para descobrir quais as plantas devem ser utilizadas. Não pretendo esgotar o assunto, claro, mas ajudar quem se interessa sobre o tema a iniciar sua própria busca, seu próprio mergulho no universo da cura pelas plantas.

Por último, e não menos importante, agradeço a meu marido, Alfredo, por me dar espaço para novos sonhos; a nossa filha, Betina, por me fazer querer ter novos sonhos; a meus avós, Zé Alves e d. Pequena, por plantarem uma semente de amor à terra em meu coração; meus pais, Alice e Gabriel, por expandirem essa

semente; a todas as mestres que encontrei pelo caminho e que me ensinaram preciosidades sobre as plantas e a vida.

# Capítulo um

## Cultivo

O cultivo das ervas medicinais é extremamente importante, tanto do ponto de vista físico quanto metafísico. As ervas serão utilizadas para cura, portanto, é preferível que elas sejam cultivadas sem agrotóxicos, longe de cultivares transgênicos, sem adubos químicos e solos contaminados, bem como é importante que seja empregada uma energia de cura e limpeza no cultivo e manejo da horta medicinal.

Parece difícil, mas é muito mais simples do que esse amontoado de palavras! Neste capítulo, apresento algumas dicas práticas desde o plantio à colheita das suas plantinhas.

### *a. Plantio*

#### *sementes*

Se você vai iniciar uma horta medicinal desde as sementes, é recomendado que escolha boas **sementes: orgânicas e/ou crioulas**. Melhor não usar as que foram tratadas com venenos para durarem mais, porém estas, infelizmente, são as mais comuns no mercado.

Após as suas colheitas, você mesma/o pode começar a armazenar suas sementes e montar um **banco de sementes** orgânicas das suas plantas de remédio. Com o tempo, se possível, troque sementes com outras pessoas que mantenham a mesma prática, isso irá aumentar a variabilidade genética da sua horta, o que promove uma melhoria das suas plantas, tornando-as mais fortes a pragas e com complexos bioativos mais proeminentes, por exemplo.

Antes de lançar as sementes na terra, é bom preparar um **substrato** que propicie a brotação. Este deve ser leve e fértil, a fim de

promover uma adequada drenagem da água e energia suficiente para as plantas nascerem. Você pode escolher primeiro semear em uma sementeira para depois transferi-la para o local definitivo ou semear diretamente no local definitivo. Em qualquer dos casos, observe as seguintes dicas:

- Observe a lua! As plantas cuja parte utilizada serão as folhas devem ser semeadas na lua crescente. Já as plantas das quais se utilizarão as raízes devem ser semeadas na lua minguante. A colheita das raízes deve ser feita na lua nova e das folhas, na lua cheia (mais sobre isso, ver p. 16);
- Misture areia lavada ao solo que servirá de substrato, isto melhora o escoamento da água, então, quanto mais argiloso o solo, mais areia na mistura;
- Acrescente esterco curtido (bovino ou de galinha), húmus de minhoca ou outro adubo orgânico. Para o esterco bovino, use uma proporção de 5 kg/m<sup>2</sup>; para outros compostos, a proporção pode ser de 3 a 6 kg/m<sup>2</sup>;
- Se utilizar composto orgânico de compostagem doméstica, cuide para que esteja bem decomposto. Pedacos grandes podem atrapalhar a brotação das sementes (Rodrigues, 2004).

No momento da semeadura, você pode ainda fazer um **rezo**, **oração** ou mesmo entoar um **mantra** que tenha a ver com o seu objetivo com aquelas plantas (um rezo para cura, por exemplo). Este rezo/mantra/oração pode ser repetido sempre que você for regar ou manejar as plantas. Com isso, você pode trazer uma informação importante para o campo sutil destas ervas.

Algumas pesquisas da ciência cartesiana apontam ainda que colocar **música** clássica no ambiente em que as plantas estão é benéfico para o seu crescimento, especialmente na fase de brotação. Você pode substituir a música clássica ocidental por um mantra, por exemplo.

Se você preferiu semear numa sementeira, depois que as plantinhas atingirem de 5 a 10cm, você precisará fazer o transplante para o local definitivo. Neste caso, é recomendado observar certos cuidados:

- Um dia antes do transplante, suspenda a rega das mudas, isso facilita a adaptação no local definitivo. Logo após o transplante, a planta deve ser regada;
- Faça a mudança no início da manhã ou final da tarde, nestes horários a planta perde menos água;
- É recomendado que a muda seja plantada num local com a mesma altura em que estava a sementeira;
- Coloque alguma cobertura morta sobre a terra do vaso ou canteiro, você pode usar pó de serra, palha de arroz ou folhas secas (Rodrigues, 2004).

### *Mudas a partir de outras plantas*

Outra forma de começar sua própria horta medicinal é desenvolver mudas a partir de outras plantas. Esse tipo de plantio deve ser usado para plantas que não produzem sementes ou quando for muito difícil conseguir as sementes, porque as plantas reproduzidas desta forma costumam ter um ciclo de vida mais curto e costumam ser menos adaptáveis. Neste caso, você também pode consultar um calendário lunar e/ou biodinâmico, a fim de escolher o melhor dia para tirar as mudas.

Antes de retirar uma parte de uma erva adulta, porém, peça licença à planta. Converse com ela e sinta se ela lhe permite fazer essa divisão. Seja respeitosa/o com esse ser que você pretende utilizar para trazer cura e boa saúde. Se for possível, escolha plantas-mães saudáveis para tirar suas mudas, observe se suas folhas não têm marcas que apontem doenças ou fraqueza e se não estão infestadas por pragas. Esse tipo de manejo deve ser feito de manhã cedo ou no final da tarde, para evitar perda desnecessária de água para as plantas.

Também cuide para que as ferramentas utilizadas (facas, tesouras ou mesmo suas mãos) estejam limpas para evitar contaminações nas ervas. Coloque um pouco de canela em pó nos locais do corte, tanto na planta-mãe quanto nas mudas, isso ajudará a cicatrização e a evitar contaminações.

Mas, como fazer as mudas? Algumas formas são: estacas, separação e divisão. Veja abaixo como fazer e quando usar cada uma dessas:

• **Estacas**: Podem ser feitas de folhas, raiz ou caule.

**Folhas** (por exemplo, espada-de-são-jorge) e **raízes** (por exemplo, gengibre e açafreão-da-terra): retire uma folha/parte da raiz, tomando os cuidados descritos acima, e deixe-a sobre a areia úmida ou parcialmente enterrada (não enterre mais do que 2cm, isso pode favorecer o apodrecimento e dificultar a pega), quando a nova muda tiver lançado raízes e folhas, pode ser transplantada para seu local definitivo.

**Caules** (por exemplo, erva-cidreira, manjeriço e a maioria das ervas medicinais): retire uma parte do caule com folhas e gema, enterre-a parcialmente na areia. Algumas plantas, como o manjeriço, também podem ser colocadas em um copo com água até o lançamento das raízes. Caso a estaca tenha folhas muito grandes, elas podem ser cortadas para ficarem menores e evitar perda excessiva de água. Prefira fazer estacas de partes não floridas, pois as flores exigem muita energia da planta.

