



A Saúde pelas Ervas

INDÍCE

<i>Orientação Geral</i>	- 3
<i>Preparo das Plantas</i>	- 3
<i>ABC das propriedades das plantas medicinais</i>	- 5
<i>Tratamento pelo Limão</i>	- 7
<i>Moléstias que podem ser tratadas</i>	- 8
<i>Plantas afrodisíacas</i>	- 9
<i>As plantas e a nossa vida sexual</i>	- 10
<i>Plantas eróticas</i>	- 10
<i>Os melhores chás, tinturas e pomadas</i>	- 11
<i>As plantas medicinais e suas indicações específicas</i>	- 15
<i>As doenças e as dietas alimentares</i>	- 36
<i>Plantas tóxicas</i>	- 38

A SAÚDE PELAS ERVAS

ORIENTAÇÃO GERAL

Encontramos no livro de Ricardo Lainetti e Nei R. S. Brito, A saúde pelas plantas e ervas do mundo inteiro, a orientação clara de como usar as partes vegetais indicadas, sob a forma de infuso ou decocto, de extrato ou tintura, que podem ser encontrados e adquiridos em farmácias do ramo.

Para que não se perca a clareza, transcrevo a seguir as indicações de pesos e medidas, assim como a Tabela de Equivalência.

A referência à dose máxima diária que pode ser ingerida num dia sem causar danos à nossa saúde, significa a quantidade máxima num dia. De forma alguma essa medida deve ser tomada de uma única vez e sim aos poucos.

TABELA DE EQUIVALÊNCIA

Medidas:

Folhas (secas)
Flores (frescas)
Casca, Caules, Raízes e Sementes

1 Colher de Sopa 2g - 4g / 3g / 5g

1 Colher de Café 0,5g - 1g / 1g / 2g

Nunca é demais lembrar que os medicamentos da flora exercem sua ação, na maioria das vezes, a curto e médio prazos, e poucos produzem efeitos imediatos. Por isso é necessário fazer uso de uma planta por algum tempo, para que se possa colher seus benefícios. Vale dizer ainda que, no caso das doenças crônicas, o seu emprego deve ser continuado, sob critério médico.

A grande vantagem da fitoterapia é que, dificilmente, surgem os indesejáveis efeitos colaterais, tão comuns nos medicamentos alopáticos.

PREPARO DAS PLANTAS

Muitos são os modos de se preparar as ervas para fins terapêuticos. São, porém, processos muito simples e que não requerem equipamentos especiais, além dos utensílios que geralmente integram uma cozinha. Convém observar que todo medicamento fitoterápico preparado em casa, como os chás, as cataplasmas, as compressas, unguentos etc., devem ser de consumo imediato, não cabendo, por economia de tempo e trabalho, preparar-se tais remédios antecipadamente, para consumi-los depois. Os xaropes, embora tenham maior durabilidade, não devem ser preparados em quantidade que ultrapassem 2 dias.

Tinturas, extratos, pomadas etc., são produtos officinais, que se adquirem em lojas especializadas em produtos fitoterápicos, cabendo apenas observar-se o prazo de validade, sempre indicado na embalagem.

INFUSOS - Os infusos devem ser preparados para uso imediato.

Coloca-se a quantidade de planta indicada, e sobre ela adiciona-se cerca de um copo (100 ml) de água potável fervente; tampa-se e deixa-se a mistura em repouso por ½ hora, agitando-se de vez em quando. Após este período, coe o líquido através de um pano.

DECOCTO - Como o infuso, o decocto deve ser preparado para uso imediato.

Coloca-se a quantidade de planta indicada num recipiente que possa ser levado ao fogo; adiciona-se um copo de água e deixa-se ferver por 15 minutos. Coe, deixe esfriar e complete a quantidade de água evaporada.

EXTRATO FLUIDO - Preparação farmacêutica obtida através de processos constantes na Farmacopéia Brasileira. Os extratos fluidos podem ser adquiridos em farmácias ou casas do ramo.

TINTURA - Como o extrato fluido, é uma preparação farmacêutica manipulada em farmácias ou laboratórios.

TISANA - Chá feito de cascas e galhos.

Num recipiente, coloque a água e quando estiver fervendo, junte as ervas. Tampe e deixe o líquido em ebulição por mais cinco minutos. Tire do fogo e deixe repousar ainda coberto, por mais alguns minutos. Coe e sirva-se.

MACERAÇÃO - Método que preserva sais e vitaminas das plantas.

As ervas ficam de molho na água fria, por 12 horas, no caso de flores, folhas e sementes. Se forem talos, cascas e raízes, esperar 24 horas. Coe e consuma imediatamente, pois não havendo fervura, as bactérias proliferam com facilidade.

INALAÇÃO - Processo ideal para problemas respiratórios.

Fazer a decocção das ervas, como ensinado anteriormente. Quando estiver fervendo, passe o líquido para um recipiente e incline o rosto sobre ela. Para evitar a dispersão do vapor, cubra a cabeça com uma toalha.

CATAPLASMA - Permite a aplicação da erva diretamente sobre a região afetada. As folhas frescas podem ser amassadas com as mãos e esfregadas no local desejado. No caso de ervas secas, colocá-las num saquinho de algodão, aquecê-lo e colocá-lo no local. Pode-se preparar uma pasta, socando a planta no pilão com um pouco de água fervendo. Não utilize vasilhas nem colheres de metal. Prefira madeira ou porcelana.

COMPRESSAS - Como as cataplasmas, são colocadas diretamente no local afetado. Cozinhe as ervas até obter um líquido mais denso do que o de um chá comum. Mergulhe um pano limpo no líquido. Algumas indicações recomendam esperar que esfrie para fazer a compressa. Aplique o pano na local a ser tratado.

UNGÜENTO - Mais espesso que a cataplasma, permite uma aplicação mais demorada sobre a pele.