- **Divisão**: é simplesmente dividir a planta, retirando uma parte já com raiz, caule e folhas desenvolvidos. Deve ser feito em plantas adultas e fortes.
- **Separação**: é uma divisão natural, quando a própria planta dá mudas. Então, é só esperar para poder tirar os filhotes e colocar em um novo vaso ou canteiro.

## *b. Manejo*

No plano físico, o cultivo da maioria das ervas medicinais segue as mesmas regras de manejo de **hortaliças**, por exemplo, que têm um ciclo de vida curto. É fácil encontrar na internet diversos vídeos e textos com dicas muito boas de cultivo orgânico de hortaliças, que podem ser aproveitadas para o cultivo da maior parte das plantas de remédio. A seguir, reuni algumas delas.

### *Adubação*

As plantas precisam de adubo assim como nós precisamos de alimento. É importante manter uma terra bem adubada e rica para que as plantas cresçam fortes e consigam se defender das pragas, assim como nós devemos nos alimentar bem para nos manter saudáveis e não adoecermos.

Os macro-nutrientes necessários às plantas são o NPK (nitrogênio–fósforo–potássio), além deles, há vários micro-nutrientes que podem ser também acrescentados à sua adubação. Ana Primavesi, grande mestre da agricultura orgânica, nos ensina que é muito mais eficaz dar esses micro-nutrientes às sementes, através de imersão líquida. Segundo ela, nem sempre nem sempre a correção do solo para plantas adultas é eficaz, sendo possível que as plantas não consigam absorver os micro-nutrientes. Entretanto, quando as sementes são embebidas nestes micro-nutrientes, as plantas brotam com mais força e perfeitamente nutridas.

A seguir, vamos dar algumas receitas de adubos orgânicos para sua horta medicinal.

### Enraizante

Ok, não é exatamente um adubo, mas vamos deixar essa receita aqui mesmo. O enraizante deve ser usado após o **transplante** das suas mudinhas para os locais definitivos. Caso elas tenham sido sementadas já no local definitivo, use assim que as plantinhas atingirem uns 5 cm a 10 cm.

Temos duas receitas: a primeira é utilizar vitamina B sintética, dessas vendidas em farmácia mesmo. Dilua um comprimido em um litro de água e pulverize o solo. Caso queira usar algo realmente orgânico, aqui está outra receita:

#### **Enraizante de lentilha**

200g de lentilha

água

Coloque a lentilha para germinar em um recipiente tampado, coloque água suficiente para que fique dois dedos acima da lentilha. Deixe dois dias em um local escuro. Depois disso, bata no liquidificador com a água utilizada na germinação, peneire e dilua em dez partes de água. Pode utilizar por uma semana seguida em substituição à rega comum. Esse enraizante pode ser guardado por até quinze dias na geladeira.

### NPK

Os adubos nitrogenados são realmente muito importantes para todas as plantas, principalmente no pico de crescimento. Além disso, eles são responsáveis por um aumento do volume de colheita

das ervas em que se utilizam folhas e flores (Rodrigues, 2004).  
Vamos às receitas, então:

### **NPK Líquido**

1l de água

4 cascas de banana

cascas de 4 ovos (de preferência, deixe-as ao sol secando por uns dias antes de utilizá-las)

Uma porção de borra de café

Bata tudo no liquidificador até as cascas de ovos ficarem bem trituradas (você pode esmagá-las num pilão antes para facilitar esse processo). Coloque em uma vasilha coberta com um tecido de trama fechada para evitar entrada de insetos e deixe fermentar por, pelo menos, dois dias. O resultado é um líquido homogêneo e escuro. É só aplicar no solo uma vez por semana.

### **NPK em pó**

1kg húmus

150g farinha de ossos

150g de cinzas (madeiras/folhas) peneirada

Junte todos os ingredientes em uma vasilha com tampa e deixe curtir por dois dias. Coloque um punhado ao redor da planta ou espalhe por todo o

canteiro, depois regue para que as plantas absorvam melhor os nutrientes.

### Confrei<sup>[2]</sup>

Além de ser uma erva medicinal multi-uso muito poderosa, o **confrei** também pode ser utilizado como adubo orgânico. Ele é rico em potássio, fósforo, magnésio, vitaminas e sais minerais. A receita para utilizá-lo é bem simples: deixe as folhas fermentarem ao sol por três dias em uma solução de meio copo de água para cada folha. Depois, escorra a água e coloque as folhas diretamente no solo.

### Esterco

O esterco bovino curtido pode ser utilizado na forma de **adubo líquido** para sua horta, sendo rico em nitrogênio. Para preparar a calda, encha um terço de um balde ou tonel com o esterco curtido e complete com água, tampe o recipiente e deixe fermentar por cerca de uma semana. Mexa diariamente a calda. Caso ao final da semana, ainda sentir um cheiro forte, deixe descansar mais tempo, mexendo ao menos uma vez por dia. Pode aplicá-lo uma vez por semana, numa proporção bem diluída.

### Cinzas de madeira

As cinzas de madeira são ricas em fosfato, potássio e microminerais. Os adubos fosfatados e potássicos são especialmente benéficos para as **partes subterrâneas** das plantas, assim sendo, não devem faltar na adubação das ervas medicinais cujas partes utilizadas são as raízes. Para aplicá-las, dilua cerca de um quarto de xícara em um litro de água e borrife uma vez por mês.

### Reiki

Você pode aplicar reiki ou qualquer outra terapia de imposição de mãos nas suas plantas para ajudá-las a crescerem fortes e saudáveis. Aqui não há exatamente uma receita, sinta como e quando fazer.

## *Alelopatia*

O nome é estranho, mas o princípio é simples: algumas plantas se dão bem se plantadas em conjunto, outras não. Há várias tabelas disponíveis em sites e manuais impressos com as plantas que devem estar juntas e separadas, entretanto, não se encontra muitas informações sobre a alelopatia das plantas medicinais. Assim sendo, a melhor maneira de descobrir essas relações é mesmo a observação e a intuição. Experimente, sinta se aquelas espécies devem ficar juntas ou não.

Algumas dicas das minhas observações e ensinamentos que recebi:

- Artemísia (*Artemisia vulgaris*): se possível, plante ao redor da sua horta, mas não no mesmo canteiro. Prefira colocá-la em vasos sozinha, pois os bioativos produzidos por ela impedem o crescimento de outras plantas, entretanto, ela ajuda a manter longe insetos potencialmente nocivos;
- Tansagem (*Plantago major*): se dá muito bem com outras plantas de horta, como coentro, salsa e cebolinha;
- Boldo-do-chile (*Plectranthus neochilus* Schlechter) e erva-cidreira (*Lippia alba*): se possível, plante essas ervas em canteiros ou vasos só para elas, porque elas são muito espaçosas e disputam nutrientes com praticamente todo o tipo de plantas;
- Hortelã (*Mentha x villosa*), manjeriço (*Ocimum carnosum*), funcho (*Foeniculum vulgare*), arruda (*Ruta graveolens*): todas essas devem ficar afastadas da maioria das plantas;
- Alecrim (*Rosmarinus officinalis*): pode ser plantada junto da sálvia;

- Gerânio (*Pelargonium 'citrosum'*): pode ser plantado na horta, é repelente e não interfere no crescimento das demais plantas;
- Citronela (*Cymbopogon winterianus*): assim como o gerânio, pode ser plantada junto a outras plantas que serão beneficiadas por seus bioativos repelentes. Mas evite plantá-la junto do capim-santo (*Cymbopogon citratus*), para que elas não compitam por nutrientes;
- Manjerona (*Origanum majorana*): plante junto de outras ervas de cheiro. Ela estimula a produção de óleos essenciais.

## Repelentes

Você pode usar plantas medicinais para cuidar da sua horta de plantas medicinais! Recomendo o uso de tintura de citronela diluída (50 gotas por litro de água) ou óleo de neem como repelentes.

## Pragas

O princípio de que o melhor remédio para qualquer doença é manter corpo e mente saudáveis, **prevenindo** a instalação de qualquer enfermidade também vale para as plantas. Assim, numa horta orgânica, a melhor maneira de eliminar pragas é manter a terra sempre adubada e as plantas sempre fortes e capazes de se defender (Marsha Hanzi).

Além disso, você pode **consorciar** plantas que têm poder repelente à sua horta. Algumas delas são: cravo-de-defunto (*Tagetes erecta*), alecrim, artemísia e gerânio. Mas, em caso de infestação, temos aqui algumas receitas. Não esqueça de utilizá-las junto a uma boa adubação!

### **Calda de fumo**

50g de fumo

1l de água

pedaço de sabão de coco

Misture todos os ingredientes e deixe curar por dois a três dias. Borrife em toda a horta, mesmo a parte não atingida.

É especialmente eficaz contra pulgões e cochinchas, mas também funciona com lagartas.

### **Calda de pimenta**

1 xícara de pimenta malagueta

2l de água

pedaço de sabão de coco

Pique a pimenta (use luvas!) e deixe de molho por 2 ou 3 dias ou ferva por 15 minutos (mantenha crianças e animais longe, porque o cheiro é muito forte). Acrescente lascas de sabão. Aplique uma vez por semana. Caso esteja chovendo, pode aplicar até três vezes por semana.

Afasta formigas e lagartas.

### **Calda fedida**

alho; cebola; água

Esmague o alho e a cebola, dilua e deixe ao sol fermentando por pelo menos uma semana. Depois dilua e borrife

### **A lua**

A lua tem uma influência direta sobre as plantas. Assim como ela regula as águas das marés, também influencia na circulação da seiva nas plantas. Os períodos em que a seiva está alta são indicados para a colheita de folhas e galhos, pois os bioativos estão

mais concentrados nesta parte da planta. Já para a coleta de raízes, a melhor época é a lua nova, quando a seiva está mais concentrada na parte baixa da planta.

## *c. Colheita*

Sim, a colheita é considerada um tipo de manejo, mas ela é tão importante no caso das ervas medicinais, que resolvi dar um destaque a ela.

Como vimos no item acima, a lua também influencia no melhor dia para realizar a colheita. Então, este é o primeiro passo: olhe o céu! De maneira geral, a melhor lua para colheita é a lua cheia — a menos que a parte a ser retirada seja a raiz.

- casca e entrecasca: fase adulta, ao final da vida anual ou antes da floração (para plantas perenes);
- flores: no início da floração;
- frutos e sementes: quando maduros;
- raízes: fase adulta, durante o outono e inverno (os bioativos estão mais concentrados);
- talos e folhas: antes da floração (Cimbliris, Vaz & Ruckert, s/d; Rodrigues, 2004; Almeida, 2011)

Além disso, ao longo do dia e do período de crescimento, a concentração dos bioativos é modificada na planta. Por isso, melhor realizar a coleta pela **manhã** com o tempo **seco**, depois que o orvalho tiver secado sobre as plantas.

Retire preferencialmente as folhas mais velhas, pois os bioativos estão mais concentrados nestas. Evite expor ao sol as partes

colhidas, a menos que sejam raízes. Outros cuidados recomendados para preservar a planta são:

- para retirar casca ou entrecasca, faça o corte sempre na vertical. Evite cortar na horizontal e jamais faça um anel ao redor do tronco, isso mataria a planta. Também prefira tirar a casca dos galhos, ao invés do tronco principal;
- evite a colheita em plantas doentes, tanto porque não é adequado usá-las, como porque isto pode enfraquecê-las ainda mais;
- não corte a raiz principal, sempre retire as periféricas.

No campo sutil, recomendamos realizar a colheita de maneira **respeitosa** com a planta, sempre solicitando sua ajuda no processo de cura a que ela se destina e pedindo licença para tirar-lhe aquela parte necessária para tal. Faça da colheita um pequeno ritual **meditativo**, de conexão com o campo sutil da planta. Se achar conveniente, faça um rezo e/ou oração neste processo.

## *Secagem*

Caso não vá utilizar a planta imediatamente após a colheita, é adequado fazer a secagem para armazenar ou para preparo de algum derivado. Este processo deve ser iniciado logo após a colheita. Primeiro, retire as impurezas, como terra, folhas com fungos ou furinhos feitos por lesmas e insetos, mas, de preferência, não lave as ervas com água, pois isso pode favorecer o apodrecimento e/ou o surgimento de mofo.

Considero essa uma etapa muito importante para **firmar o rezo** ou propósito para essa planta. Desenvolva esse processo com a mente focada no propósito daquela planta (trazer vitalidade ou cura, por exemplo) e deposite nela boas vibrações. Escolha um local energeticamente adequado para essa etapa de descanso das

plantas, de preferência, onde não haja grande circulação de pessoas e que seja tranquilo e silencioso.

Outros passos importantes para o aspecto físico da secagem:

- Folhas: mantenha-as no talo, mesmo que não vá utilizá-lo para o preparo depois. Você pode fazer um maço com as ervas e pendurá-las de cabeça para baixo em um local arejado e protegido do sol por algumas semanas (o tempo de secagem vai depender da temperatura e umidade). Elas estarão prontas quando estiverem quebradiças ao toque;
- Flores: se possível, siga as mesmas instruções dadas para folhas. Caso não seja possível mantê-las nos talos, coloque-as em um recipiente aberto e bem seco (uma peneira de palha, por exemplo), a fim de evitar fungos;
- Raízes: devem secar ao sol. Caso sejam muito grandes, podem ser fatiadas para acelerar a secagem;
- Sementes oleaginosas (que contêm óleo): seque-as em um ambiente fresco e longe do sol para não alterar seus óleos;
- Frutos, cascas e sementes não aromáticas: secar ao sol.

É bom lembrar que com a desidratação, os princípios ativos tornam-se mais concentrados, no geral, duas vezes mais do que nas plantas frescas.

### *Armazenamento*

A melhor forma de armazenar as plantas secas é em potes de vidro escuro bem fechados, desta forma, elas podem durar até dois anos.

Caso não tenha **potes escuros**, você pode enrolá-los em papel ou tecido, para proteger as ervas dos raios solares, evitando qualquer possível alteração dos bioativos. Para vedar melhor a tampa, pode-se usar cera de vela derretida, o que evita tanto a entrada de umidade quanto de insetos.