Misture o suco das ervas frescas, obtido na centrífuga ou no liqüidificador, à lanolina (adquirida na farmácia) previamente aquecida em banho-maria. Para uma parte de suco, uma parte igual de lanolina. Aplique no local afetado por 30 minutos, no mínimo.

MODO DE PREPARO

O PREPARO DO CHÁ

1. Use recipiente de barro, vidro ou ágata. O alumínio reage com alguns princípios ativos, oxidando-os.
2. Manter a tampa sempre fechada, pois muitas substâncias das ervas são voláteis e se dispersam com o vapor.
3. Geralmente a proporção ÁGUA/ERVA é a seguinte: um litro de água para 4 colheres (de sopa) da erva fresca ou 2 colheres da erva seca.
4. Evite adoçar o chá, particularmente os que se aplicam aos distúrbios digestivos. Para problemas pulmonares, costuma-se indicar o mel.

DECOCÇÃO

Juntar 20 g (4 colheres de sopa cheias) em 1 litro de água fria e ferver durante 20 minutos mais ou menos. Essa fórmula serve para ervas frescas, das quais se usam folhas, caules, raízes etc.

Para ervas secas usa-se a mesma quantidade de água e o mesmo tempo de cozimento, porém apenas 10 g (2 colheres de sopa) da erva.

Usa-se tomar 5 vezes ao dia uma xícara comum de cada vez. Para crianças de menos de cinco anos, a dose deve ser de meia xícara, 3 vezes ao dia e o chá deve ser bem mais fraco.

Em caso de gravidez, aconselha-se orientação médica para fazer uso do tratamento fitoterápico.

INFUSÃO

Misturar 1 a 2 colheres de sopa das plantas em 1 litro de água fervente, tapando-se em seguida, pelo espaço de 15 minutos - para que a água possa extrair as substâncias medicamentosas - coando-se depois.

Adultos - beber morno ou frio, 3 xícaras por dia.

Crianças - 3 colheres de sopa, diariamente.

A B C DAS PROPRIEDADES DAS PLANTAS MEDICINAIS...

É interessante que saibamos o significado de palavras que sempre encontramos, quando o assunto é plantas medicinais. Se pareciam complicadas, com esse pequeno glossário, ficará mais fácil compreender do que se está falando. Então...

ADSTRINGENTE - Qualidade das substâncias que diminuem secreções de modo geral. Usado externamente, um adstringente pode estancar pequenas hemorragias ou diminuir a liberação de sebo nas glândulas da pele. Já internamente, pode acabar com uma diarreia, agindo na parede do intestino, por exemplo.

São as plantas que contraem os tecidos como BARBATIMÃO ou a PEDRA HUME. Combatem doenças inflamatórias da boca, garganta, intestinos ou órgãos genitais.

ALCALÓIDES - Grupo de substâncias orgânicas bastante heterogêneo, geralmente de origem vegetal. Atua de forma medicinal, mas pode ser tóxico. Por isso todas as plantas com muitos alcalóides devem ser usadas com orientação médica.

ANTI-SÉPTICAS - São as que desinfetam.

APERIENTES - São as que abrem o apetite.

BÉLQUICAS - São as que combatem as tosses.

CALMANTE OU SEDATIVAS - As que agem sobre o sistema nervoso, provocando calma ou sono.

CARMINATIVA - Combatem os gases (flatulência) estomacais ou intestinais.

CAROTENO - É o pigmento encontrado nas folhas de tom verde-escuro.

DEPURATIVAS - Purificam o sangue e limpam os humores.

DESOBSTRUENTES - Agem sobre as obstruções intestinais, hepáticas etc.

DIURÉTICAS - Aumentam a micção (urina).

EMENAGOGAS - As que provocam aborto, ou restabelecem a menstruação, exercendo ação benéfica sobre os órgãos genitais femininos.

EMÉTICAS - As que provocam vômitos.

EMOLIENTE - É a propriedade de hidratar. Plantas emolientes são utilizadas para pele seca ou fezes ressecadas, por exemplo.

Amolecem o tecido do corpo endurecido por abscessos, úlceras, inflamações etc.

ESTERÓIDES - Compostos parecidos com o colesterol e com os hormônios sexuais do corpo humano.

ESTIMULANTES - São as que aumentam as energias das funções vitais.

ESTOMACAIS - Agem sobre o mau funcionamento do estômago, estabelecendo o equilíbrio das funções.

ESURINAS - Estimulam a fome.

EXPECTORANTES - Exercem sua ação sobre as vias respiratórias, expulsando o catarro dos canais brônquicos.

EXTRATO - Concentrado dos componentes extraídos de uma planta.

FEBRÍFUGAS ou ANTIPIRÉTICAS - Baixam a febre.

FLAVONÓIDES - Grupo de substâncias nitrogenadas com múltiplas funções, que podem ser encontradas em cerca de 4000 frutas e vegetais.

FUNGICIDA - Qualidade das plantas que combatem fungos.

GLICOSÍDEOS - Compostos vegetais dos quais se formam vários tipos de açúcar dentro das plantas.

GOMAS - Carboidratos dos vegetais que formam uma espécie de cola, quando colocados em água quente. Surgem de lesões nas plantas. Em contato com o ar, se solidificam.

HEMOSTÁTICAS - Agem sobre as hemorragias.

MUCILAGENS - Carboidratos semelhantes à goma que, misturados à água, formam uma solução viscosa e não adesiva.

PECTINAS OU SUBSTÂNCIAS PÉCTICAS - Moléculas de açúcar que ficam concentradas nas paredes das células dos vegetais. São encontradas em todas as partes da planta, mas ficam armazenadas em maior quantidade nos frutos maduros.

PRINCÍPIO ATIVO - É o nome que se dá ao componente de uma planta que tem propriedades farmacológicas.

PURGATIVAS, LAXATIVAS, CATÁRTICAS ou DRÁSTICAS - As que provocam evacuações.

RESOLUTIVAS - Agem sobre as inflamações.

SAPONINAS - Substâncias que fazem parte do grupo dos glicosídeos, isto é, que podem se transformar em açúcares dentro das células vegetais.

SUDORÍFERAS OU DIAFORÉTICAS - Provocam suores.

TANINOS - Substâncias adstringentes que retraem o tecido lesado, formando uma camada protetora que ajuda na cicatrização.

TINTURA - É o remédio fitoterápico em que o princípio ativo da planta se encontra diluído em álcool.

TÔNICO -

Qualidade das substâncias que revigoram e estimulam o organismo debilitado.

UNGÜENTO - Medicação semi-sólida ou pastosa que deve ser aplicada sobre a pele.

VERMÍFUGAS ou ANTIELMÍNTICAS - Combatem os vermes intestinais.

VULNERÁRIAS - São as que curam feridas.

ATENÇÃO: *NENHUM MEDICAMENTO, MESMO ERVAS, DEVE SER INGERIDO OU APLICADO, SEM O DIAGNÓSTICO MÉDICO DO MAL QUE NOS AFLIGE.*

TRATAMENTO PELO LIMÃO

O limão deve ser pequeno e suculento, macio e maduro (preferência limão galego).

O limão – com seus ácidos facilmente transformados em elementos alcalinizantes, com suas bases, com suas enzimas e com suas vitaminas – contribui poderosamente para oxidar os resíduos (do metabolismo), especialmente os resíduos protéicos, que são, como agora sabemos, os responsáveis diretos do artrismo em todas as suas manifestações.

Muitos enfermos, os gravemente artríticos, por exemplo, cheios de resíduos protéicos, se encontram com muito poucas reservas alcalinizantes. Por isso, os ácidos que se originam dos resíduos protéicos do catabolismo, não sendo neutralizados por falta de bases, acumulam-se mais e mais até provocarem verdadeiras e sérias acidoses ou acidemias protéicas. [...] Quando, porém, para a sua neutralização, se requerem eletrólitos basificantes, e o organismo carece desses elementos, o uso do limão é ou pode ser contra-indicado e pode sê-lo seriamente, máxima nos casos agudos de artrismo. Se no sangue não há bases suficientes para evitar a acidemia do catabolismo protéico, menos ainda as há para neutralizar os ácidos do limão.

Se em tais condições se comete a imprudência de ingerir limão, e sobretudo em grandes quantidades, não é raro que, diante de tal problema, essa invasão de ácidos ataque os eletrólitos vivos do organismo, especialmente o cálcio, com perigo para o enfermo.”

Deve-se extrair o suco no momento de usá-lo, coando bem o sumo e **INGERI-LO PURO E EM JEJUM.**

Não adicionar nenhum ingrediente no sumo do limão.

O tratamento não deve ser interrompido.

FAZER USO DE ALIMENTOS SOMENTE APÓS UMA HORA, PELO MENOS.

PROCEDIMENTO

1º dia	1 limão	11º. dia	9 limões
2º. dia	2 limões	12º. dia	8 limões
3º. dia	3 limões	13º. dia	7 limões
4º. dia	4 limões	14º. dia	6 limões
5º. dia	5 limões	15º. dia	5 limões
6º. dia	6 limões	16º. dia	4 limões
7º. dia	7 limões	17º. dia	3 limões
8º. dia	8 limões	18º. dia	2 limões
9º. dia	9 limões	19º. dia	1 limão
10º. dia	10 limões	20º. dia	fim do tratamento

Praticamente não há reações com o tratamento; porém se houver, estará mais associada ao fator psicológico, movido pela quantidade de limões.

O ácido cítrico é um ácido orgânico fraco que não produz alterações significativas na digestão ou no equilíbrio ácido básico.

Esse tratamento é indicado para uma infinidade de moléstias.

CRIANÇAS ATÉ 10 ANOS DEVEM FAZER O TRATAMENTO DE ATÉ 5 LIMÕES NUM DIA.

CONSELHO: não é recomendável tomar o suco de limão em copo. Há nisso dois inconvenientes:

1º. muitos não toleram o gosto ácido do fruto;

2º. o limão, dizem alguns dentistas, prejudica o esmalte dos dentes.

Para evitar tais inconvenientes, basta sugar o sumo de limão com um canudinho.

MOLÉSTIAS QUE PODEM SER TRATADAS

ACNE ; AFTAS; ALERGIAS (urticárias, eczema, prurido, impetigo); **APARELHO URINÁRIO** (principais enfermidades: cálculos – ou litíase; cólicas renais; cistite; cristais na urina – ou cristalúria - ; disúria; glomerulonefrite aguda e crônica; nefrite; nefrose; pielonefrite; tumores benignos e malignos, ou câncer; ureterite; uretrite); **ARTERIOSCLEROSE; CÂNCER; ASSISTOLIA E ARRITMIAS; ANGINA DO PEITO; DIABETES MELLITUS; ENTEROCOLITE; FRIGIDEZ FEMININA; GLÂNDULAS ENDÓCRINAS** (principais enfermidades – hiperfunção e hipofunção) ; **HEMOFILIA ; LEUCEMIA ; OBESIDADE .**

ÓRGÃO FEMININOS (tendência ao aborto; aborto freqüente; amenorréia; câncer; dismenorréia; esterilidade; hiperplasia endometrial; infecções e inflamações; gonorréia; pólipos; polimenorréia; tumores vários; leucorréia).

ÓRGÃOS MASCULINOS (inflamações ou infecções: balanite, orquite, prostatite, epididimite, gonorréia etc; tumores benignos – adenoma da próstata e outros – malignos – adenocarcinomas, carcinomas e sarcomas; espermatorréia; varicocele; hipertrofia da próstata).