Outra alternativa é colocar as plantas secas em sacos de papel e depois guardá-los em sacos ou vasilhas plásticas. Antes de armazenar, você pode quebrar um pouco as ervas secas (caso sejam ervas aromáticas, não quebre muito para não volatilizar os óleos essenciais).

Guarde esses potes em locais seguros e limpos (inclusive, no aspecto energético). Faça etiquetas para cada pote, com nome da planta, local de coleta, uso, posologia e data de envase.

Você pode também colocar um "rótulo" só com palavras amorosas, um mantra ou uma oração.

## Capítulo dois

# Preparo

Existem muitas maneiras de preparar as ervas medicinais para uso. A maneira mais adequada depende tanto do bioativo que se deseja extrair quanto do uso que se pretende dar.

Nas preparações, é importante nunca usar utensílios de metal, pois estes podem reagir com os bioativos das plantas alterando-os. Outro importante cuidado é com a qualidade dos veículos a serem utilizados (água, álcool, óleos, etc.), procure sempre fazer uso de produtos de qualidade, se possível álcoois e óleos orgânicos e água não clorada.

Também é adequado em todo o processo de preparo manter-se conectado/a com a planta e com o propósito de cura. Pode-se recitar um mantra, oração ou rezo, ouvir alguma música ou mantra especial, ou ainda manter um silêncio focado e reverencial. Se possível, faça esse preparo em um local silencioso e tranquilo, próximo a um altar, por exemplo.

## *Banho*

Os banhos são muito utilizados para promover tanto a saúde física quanto mental e espiritual. Você deve preparar um chá (ver abaixo "Decocto" e "Infuso") bem concentrado das ervas desejadas e usá-las para se banhar<sup>[3]</sup>, deixando que a água seque no corpo. Caso use cascas e/ou entrecascas, é preferível coar o preparo antes do banho. Também podem ser utilizadas tinturas (ver abaixo) diluídas em água em lugar do chá.

No caso de banho de assento, utilize uma quantidade de água suficiente para cobrir toda a região pélvica. Você também pode colocar as ervas em um saco de tecido e imergi-lo na água.

Banhos para limpeza espiritual também podem ser utilizados para limpeza de casas ou outros espaços construídos.

## *Cataplasma*

Pode ser feito com as ervas frescas amassadas aplicadas diretamente no local a ser tratado. Também pode-se embeber um tecido ou gaze com o chá da planta para aplicar. Ou ainda, fazer a aplicação com uma mistura do chá com farinha de mandioca, de milho ou argila medicinal (Rodrigues, 2004).

## *Cigarro / Fumo*

Existem mais de 1.500 tipos de plantas documentadas que podem ser fumadas. Claro que há um evidente efeito colateral deste uso que é a diminuição da ingestão de oxigênio e o aumento do contato com monóxido de carbono (Noveille, 2016). Desta forma, recomendamos alguns cuidados na hora de escolher as ervas que vão para a mistura do fumo para diminuir um pouco tais efeitos negativos.

Nestas misturas, vão três tipos de ervas: a base, a erva principal e uma saborizadora. A base deve ser suave e macia, por exemplo, a damiana (*Turnera ulmifolia*) e as folhas de framboesa (*Rubus idaeus*). A erva principal, na verdade, pode ser mais de uma, e, dentre elas, sugerimos usar ervas que tragam benefícios aos pulmões, como tomilho (*Thymus vulgaris*), lobélia (*Lobelia erinus*) ou malvaíscos (*Malvaviscus arboreus*). Você também pode incluir ervas que auxiliem o sistema nervoso, como a erva de gato (*Nepeta* sp), jasmim (*Stephanotis floribunda*), camomila (*Matricaria recutita*), maracujá (*Passiflora* sp), calêndula (*Calendula officinalis*), artemísia (*Artemisia vulgaris*) e rosas. Por último, as aromáticas, que podem ser plantas tais como menta (*Mentha* sp), hortelã (*Mentha x villosa*), sálvia (*Salvia officinalis*), lavanda (*Lavandula* sp) e cravo (*Syzygium aromaticum*). Para adicionar corpo, se preferir não usar tabaco<sup>[4]</sup>,

pode usar a uva de urso, casca de salgueiro ou outras ervas e cascas adstringentes (Noveille, 2016).

Depois de montar sua mistura, tritura as ervas, cuidando para que não virem pó e eliminando galhos e sementes para que não rasguem o papel do cigarro. Depois é só enrolar em papel adequado e fumar, ou usar um cachimbo.

## *Decocto*

Indicado para partes duras da planta, como raízes, sementes e cascas. Deve-se cozinhar a planta por cerca de 10 minutos e deixar abafado por mais 15 minutos, antes de coar. Deve ser consumido no mesmo dia.

## *Incenso*

Indicado principalmente para fins mágicos, os incensos naturais devem ser feitos com partes inteiras da planta seca. Neste caso, no entanto, a secagem é feita de uma maneira diferente: escolhidas as ervas que vão compor seu incenso, com um fio de algodão, dê um nó na ponta dos ramos, dê duas ou três voltas e dê outro nó; depois, enrole o fio ao longo do ramo e dê um nó na outra extremidade. Só então coloque as ervas para secar em um local escuro, porém ventilado (Jardim do Mundo, 2016).

Quando estiverem bem secas, queime a ponta do ramo e espere que vire brasa, você pode deixar que ele queime em um pote de cerâmica ou barro. Caso queira interromper a queima, abafe a ponta e guarde o incenso em local arejado.

## *Infuso*

Indicado principalmente para folhas, flores e talos moles. Consiste em despejar água fervente sobre as plantas e deixá-las descansando por, pelo menos, 10 minutos. Depois, coa-se o preparado, que deve ser consumido no mesmo dia.

## *Inalação*

Método muito indicado para problemas nas vias aéreas, consiste em colocar água fervente sobre uma planta, em uma vasilha aberta e inalar o vapor. Pode-se usar a proporção de uma colher de erva para meio litro de água (Rodrigues, 2004). É adequado usar uma toalha ou tecido de algodão grosso cobrindo desde a cabeça até a vasilha para maior eficácia.

Pode-se também utilizar um aparelho de nebulização para isto, neste caso, coloca-se o chá da erva no recipiente adequado.

## *Infusão em óleo*

Coloca-se a planta em um pote de vidro e cobre-se com óleo vegetal (indicamos o uso de óleo de coco ou de oliva de boa procedência). O pote é, então, colocado em uma panela com um pouco de água (na altura do conteúdo do pote) e vai para fogo baixo por cerca de duas horas. Cuide para que a água da panela não evapore completamente. Ao desligar o fogo, tire o pote de vidro da panela e deixe esfriar. Depois de frio, coe usando um tecido de algodão (Schneider, 2016).

O mesmo processo também pode ser feito com a luz solar, neste caso, o pote de vidro deve ser fechado e colocado em um local bem ensolarado por duas ou três semanas (Rodrigues, 2004). Em qualquer dos casos, o óleo resultante deve ser guardado em vidro escuro, longe da luz solar.