PROLAPSO (do reto e do útero)

SÍFILIS (Como tratamento auxiliar : misturar cinco-folhas e salsaparrilha, fazer chá por decocção e tomar após as refeições)

PLANTAS AFRODISÍACAS

As plantas e a nossa vida amorosa

Alecrim-de-jardim

(*rosmarinus officinalis*, *rosmarinus hortensis*, *rosmarinus latifolius*).
Aroma forte e agradável.

Alfazema, lavanda

(*lavandula Vera*, *lavandula officinalis*)

Marapuama, murapuama, muirotã, marantã, pau-homem

(*achanthes virilis*, *ptychopetalum olacoides*)

Perfume penetrante.

Agrião, agrião-d'água

(*sisymbrium nasturtium*, *nasturtium officinale*)

Cana-do-brejo, cana-roxa-do-brejo, cana-roxa, cana-de-macaco, paco-catinga, jacuacanga, ubacaia, periná.

(*costus spicatus*, *costus arabicus*, *alpinia spicata*, *sagitária tuberoso*)

Caruba, caraúba, jacarandá-caroba, carobinha

(*jacarandá brasiliana*, *jacarandá procera*, *bignonia brasiliana*, *hordelestris sífilítica*, *bignonia copaia*)

Planta de gosto muito amargo.

Casca-de-anta, para-tudo, malambó, caá-pororoca

(*drymis granatensis*)

Cascas aromáticas.

Cotó-cotó, tangaraça-açu, congonha-de-gentio, chá-de bugre

(*palicurea densifolia*, *rudgea viburnoides*)

Erva-cidreira, melissa

(*melissa officinalis*)

Aroma semelhante ao do limão.

Flor-da-noite, flor-do-baile, flor-cheirosa, cactus-de-flor-grande

(*cereus grandiflorus*, *cactus grandiflorus*)

Aroma suavíssimo de baunilha, abrindo-se à noite e fechando-se pela madrugada.

Há variedade de cactus, por isso cumpre ter cuidado.

Guaiaco, pau-santo

(*guayacum officinalis*).

Muito usada pelos nossos índios e caboclos.

Guaraná, naranazeiro

(*paullínia cupania*).

Há outra variedade de guaraná, o *Cupana sorbilis*.

Manjerona, flor-do-himeneu

(*origanum majoranum*, *majorana hortensis*).

Usado como condimento.

Mil-em-rama, mil-fólio, mil-folhas, mil-folhada, erva-do-carpinteiro

(*achilea millefolium*).

Apresenta aroma balsâmico e gosto amargo.

Pau-ferro, itu, quiripininga

(*diallium ferrum*, *arauma brasiliensis*, *diallium divacarium*).

O fruto é uma espécie de vagem comestível.

Persicária, cataia, acataia, pimenta-d'água, capiçoba, capetiçoba, erva-de-bicho, pimenta-do-brejo

(*polygonum hidropiper*, *pogonum antihoemorroidale*, *polygonum punctatum*, *polygonum acre*).

Urtiga-vermelha, urtiga-da-miúda
(urtica urens, urtica minor, urtica scalpa)

AS PLANTAS E A NOSSA VIDA SEXUAL

Abrótano (artemísia abrotonum)
Açafrão (crocus sativus)
Alcachofra (cynara scolymus)
Alface (lactuca sativa, lactuca scariola)
Alho-porró (allium porrum)
Amendoeira (punus amygdalus)

Aveia (avena sativa)
Cenoura (daucus sativus hayek)
Cerejeira (prunus avium)
Hortelã-pimenta (mentha piperita)
Soja (soja hispida maxim.)

PLANTAS ERÓTICAS

Algodoeiro (gossypium)
A casca da raiz contém substâncias que atuam sobre a musculatura uterina.

Ginseng (panax ginseng)
Atua como tônico cardíaco e contra a fadiga. Apreciada na Europa como planta afrodisíaca.

Quineira-vermelha (cinchona succirubra)
Constitui um tônico que faz parte da composição de várias preparações farmacêuticas.

Sassafrás (sassafras officinale)
A casca e o lenho da raiz são ricos no óleo essencial que contém safrol, com propriedades estimulantes e sudoríferas.

ATENÇÃO

Não se automedique. As informações contidas neste e-Book não são apresentadas como conselhos médicos. Não faça uso indevido das plantas medicinais, você poderá provocar efeitos danosos a sua saúde. Saiba que nenhuma planta é efetivamente afrodisíaca. Conheça as ervas medicinais e as suas contra-indicações, como se mostra mais adiante.

OS MELHORES CHÁS, TINTURAS E POMADAS

PARA AS DOENÇAS COMUNS

ACNE

cipó azougue, salsaparilha, batata de purga.
cipó azougue (pomada), echinácea (pomada),
lecitina de soja.

AFTAS

ipê roxo (uso interno), cambuí, curataris legalis.
Alternativa: cápsulas de óleo de alho

ALCOOLISMO

cactus, coffea cruda
Alternativa: levedo de cerveja, lecitina de soja

AMIGDALITE

Uso interno - ipê roxo, suma roxa, tanchagem,
raiz de gengibre, porrum sativum
Uso externo - curataris legalis, malva

ANSIEDADE, ANGÚSTIA E AFLIÇÃO

Erva cidreira, mulungu, passiflora, Artemísia.
Alternativa: levedo de cerveja, lecitina de soja.

ATEROSCLEROSE

Congonha de bugre ou do campo, douradinha
do campo.
Alternativa: ginkgo biloba, lecitina de soja, alga
nori, misso, óleo de peixe, óleo de alho.

ARTRITE

Garra do diabo, batata de sucupira, chapéu de
couro, congonha de bugre, pacova, samambaia,
tayuyá
Alternativa: óleo de alho, algas marinhas.