## *Maceração*

Deixar as plantas de molho em algum solvente (água, óleo vegetal, álcool, vinho ou vinagre) em temperatura ambiente. Para folhas, flores e semente, o tempo de molho varia de 30 minutos a 12 horas.

Já para as partes duras – talos, raízes, cascas e entrecascas –, de 22 a 24 horas (Almeida, 2011).

Neste tipo de preparo não devem ser utilizadas plantas que possam fermentar, por isso, é preferível utilizar as plantas já secas. Deve-se deixar o recipiente longe da luz solar em um ambiente fresco, pode-se agité-lo durante esse descanso (Rodrigues, 2004).

## *Pó*

Triture as ervas bem secas com as mãos ou com a ajuda de um pilão (preferencialmente, de pedra). O pó pode ser colocado em cápsulas para facilitar a ingestão.

## *Pomada / unguento*

A pomada pode ser feita com um óleo, chá concentrado ou tintura. Pode-se usar como base cera de abelha ou de carnaúba, acrescentando-se o preparado com ervas.

Uma boa proporção para a mistura de óleo e cera é um terço de copo de óleo para duas colheres de sopa de cera – podendo variar de acordo com a viscosidade do óleo e a maciez da cera.

## *Suco / Sumo*

Sim, é um suco. Pode ser feito tanto de frutos, quanto de folhas, com um pouco de água, mas de preferência sem açúcar. Para a extração, pode ser utilizado um liquidificador, pilão ou processador de alimentos.

## *Tintura*

É uma ótima maneira de extrair e conservar os bioativos das ervas medicinais. As tinturas podem servir de base também para outros preparos, como banhos, pomadas e poções. Elas podem ser preparadas com álcool, vinagre ou glicerina, mas se lembre sempre de escolher um produto de qualidade, como álcoois (pode ser tanto álcool de cereais quanto cachaça ou vodka) e vinagres orgânicos e gliceras vegetais. A produção é bem simples, embora seja longa.

Em um pote de vidro (de preferência, escuro), coloque uma proporção de 200g de ervas secas trituradas para um litro do solvente (álcool, glicerina ou vinagre). Caso esteja usando um vidro transparente, envolva-o em papel ou tecido. Tampe bem a vasilha e coloque em um local escuro. Deixe descansar pelo período de uma lua completa, agitando a vasilha todos os dias.

Depois disso, coe a mistura usando um tecido de algodão limpo. Armazene em vidro escuro ou vidro transparente coberto. Evite ao máximo deixar ar dentro da vasilha que será usada para armazenamento, e sele a tampa com cera de vela. Desta forma, a tintura dura até dois anos.

É importante rotular os vidros tanto durante o preparo quanto para armazenamento. Você pode colocar na etiqueta informações como data de armazenagem/produção, planta utilizada, data da colheita da planta, lua de preparo, etc.

## *Vaporização uterina*

As vaporizações são indicadas para regulação do ciclo menstrual, harmonização durante a menopausa, doenças uterinas, limpezas cármicas, dentre outros. Deve ser evitada em caso de gravidez, uso de DIU ou outro dispositivo local de contracepção, caso esteja sangrando ou caso tenha alguma infecção vaginal ou ferida aberta. Uma boa proporção para preparar o chá é de 40g de ervas secas ou 80g de ervas frescas para cada dois litros de água. A vaporização pode ser procedida num ritual pessoal, em local tranquilo e utilizando as ervas que intuir necessárias<sup>[5]</sup>. Feito o chá, coloque-o

em uma vasilha aberta, acocore-se sobre esta e envolva o corpo com mantas ou lençóis grossos ou mesmo uma saia longa para manter o vapor. Permaneça o tempo que achar necessário ou até cessar o vapor.

## *Vinho medicinal*

O seu preparo é muito parecido com o das tinturas medicinais. Utilize um vinho branco ou tinto de qualidade, com graduação alcóolica de aproximadamente 11°, se possível, orgânico. Para cada litro de vinho, utilize 100g de ervas secas trituradas. Deixe as ervas em infusão no vinho pelo período de uma lua, com a garrafa bem selada e em ambiente escuro. Agite pelo menos uma vez ao dia. Depois, coe com um pano de algodão limpo e armazene por até 6 meses.

## *Xarope*

Os xaropes são uma ótima forma de oferecer plantas medicinais a crianças, pois contêm 30% de seu peso em açúcar, o que mascara o sabor por vezes desagradável das ervas. Para prepará-lo, utilize uma proporção de 100g de plantas secas para um litro de xarope. Dê preferência ao preparo com mel cru<sup>[9]</sup>, um bom melado orgânico, açúcar orgânico não refinado ou rapadura orgânica ralada.

O preparo a frio é feito acrescentando 850g de açúcar a 450ml de água em uma panela esmaltada, de vidro ou aço inox. Essa mistura vai ao fogo até levantar fervura, quando deve ser desligada. Filtre utilizando um tecido de algodão limpo e "lave" a mistura com água até completar um litro. Depois é só acrescentar a tintura desejada e guardar na geladeira em um frasco de vidro escuro. Para o preparo com mel ou melado, basta dissolvê-los em água e acrescentar a tintura.

No preparo a quente, coloque-se açúcar e água na panela até a fervura, quando se deve acrescentar as plantas picadas. Para folhas

e flores, deve-se cozinhar em fogo baixo por dois ou três minutos. Já as partes duras, como raízes, cascas e sementes, devem permanecer em fogo baixo de 10 a 15 minutos. Depois, é só coar e guardar.

Um xarope pode ser conservado na geladeira por até 10 dias. Também se pode acrescentar cravo-da-índia ao preparo para aumentar esse período (Cimbliris, Vaz & Ruckert, s/d).

## Capítulo três

# Uso

No processo de cura com plantas, além de um cuidadoso e amoroso preparo, é importante também fazer um uso **respeitoso**. Ou seja, é preciso observar dosagem, horários, interações e contra-indicações.

De maneira geral, um **tratamento** com plantas pode ser feito por seis dias por semana durante seis semanas. Pode-se fazer um intervalo de descanso e repetir outras vezes o tratamento, a menos, claro, que haja alguma especificação em contrário. Lembre-se que cada corpo irá reagir de uma forma ao tratamento, e isto deve ser levado em consideração para estabelecer um prazo para o tratamento (San Martin, s/d).

Ao fazer misturas e poções, deve-se observar também a **interação** entre as plantas e/ou outros medicamentos que se esteja fazendo uso. Infelizmente, são poucos os manuais de ervas que trazem informações sobre tais interações. Assim, observe sempre, converse com as plantas, confie na natureza, intua quais plantas devem trabalhar juntas e quais não devem se juntar.

Uma recomendação genérica de **dozes** para chás é dada no amplo estudo publicado por Vanda Rodrigues (2004, p. 25):

- Menor de 1 ano de idade: 1 colher de café do preparado 3 vezes ao dia
- De 1 a 2 anos: 1/2 xícara de chá 2 vezes ao dia
- De 2 a 5 anos: 1/2 xícara de chá 3 vezes ao dia
- De 5 a 10 anos: 1/2 xícara de chá 4 vezes ao dia
- De 10 a 15 anos: 1 xícara de chá 3 vezes ao dia
- Adultos: 1 xícara de chá de 3 a 4 vezes ao dia

O mesmo estudo traz também uma importante observação sobre o **horário** em que se deve tomar os preparados. Isto também influencia na melhor absorção e produção dos efeitos desejados.