ASMA

Baúna, caraguatá, cambará, carpasina, fruto de
bicuíba, imburana, óleo vermelho.
Alternativa: pólen de flores, mel, óleo de alho

BRONQUITE

Eucaliptus, mastruço, assa-peixe, porrum
sativum, caraguatá, samambaia, erva de
passarinho, hortelã.
Alternativa: óleo de copaíba, óleo de alho.

BURSITE

Ipê roxo.
Alternativa: cápsulas de óleo de alho

CALMANTE

Erva-doce, folha de laranjeira, talo de alface.

CASPA

Raiz de bardana (uso interno e externo).
Uso externo: tintura de jaborandi tintura de
zanga-tempo

CIRCULAÇÃO

Alfafa, allium sativum, castanha da Índia, erva
de bicho, quássia, piper
Alternativa: ginkgo, lecitina de soja, algas
marinhas, cápsulas de óleo de alho.

COLESTEROL ALTO

alcachofra.
Alternativa: óleo de alho, papaya

CONJUNTIVITE

Salsaparilha, batata de purga, suma roxa
Alternativa: óleo de alho, algas marinhas,
melado

DIABETES

Jambolão, folhas de stévia, pau ferro, pedra
hume caá, cajueiro, pata de vaca, erva
pombinha, carqueja
Alternativa: levedo de cerveja, lecitina de soja.

DIARRÉIA

Casca d'anta, laranjinha do mato, raiz de
caixeta, simaruba, camomila (infantil).
Alternativa: araruta, carvão vegetal, cápsulas de
óleo de alho

DIGESTÕES DIFÍCEIS

Erva cidreira, Angélica, hortelã

DISPEPSIAS

Cóculos, laranjinha do mato
Alternativa: pólen das flores, papaya, tofu
(queijo de soja), alfafa.

DOR DE OUVIDO

Suma roxa, tanchagem
Alternativa: óleo de alho, própolis

ECZEMA

Ipê roxo, cipó azougue, douradinha do campo,
japacanga, suma roxa
Alternativa: pomada de confei, pomada de
rhus, pomada de calêndula.

EDEMA

Ipê roxo, alfafa, estigmas de milho.
Alternativa: óleo de alho

ENFISEMA

Raiz de lótus, eucaliptus, seiva de jatobá, assa-
peixe, porrum sativum, cambará, caraguatá.
Alternativa: cápsulas de óleo de alho

FADIGA

Coffea cruda, catuaba, porangaba, seiva de
jatobá, noqueira

Alternativa: pólen de flores, ginseng siberiano, levedo de cerveja, ginkgo biloba, guaraná, geléia real.

FEBRE

Artemísia, cassau, fel da terra, eucalipto, tanchagem, jurubeba, fedegoso
Alternativa: própolis, óleo de alho, geléia real

FÍGADO E PÂNCREAS

Artemísia, boldo, picão, pau-pereira, alcachofra, losna.

FLATULÊNCIA, GASES E DISPEPSIAS

Castanha mineira, cóculos, fel da terra, fruto de bicuíba, hortelã, noz moscada.
Alternativa: levedo de cerveja, sementes de gergelim, girassol, pólen das flores, papaya.

FLEBITE

tanchagem
Alternativa: ginkgo, pomada de calêndula, pomada de hamamelis.

FRIGIDEZ

Catuaba, marapuama.
Alternativa: lecitina de soja, pólen das flores, sementes de gergelim, ginseng siberiano, algas marinhas

FUMO

Raiz de lótus, cactus

FUNGOS (frieiras)

Ipê roxo
Alternativa: óleo de alho, pomada de calêndula, pomada de cipó azogue, pomada de sapucainha.

GASTRITE

Espinheira santa, cancerosa, fruto de bicuíba, laranjinha do mato.
Alternativa: lecitina de soja, papaya.

GENGIVAS SANGRENTAS

Uso externo: tintura de Cambuí

HEMORRÓIDAS

Erva de bicho, babosa, piper, castanha mineira, pomada de peônia, pomada de hamamelis

HERPES SIMPLES

Cipó azogue
Alternativa: óleo de alho, pomada de cipó azogue, pomada de rhus.

INCONTINÊNCIA URINÁRIA

Piper cubeba, estigmas de milho, tanchagem.
Alternativa: óleo de copaíba

INSÔNIA

Raiz de alface, raiz de maracujá

INTESTINO

Jasmim, fedegoso

MAU HÁLITO

Fruto de bicuíba (uso interno); hortelã, alecrim, sálvia, Cambuí (uso externo).
Alternativa: própolis

MENOPAUSA

Sálvia, carapiá, cactus, hortelã, mulungu, agoniada.
Alternativa: lecitina de soja, óleo de prímula, ginseng siberiano.

NÁUSEA (vômitos)

Uva do mato
Alternativa: óleo de alho, lecitina de soja

OBESIDADE

Chapéu de couro, alcachofra, rabo-de-cavalo, agraço, dente-de-leão
Alternativa: lecitina de soja, fucus vesiculosus

ODOR CORPORAL

Parietária, espinheira santa, cáscara sagrada, estigma de milho.
Alternativa: levedo de cerveja

OSTEOPOROSE

Sabugueiro (prevenção e auxiliar no tratamento)

PICADAS DE INSETOS E ABELHAS

Ipê roxo
Alternativa: pomada de echinácea. Vitamina B1 (uso interno) é repelente de inseto. Vitamina C e B5 (ácido pantotênico) para amenizar a reação alérgica (se foi picado)

PRESSÃO ALTA

Alcachofra, congonha de bugre ou do campo, douradinha do campo, sete sangrias, chuchu (folhas).
Alternativa: óleo de alho, lecitina de soja.

PRESSÃO BAIXA

Raiz de gengibre, fedegoso.
Alternativa: óleo de alho, ginseng siberiano, lecitina de soja.