- Jejum (meia hora antes do café da manhã): laxativos, depurativos, diuréticos e vermífugos;
- Duas horas antes e depois das refeições principais: antirreumáticos, hepatoprotetores, neurotônicos, contra febre e tosse;
- Meia hora antes das refeições principais: tônicos e antiácidos;
- Depois das refeições principais: digestivos e contra gases;
- Antes de dormir: protetores do fígado, laxativos e calmantes.

## Capítulo quatro

# Plantas

Existem muitos manuais já publicados sobre o uso de ervas medicinais em diversos formatos. Cada bioma, na verdade, tem sua própria diversidade de plantas de remédio, e é muito importante conhecer as ervas que são nativas ou muito adaptadas ao lugar onde você vive. Assim sendo, é muito difícil escrever UM manual ou catálogo de plantas.

Por isso, resolvemos listar algumas plantas que podem ser utilizadas no tratamento de algumas enfermidades/desconfortos comuns. Também trazemos algumas receitas de poções e preparos com mais de uma erva. Entretanto, frisamos: não é uma lista definitiva, é apenas uma lista possível.

## *Ansiedade*

*Alpinia zerumbet / Alpinia speciosa*

**Nomes populares:** colônia, água-de-alevante, alevante graúda, flor-do-coração, lipurdina, leopoldina, cana-do-brejo

**Partes utilizadas:** flores e folhas

**Preparo:** utilizar uma folha para um litro de água em infusão; 10 ml de tintura diluída em um copo de água

**Outros usos:** sua tintura alcóolica também é utilizada no tratamento da bactéria *Helicobacter pylori*, causadora de gastrites e úlceras; tem ação vasodilatadora e hipotensora comprovada; citotóxica sobre células cancerígenas (hepáticas COR L23 e mamárias MCF7)

*Chamaemelum nobile*

**Nomes populares:** macela, macelinha, camomila-romana, marcelinha, camomila-dourada

**Partes utilizadas:** toda a planta, flores

**Preparo:** pó, 2g 3 vezes ao dia; infuso ou decocto, 50 a 200ml por dia; 1 a 4g de flores desidratadas em infusão 3 vezes ao dia

**Outros usos:** antidiarréico; febrífugo; carminativo; antiespasmódico; contra enxaquecas (neste caso, utilizar 50mg das partes aéreas por dia)

**Contraindicação:** na gravidez

*Erythrina verna*

**Nomes populares:** mulungu, árvore-de-coral, sapatinho-de-judeu

**Partes utilizadas:** cascas

**Preparo:** decocto, de 2 a 3 xícaras ao dia; tintura, de 1 a 4ml ao dia

**Outros usos:** hipnótico

*Lactuca sativa*

**Nomes populares:** alface, alface comum

**Partes utilizadas:** talos, raízes, folhas

**Preparo:** decocto, de 50 a 200ml ao dia; tintura, até 50ml ao dia

**Outros usos:** contra insônia; cefaleias infantis; enjoos e vertigens

*Origanum majorana*

**Nomes populares:** manjerona, majorana, manjerona-do-campo, manjerona-branca, manjerona-verdadeira

**Partes utilizadas:** toda a planta

**Preparo:** infuso ou decocto, 2 a 3 xícaras ao dia

**Outros usos:** carminativa; estomacal; tônica; expectorante (neste caso, fazer inalação)

**Contraindicação:** deve ser evitado no primeiro trimestre da gravidez

*Passiflora incarnata*

**Nomes populares:** maracujá, maracujá doce

**Partes utilizadas:** folhas (utilizar apenas quando a planta estiver florida)

**Preparo:** Para adolescentes e adultos: infusão de 1-2g em 150ml de água fervente, tomar 1-4 vezes por dia; tintura 0,5 a 2 mL, 3 vezes ao dia

**Outros usos:** hipnótico (neste caso, tomar dose única antes de dormir)

**Contraindicação:** na gravidez; em caso de depressão

*Piper methycticum*

**Nome popular:** kava kava

**Partes utilizadas:** rizoma

**Preparo:** 100mg de extrato 3 vezes ao dia

**Outros usos:** insônia

**Contraindicação:** na gravidez e lactação

*Plumeria lancifolia*

**Nomes populares:** agoniada, jasmim manga, quina mole, arapuê

**Partes utilizadas:** casca, folhas, látex

**Preparo:** infuso e decocto, 50 a 200ml por dia; pó, 2 a 10g por dia; xarope, para adultos, 3 a 4 colheres de sopa por dia, e para crianças, a 4 colheres de chá por dia.

**Outros usos:** febrífuga; balsâmica; antiespasmódica; anticonceptiva; emenagoga; galactagoga; antiasmática

**Contraindicação:** na gravidez; lactação; menores de 12 anos e/ou adolescentes que ainda não tiveram a menarca

*Valeriana officinalis*

**Nome popular:** valeriana

**Partes utilizadas:** raízes

**Preparo:** decocto de 1 a 3g de erva; tinturas 1 a 3 ml de 1 a 3 vezes ao dia

**Outros usos:** insônia (neste caso, tomar dose única antes de dormir mais uma dose no início da noite caso seja necessário); antiespasmódico; contra vômitos, gases e parasitas intestinais; dermatoses, pruridos e urticárias; hipotensor

**Contraindicação:** na gravidez; lactação; menores de 12 anos

## *Depressão*

*Rosmarinus officinalis*

**Nome popular:** alecrim

**Partes utilizadas:** toda planta

**Preparo:** infuso, 50 a 200ml por dia; tintura, 5 a 25 ml por dia; banho com o infuso, uma vez ao dia

**Outros usos:** estomacal, estimulante, emenagogo, queda de cabelo (nesse caso, lavar a cabeça com infuso de 15g por litro)

**Contraindicação:** na gravidez

**Interações medicamentosas:** pode ser usado com aveia, cola, alfazema e verbena para depressão

**Uso mágico:** utilizada para banhos energizantes e de limpeza energética

*Ginkgo biloba*

**Nome popular:** Ginkgo

**Partes usadas:** folhas

**Preparo:** tintura, 0,5ml 3 vezes ao dia

**Outros usos:** vertigens; zumbidos resultantes de problemas circulatórios; problemas circulatórios como câimbras

**Contra-indicações:** na gravidez, na lactação, para menores de 12 anos

## *Enxaqueca*

*Allium sativum*

**Nome popular:** alho

**Partes usadas:** bulbos

**Preparo:** decocto dos bulbos; uso tópico do macerado dos bulbos

**Outros usos:** cólicas menstruais (preparo em decocção com arruda — *Ruta graveolens* — e cominho); gripe (infuso ou decocto dos bulbos); hipertensão (vinho medicinal); asma (macerado em água fria); digestivo; carminativo e vermífugo; sudorífico e febrífugo; diurético; contra dores de dentes e ouvidos; antiespasmódico

**Uso mágico:** planta masculina, usada para trazer saúde e proteção. Cascas de alho no travesseiro evitam pesadelos

*Argemone mexicana*

**Nome popular:** cardo-santo

**Partes usadas:** sementes, folhas, raízes, flores

**Preparo:** infuso das folhas; decocto das sementes frescas ou secas; pó das sementes secas

**Outros usos:** calmante; narcótico; emoliente; emético; sudorífico; para infecções das vias respiratórias; contra asma (sementes frescas em infusão de 10g/l de água); devolve a cor dos cabelos (banho diário com decocto das sementes na dose de 20g/l de água)

*Citrus aurantium*

**Nome popular:** laranjeira

**Partes usadas:** folhas, flores, frutos

**Preparo:** infuso de folhas e flores; tintura

**Outros usos:** expectorante; calmante

## *Gripes*

*Macrosiphonia velame*

**Nome popular:** velame-branco

**Partes usadas:** raízes, folhas

**Preparo:** infuso ou decocto na proporção de uma xícara de ervas para um litro de água, 3 a 4 xícaras ao dia

**Outros usos:** febrífuga; anti-hemorragica; depurativa e antissifilítica (4 a 5 xícaras por dia)

*Mentha pulegium*

**Nome popular:** poejo

**Parte utilizada:** toda a planta

**Preparo:** infuso e decocto, 2 a 3 xícaras por dia; tintura, 0,5 a 2ml por dia

**Outros usos:** expectorante; bronquites; repelente de pulgas (pode ser dado banho com infuso nos animais); icterícia (banho para o recém-nascido, uma vez ao dia); lactagogo; para cólicas de recém-nascido (colocar sumo das folhas sobre o bico do peito na amamentação)

### *Ocimum carnosum*

**Nomes populares:** manjeriço, alfavaca, alfavaca-do-campo

**Partes utilizadas:** folhas, flores, sementes

**Preparo:** tintura, decocto ou infuso, inalação, xarope

**Outros usos:** carminativo, digestivo, diurético, antiespasmódico, anti-inflamatória, cicatrizante, antisséptica da região ocular (decocto das sementes), anti-hemorrágica, repelente de mosquitos, lactagogo

**Uso mágico:** utilizada em banhos de limpeza e descarrego, utilizada em jarros dentro de casa para afastar negatividades

### *Ocimum gratissimum*

**Nomes populares:** quióió, quiôio, alfavaca, alfavaca-de-vaqueiro, alfavaca-cravo, alfavaca-de-guiné

**Partes utilizadas:** flores, folhas

**Preparo:** ferver, por cinco minutos, cinco folhas em dois copos de água, tomar quente à noite; tintura

**Outros usos:** febrífuga, carminativa, contra queda de cabelo (esfregar o macerado no couro cabeludo)

**Uso mágico:** planta protetora, pode ser plantada na porta de casa, junto com arruda, comigo-ninguém-pode, alecrim, alfazema e espada-de-são-jorge

# *Sistema digestivo*

*Baccharis trimer*

**Nome popular:** carqueja

**Uso:** tônico estomacal, digestivo

**Partes usadas:** planta florida

**Preparo:** infuso ou decocto, 2 a 3 xícaras por dia; tintura, de 5 a 25 ml por dia

*Geranium erodifolium*

**Nome popular:** gerânio, girania, malva rosa

**Uso:** cólicas intestinais

**Partes utilizadas:** folhas, flores, ramos

**Preparo:** decocto de 20g de erva para meio litro de água, de 1 a 5 xícaras ao dia, por 3 dias

**Outros usos:** calmante; cólicas menstruais

**Uso mágico:** para banho de cheiro (decocto de 250g das extremidades da planta em um litro de água. Ferver por 20 minutos)

*Mentha x villosa*

**Nome popular:** hortelã miúda

**Uso:** dor de barriga, ameba, giárdia

**Partes utilizadas:** folhas

**Preparo:** infuso com 6 a 10 folhas frescas ou batê-las junto a um suco de frutas e beber

*Plectranthus neochilus*

**Nome popular:** boldo-do-chile, boldo chileno, falso boldo

**Uso:** indigestão, enjoo, mal-estar do fígado

**Partes utilizadas:** folhas

**Preparo:** macerar as folhas em água fria; infuso ou decocto; tintura

**Contraindicação:** na gravidez

*Scoparia dulcis*

**Nome popular:** vassourinha

**Uso:** azia, digestivo

**Partes usadas:** toda a planta

**Preparo:** decocto na proporção de 20g de erva seca para meio litro de água, 4 a 5 xícaras por dia. No caso de herpes labial, fazer compressa durante crise

**Outros usos:** gripes; expectorante; anti-inflamatória; para herpes labial; emenagoga; febrífuga; tratamento de hemorroida

**Uso mágico:** muito utilizada para benzimentos e limpezas em geral

## *Ervas para as mulheres*

*Artemisia vulgaris*

**Nomes populares:** artemísia, artemísia comum

**Usos:** regulador do ciclo menstrual, anti-espasmódico, emenagogo

**Partes utilizadas:** planta florida

**Preparo:** infuso e decocto, de 3 a 4 xícaras por dia; tintura, de 1 a 6ml por dia; incenso ou fumo (para fins mágicos e regulador hormonal)

**Outros usos:** tônico, estomacal e estimulante; para convulsões infantis

**Uso mágico:** planta feminina dedicada à deusa Ártemis; proteção, saúde e poderes psíquicos; purificadora; traz sonhos proféticos

**Interação medicamentosa:** pode potencializar o efeito de anticoagulantes

**Contraindicação:** na gravidez; na lactação

### *Cimicifuga racemosa*

**Nomes populares:** erva-de-são-cristóvão, cimicifuga, acteia

**Usos:** Alívio dos sintomas do climatério, como rubor, fogachos, transpiração excessiva, palpitações, alterações do humor, ansiedade e depressão. Pode ser usada para acelerar trabalhos de parto e diminuir as dores

**Partes utilizadas:** raiz

**Preparo:** decocto de 1 a 2g do pó da raiz duas a três vezes ao dia; 0,4-2ml diário de tintura alcóolica

**Interação medicamentosa:** Pode ocorrer interação com a atorvastatina

### *Matricaria chamomilla*

**Nomes populares:** camomila, matricária

**Usos:** para doenças do útero, candidíase, infecções vaginais

**Partes utilizadas:** flor

**Preparo:** 150 ml do infuso de 3 a 4 vezes entre as refeições (acima de 12 anos); 1 a 4 ml da tintura para adultos (3 vezes ao dia) ou 0,6 a 2 ml em dose única (crianças maiores que 3 anos). Não utilizar em crianças menores de 3 anos. Para compressas, utilizar a infusão preparada com 30-100g de erva em 1L de água.

**Outros usos:** analgésica, antidepressiva, antisséptica, antiespasmódica, carminativa, colagoga, cicatrizante, digestiva, diurética, emenagoga, febrífuga, sedativa, estomacal, sudorífera e tônica

**Uso mágico:** para raiva, solidão, promover o perdão, curas uterinas de traumas relacionados à mãe

### *Melissa officinallis*

**Nomes populares:** cidreira, erva-cidreira, melissa

**Usos:** mastite; antiespasmódico

**Partes utilizadas:** planta florida ou folhas

**Preparo:** infuso ou decocto de 2 colheres de café de folhas para cada xícara, ingerir 2 a 4 xícaras por dia; tintura, de 2 a 4ml por dia. Para mastite, colocar as folhas frescas sobre o seio por 10 minutos.