PRISÃO-DE-VENTRE

Batata de purga, jalapa, pariparoba, sena, tomilho
Alternativa: sementes de linhaça, aloé Vera, ameixa humeboshi

PROBLEMAS DE UNHAS

Cavalinha

PROBLEMAS MENSTRUAIS

Agoniada, João da Costa, carapiá, raiz de anil
Alternativa: óleo de prímula

PRÓSTATA

Cava, pau d'alho. Cavalinha (prevenção), jatobá

Alternativa: óleo de alho, lecitina de soja, levedo de cerveja, sementes de abóbora, pólen das flores.

QUEDA DE CABELOS

Uso interno - alecrim, cavalinha, sálvia

Uso externo - jaborandi, zanga-tempo

Alternativa: - algas marinhas, óleo de gergelim

QUEIMADURAS

Uso externo: pomada de confrei, óleo gergelim

RESFRIADOS

Erva cidreira, casca de limão, raiz de lótus, dente de alho

REUMATISMO

Ipê roxo, pacová, cipó almêcega, samambaia, salsaparilha.

Alternativa: óleo de alho, garra do diabo

RINS

Panacéia, cavalinha, barba de milho (estigma), folha de abacate

ÚLCERA

Ipê roxo, camomila, espinheira santa.

Alternativa: levedo de cerveja

UNHAS

Ver problemas de unhas

VERMES

Porrum sativum, Artemísia, erva de Santa Maria

Alternativa: óleo de alho, sementes de abóbora

VESÍCULA

Dente de leão, cavalinha, raiz de gengibre.

Alternativa: lecitina de soja, própolis, sementes de girassol

POMADAS

POMADA DE RHUS TOX

Indicada como auxiliar no tratamento de reumatismo.

POMADA DE THUYA

Indicada como auxiliar em casos de úlceras, fendas e fístulas anais.

Verrugas.

POMADA DE PRÓPOLIS

Indicada como cicatrizante em feridas causadas por bactérias, no tratamento de inflamações.

POMADA DE CONFREY

Usada como proliferativo celular e cicatrizante em feridas, queimaduras, flebite, hematomas, contusões e picadas de insetos.

POMADA DE CALÊNDULA

Indicada como auxiliar em casos de inflamações da pele, queimaduras suaves, queimaduras de sol, avermelhamentos de peles sensíveis e delicadas. Tratamento de feridas purulentas de difícil cicatrização, assaduras de crianças.

POMADA DE BELLADONNA

Indicada como auxiliar nos casos de inflamações na pele, nas dores nevrálgicas e reumáticas.

POMADA DE ARNICA

Indicada como auxiliar no tratamento de contusões, hematomas, distensões musculares, flebite.

ATENÇÃO

As informações contidas neste e-Book não são apresentadas como conselhos médicos. Antes de iniciar qualquer tratamento, você deve consultar o seu médico e conhecer o seu diagnóstico. Não se automedique.

POMADA DE AESCULUS

Indicada como auxiliar no tratamento de perturbações da circulação venosa, em flebite e como preventivo de varizes e hemorróidas.

POMADA SULPHUR

Indicada como auxiliar no tratamento da pele seca com escamas, erupção de acne, prurido.

POMADA DE RATANHIA

Indicada como auxiliar no tratamento das hemorróidas, prurido anal.

POMADA DE LEDUM PAL

Indicada como auxiliar nas afecções da pele, preventivo de reumatismo e artrites; no tratamento das inflamações das juntas e ligamentos. Picadas de insetos, contusões.

POMADA DE HAMAMELIS

Indicada como auxiliar no tratamento das enfermidades do sistema venoso, hemorróidas, flebite e varizes.

POMADA DE GRAPHITES

Indicada como auxiliar no tratamento de inflamações da pele, úlceras, feridas e eczemas úmidos.

POMADA DE ERVA DE BICHO

Indicada no tratamento de varizes e varicosas, hemorróidas. Possui propriedades cicatrizantes.

OUTRAS ERVAS E SUA UTILIDADE

Abóbora - tenífugo (solitárias) sementes secas e torradas ligeiramente.

Açafrão - os estigmas (barbas) do açafrão são usados em forma de chá nas dores abdominais. Estimulante da menstruação.

Alho - vermífugo e antisséptico. Laxante suave, calmante, gripe, arterios-clerose (9 g em 1 copo de água fervente)

Amora - purgativo (chá da casca da amoreira) antifebril (folhas) diarreias (xarope da fruta: esmagam-se os frutos, filtra-se o suco em um pano, leva-se ao fogo brando, acrescentando açúcar, na proporção do dobro do peso do suco. Deixar engrossar. O xarope também serve como expectorante.)

Aroeira - doenças do aparelho urinário, doenças venéreas, hemorragias. (2 g em 1 copo de água fervente, ½copo ao dia) CASCAS

Cabeça-de- negro - purgante, anti-reumático, muito usado no combate às febres. (chá das raízes: 2 a 4 g em um copo de água fervente. Como purgativo, doses um pouco maiores.)

Canela - estimulante das funções digestivas e no tratamento dos gases intestinais. Externamente apresenta propriedades anti-sépticas. Calmante fraco.

Carvão Vegetal - absorção de substâncias tóxicas e gases intestinais. Dores de estômago, diarreias, mau hálito e intoxicações alimentares.

Cebola - preventivo da arteriosclerose e como expectorante 10 g para um copo de água fervente)

Chuchu - diurético e para baixar a pressão (folhas) 5 a 10 g para um copo de água fervente)

Cipó-cravo - gases intestinais, diarreias e combate aos vermes (4g em um copo de água fervente)

Côco - polpa rica em gorduras e sais minerais. Diurético.

Coentro - tratamento de gases intestinais 4 g em um copo de água fervente)

Cordão-de- Frade - indicado como diurético e no tratamento dos reumatismos 4 g em um copo de água fervente)

Cravo-da-Índia - tônico estimulante, antisséptico higienização da boca

Douradinha do campo - produz vômitos em doses elevadas (4 g)

Erva-das-Lavadeiras - no tratamento de reumatismos e como antidiabético(4 g para um copo de água fervente)

Erva-de-Santa-Maria - usada nas verminoses. Externamente para combater pulgas,carrapatos, piolhos.

Erva-de-São João - cólicas intestinais e no tratamento da diarreia (2 g para um copo de água fervente)

Fedegoso - cascas e raízes são diuréticos e também empregadas nas doenças do fígado. As folhas são purgativas.

Fedegoso-do-mato - o chá da planta nas afecções renais

Guaco - nas afecções das vias respiratórias, como antiasmático e anti-reumático. (5 g de planta em um copo de água fervente)

Lecitina de Soja - combate a arteriosclerose e reduz o colesterol. Auxiliar no tratamento do reumatismo, artrite e cálculo biliar.

Levedo de Cerveja - fonte natural de vitaminas do complexo B. Reduz o cansaço físico,combate a anemia e embeleza a pele.

Manjeriço - as flores e folhas são usadas no tratamento dos gases intestinais (2 g para um copo de água fervente) Milho

Óleo de semente de rosa mosqueta - aplicação local. Empregado no combate às rugas, no tratamento de queimaduras, feridas e cicatrizes, pois contém um ativo regenerador dos tecidos e pelo seu elevado teor de vitamina F, hidrata e nutre a pele.

Óleo de alho - aumenta a resistência orgânica. Eficaz contra a gripe. Previne doenças cardíacas, estimulante das secreções estomacais e biliares. Combate a pressão alta, melhora a circulação sanguínea e reduz os níveis de colesterol no sangue. Reumatismo e gota.

Óleo de copaíba - anti-séptico natural das vias respiratórias e urinárias. Eficaz em bronquites e outras afecções das vias respiratórias e infecções do aparelho gênito-urinário.

Saião - usado no tratamento da erisipela, queimaduras, feridas e molés tias da pele (20 g das folhas em um copo de água fervente, coar e aplicar sobre o local afetado).

Sapucaia - como diurético, nas icterícias e outros males do fígado. (150 g de cascas para um copo de água fervente, 1 vez ao dia)

CONSULTE AS PLANTAS TÓXICAS.

É CONVENIENTE, ANTES DE USAR QUALQUER PLANTAS MEDICINAL, CONHECER AS SUAS CONTRA-INDICAÇÕES E RESTRIÇÕES DE USO. CONSULTE "AS ERVAS MEDICINAIS E AS DOENÇAS"

AS PLANTAS MEDICINAIS E SUAS INDICAÇÕES ESPECÍFICAS

ATENÇÃO: As plantas indicadas e que estão acompanhadas por um asterisco, apresentam contra-indicações ou restrição de uso, ou ainda, exigem o acompanhamento de um terapeuta. Não se automedique. Evite conseqüências danosas ao seu organismo. Saiba como usá-las e prevenir-se de possíveis danos a sua saúde. Observe o modo próprio de uso de cada planta, seguindo-o criteriosamente.

ACNE

Espinheira-santa (maytenus ilicifolia)

AFRODISÍACO

(Ver as plantas afrodisíacas)

AFTAS

Guaçatonga (casearia silvestris)

ALOPECIA

Jaborandi (pilocarpus)

Avenca (adiantum cuneatum)

ANALGÉSICO

Acônito (aconitum napellus) - reumatismos e gota *

Beladona (atropa belladona) - cólicas intestinais e renais

Cânfora (cinnamomum camphora) - uso tópico

Cimífuga (cimifuga racemosa) - nevralgias

Espinheira-santa (maytenus ilicifolia) - gastrites

Calêndula (calendula officinalis) - cólicas menstruais

ANEMIA

Jenipapo (genipa americana)

ANGINA

Crataego (crataegus oxycantha)

Guaraná (paullinia cupana)

ANTIBIÓTICO

Salicária (lithrum salicaria)

ANTIESPASMÓDICO

Anil (indigofera anil)

Cimífuga (cimifuga racemosa)

Dormideira (papaver somniferum)

Erva-moura (solanum nigrum)

Estramônio (datuna stramonium)

Grindélia (grindélia)

Meimendo (hyosciamus niger)

Piscídia (piscidia erythrina)

Serpão (thimus vulgaris)

Trombeteira (datuna suaveolens)

Tília (tília platyphylla)

Viburno (viburnum prunifolium)

ANTI-SÉPTICO

Cascarilha (croton eluteria)

Elemi - uso tópico (protium heptaphyllum)

Espinheira-santa (maytenus ilicifolia)

Estoraque - uso tópico (liquidambar orientalis)

Nogueira - uso tópico (juglans)

ARTERIOSCLEROSE

Alcachofra (cynara scolymus)
Centelha asiática (centella asiática)
Ginkgo biloba (ginkgo biloba) *

ARTRITE

Cabeça-de-negro (trianosperma tayuya)
Garra-do-diabo (harpagophyton procubens) *
Erva-beleeira (cordia verbenacea)

ANSIEDADE

Kava-kava (piper methysticum) *
Capim-limão (cymbopoon citratus staph)

ASMA

Cravinho (porophyllum ruderale)*
Efedra (ephedra sinica)
Guaco (mikania glomerata) *
Hortelã-pimenta (mentha piperita)
Jaborandi - interno (pilocarpus jaborandi homes)
Lobélia (lobelia inflata) *
Polígala (poligala senega)
Pulsatila (anêmona pulsatilla)
Quebracho-branco (aspidosperma quebracho)
Verbasco (verbascum thapsus)

ASSADURA

Calêndula - pomada (calendula officinalis)
Licópodio (lycopodium clavatum)

BRONQUITE

Açafrão (crocus sativus)
Alteia (althaea officinalis)
Angico (piptadenia colubrina)
Borragem (borrago officinalis)
Capuchinha (tropaeolum majus) *
Efedra (ephedra sinica)
Polígala (poligala senega)
Quebracho-branco (aspidosperma quebracho)
Verbasco (verbascum thapsus)