**Outros usos:** sedativo, calmante; antitumoral; anti-inflamatória

**Interação medicamentosa:** potencializa o efeito de hipnóticos e drogas depressoras; pode ser combinado com lavanda para uso contra o estresse

**Uso mágico:** planta masculina, poder ligado ao amor e à saúde; usada em simpatias para atrair amor

### *Ruta graveolens*

**Nomes populares:** arruda, ruda, arruda-dos-jardins

**Usos:** regulador menstrual, abortivo

**Partes utilizadas:** toda a planta

**Preparo:** infuso ou decocto; sumo das folhas frescas (uso interno, como vermífugo e emenagogo)

**Outros usos:** doenças do fígado, dor de ouvido e de dente; vermífugo; anti-inflamatório; febrífugo

**Uso mágico:** indica a qualidade da energia onde está; limpeza energética

*Stryphnodendron adstringens*

**Nome popular:** barbatimão

**Usos:** cicatrizante (indicado para o pós-parto), infecções vaginais e uterinas

**Partes utilizadas:** casca do tronco e ramos

**Outros usos:** tratamento de hemorroidas, antidiarréico

**Preparo:** banho de assento com 2 colheres de sopa de tintura para 1 litro de água; decocto no enxágue da cabeça (para nascer cabelo)

## *Receitas*

A combinação de ervas deve ser feita com cuidado e atenção, de preferência, siga as instruções de algum/a erveiro/a ou algum manual. A seguir, algumas dessas receitas de preparados e seus usos:

### *Meladinha*

Macerado em vinho ou cachaça com as seguintes ervas: poejo, artemísia, arruda e cebolinha-branca

Uso: eliminar restos placentários no pós-parto. Também é servida aos que visitam o recém-nascido, em sinal de boas-vindas e sorte

### *Banho de limpeza*

Manjerição, aroeira e sal grosso

### *Limpeza da casa*

Aspergir a casa com água limpa usando folhas de bambu

### *Repelente*

Faça um incenso natural com citronela (*Cymbopogon winterianus*), neem (*Azadirachta indica*) e malva rosa (*Geranium erodifolium*).

Para usar no corpo, misture uma parte de linimento<sup>[7]</sup> de citronela, uma parte de glicerina, duas partes de água e duas partes de álcool.

### *Para afastar negatividade*

Decocto da casca de uma maçã. Assim que levantar fervura, desligue o fogo e acrescente 6 folhas de hortelã. Deixe esfriar e adoce com mel. Beba imaginando a negatividade se dissolvendo.

### *Para sonhos proféticos*

Infuso de ervas secas, uma colher de chá para um copo de água fervente, com as seguintes ervas: valeriana, maracujá, artemísia, camomila, lavanda, verbena, erva-cidreira e hortelã-pimenta. Tomar antes de dormir.

# Referências

ALMEIDA, Mara Zélia de. **Plantas Medicinais**. Salvador: EdUFBA, 2011.

ANVISA. **Memento fitoterápico**: farmacopeia brasileira. Brasília: Pharmaceutical Consultoria, 2016.

BARACUHY, José Geraldo de Vasconcelos; FURTADO, Dermeval Araújo; FRANCISCO, Paulo Roberto Megna; LIMA, José Luciano Santos de; PEREIRA, Jórgeon Pinto Gomes. **Plantas Medicinais de uso comum no Nordeste do Brasil**. Campina Grande: EdUFCG, 2016.

CHEVALLIER, Andrew. **Enciclopedia de plantas medicinales**. Madrid: Acento Editorial, 1997.

CIMBLERIS, Ana; VAZ, Bernardo Amaral; RUCKERT, Bianca. **Plantas medicinais e fitoterapia**: do cultivo ao uso. Belo Horizonte: MST, s/d. Ebook. (Coleção Saberes e Poderes do Povo)

DI STASI, Luiz Cláudio; HIRUMA-LIMA, Lélia Akiko. **Plantas medicinais na Amazônia e na Mata Atlântica**. São Paulo: Editora UNESP, 2002.

GRANDI, Telma Sueli Mesquita. **Tratado das plantas medicinais mineiras, nativas e cultivadas**. Belo Horizonte: Adequato Estúdio, 2014.

JARDIM do Mundo. **Incenso com ervas aromáticas**. 2016. Disponível em: <<http://www.jardimdomundo.com/defumador-com-ervas-aromaticas/>>. Acessado em: dez. 2016

MESTRE Nildo. **Plantas medicinais de uso comum em Lençóis – Chapada Diamantina – Bahia**. Lençóis: Grupo Ambientalista de Lençóis, s/d.

NOVEILLE, Agatha. How to craft your own herbal smoking blends. **The Herbal Academy**. 24 out. 2016. Disponível em:

<<https://theherbalacademy.com/herbal-smoking-blends/>>. Acessado em: 22 fev. 2017.

RODRIGUES, Vanda Gorete Souza. **Cultivo, uso e manipulação de plantas medicinais**. Porto Velho: Embrapa, 2004.

SCHNEIDER, Angi. How to make and use infused oils. **Schneider peeps**. 20 set. 2016. Disponível em:

<<http://www.schneiderpeeps.com/how-to-make-and-use-infused-oils/>>. Visitado em: dez. 2016

TOMPKINS, Peter; BIRD, Christopher. **A vida secreta das plantas**. São Paulo: Círculo do Livro, 1976.

---

[1] Resumo técnico com as informações essenciais sobre estudos científicos acerca das plantas medicinais reconhecidos pela comunidade acadêmica.

[2] *Symphytum officinale L.: utilizado para auxiliar na consolidação de ossos fraturados; dores lombares; câncer; úlcera, azia e outras doenças de estômago; erisipela, frieira e outras doenças de pele; hepatite e outras doenças do fígado. Cicatrizante, antiinflamatório, hidratante (Grandi, 2014). Também utilizado como diurético e no combate à anemia (Di Stasi & Hiruma-Lima, 2002). Auxilia ainda no fortalecimento do couro cabeludo (Mestre Nildo).*

[3] Caso tenha iniciação na Umbanda ou Candomblé, observe as devidas restrições e indicações de ervas, bem como a correta maneira de tomar o banho (se de cabeça e corpo ou só de corpo).

[4] O tabaco é considerado uma planta mágica por muitas culturas, sendo utilizado em diversos rituais e preparos sagrados, com intuito de limpeza e aumento da intuição.

[5] Para mais detalhes e sugestão de misturas de ervas, ver: <<http://www.danzamedicina.net/blog/vaporizacaodeutero>>.

[6] O mel, ao ser pasteurizado, perde ao menos parte suas propriedades terapêuticas.

[7] *O processo de feitura do linimento é o mesmo da tintura, a diferença é que, como o uso é apenas externo, pode-se usar álcool absoluto (90°) ou a 70° como solvente.*