CABEÇA (dores de)

Gelsêmio (gelsemium sempervirens) *
Guaraná (paullinia cupana)
Valeriana (valeriana officinalis)

CALMANTE

Boldo (peumus boldus)
Erva-cidreira (melissa officinalis)
Maracujá (passiflora)
Mulungu (erythrina mulungu)
Piscídia (piscidia erythrina)

CANDIDÍASE

Barbatimão - uso tópico (stryphnodendron barbadetiman)

CELULITE

Centelha asiática (centella asiática)

CICATRIZANTE

Espinheira-santa (maytenus ilicifolia)
Estoraque - uso tópico (liquidambar orientalis)
Rosa mosqueta - óleo para uso tópico (rosa canina)
Velame-do-campo (cróton campestris)

CICATRIZES

Rosa mosqueta - óleo para uso tópico (rosa canina)

CISTITE

Alfazema (lavandula spp) *
Pichi (fabiana imbricata)
Sândalo (santalum album)

COLESTEROL (ALTO)

Sete-sangrias (cuphea ingrata) *

CÓLICAS (digestivas)

Pariparoba (pothomorphe umbellata) *

CÓLICAS (intestinais)

Jaborandi (pilocarpus jaborandi homes) *

CÓLICAS (menstruais)

Hortelã-pimenta (mentha piperita)
Artemísia (artemísia annua) *

COLITE

Malva (malva silvestris)

CONTUSÕES

Agrimônia - uso tópico (agrimonia eupatoria)
Alecrim (rosmarinus officinalis) *
Arnica - uso tópico (arnica Montana) *

COQUELUCHE

Beladona (atropa belladonna)
Polígala (poligala senega)

CORAÇÃO (insuficiências e disfunções)

Adônis (adonis vernalis)
Cacto (cereus)
Cila (urginea marítima)
Convalária (convallaria megalis)
Crataego (crataegus oxycanta)
Dedaleira (digitalis purpurea)
Estrofanto (strophantus gratus)
Guaraná (paullinia cupana)

DENTIÇÃO (dores da)

açafrão (crocus sativus)

DEPRESSÃO

Erva-de-são-joão (hypericum perforatum) *

DERMATITE (de contato)

Sete-sangrias (cuphea ingrata) *

DIABETES

Café (coffea arabica)
Pata-de-vaca (bauhinia forficata) *
Pau-ferro (caesalpinia férrea)

Pedra-ume-caá (myrcia)
Unha-de-vaca (bhaunia aculeata)
Urtiga (urtiga urens)

DIARRÉIA

Agrimônia (agrimonia eupatoria)
Cascarilha (cróton eluteria)
Cipó-cravo (tynnanthus fasciculatus)
Jatobá (hymenaea combari)
Jequitibá (carinaria)
Licopódio (lycopodium clavatum)
Ratânia (krameria)
Salicária (lithrum salicaria)

DIGESTÃO (auxiliar)

Calumbá (jatrorrhiza palmata)
Cardamomo (elleteria cardamomum)
Carqueja (baccharis genistelloides) *
Louro (laurus nobilis)
Quássia (aeschrion crenata)
Quina (cinchona calisaya)
Ruibarbo (rheum palmatum)
Sálvia (salvia officinalis) *

DISMENORRÉIA

Pulsatila (anêmona pulsatilla)

DIURÉTICO

Abutua (chondodendron platiphyllum)
Androsemo (hypericum androsaemum)
Aperta-ruão (piper aduncum)
Cacto (cereus)
Canela-sassafrás (ocotea sassafras)
Cavalinha (equisetum arvense) *
Chapéu-de-couro (echinodorus macrophyllus)
Chicória (chicorium intybus)
Cila (urginea marítima)
Colofônio (pinus palustris)
Cubeba (piper cubeba)
Licopódio (lycopodium clavatum)
Pichi (fabiana imbricata)
Taiuiá (cayaponia tayuya)
Zimbro (juniperus communis)

ECZEMA

Espinheira-santa (maytenus ilicifolia)
Guaco - uso tópico (mikania glomerata)
Sete-sangrias (cuphea ingrata) *

ENFISEMA

Lobélia (lobelia inflata) *
Quebracho-branco (aspidosperma quebracho)

ENXAQUECA

Guaraná (paulínia cupana)

ESTIMULANTE DO APETITE

Cálamo-aromático (acarus calamus)
Genciana (gentiana)
Jenipapo (genipa americana)
Quássia (aeschrion crenata)
Serralha (sonchus oleraceus)

ESTIMULANTES GERAIS

Cálamo-aromático (acarus calamus)
Calumba (jatrorrhiza palmata)
Cardamomo (elleteria cardamomum)
Colofônio (pinus palustris)
Fava-de-santo-inácio (strychnus ignatii)
Simaruba (simaruba amara)

ESTIMULANTES SEXUAIS

Asa-fétida (ferula foetida)
Ginseng (panax ginseng)
Muirapuama (ptychopetalium olacoides)

ESTÔMAGO

Condurango (marsdenia condurango)
Espinheira-santa (maytenus ilicifolia)
Menta (mentha piperita)
Pariparoba (pothomorphe umbellata) *
Erva-doce (pimpinella anisum)

ESTRESSE

Alcaçuz (glycyrrhiza glabra) *

EXPECTORANTE

Bálsamo-de-tolu (toluifera balsamum)
Bálsamo-do-peru (myroxylum balsamum)
Cambará (lanthania câmara)
Lobélia (lobelia inflata) *
Polígala (poligala senega)
Pulsatila (anêmona pulsatilla)
Quebracho-branco (aspidosperma quebracho)
Sanguinária (sanguinaria canadense)
Urucum (bixa orellana)
Videira (vitis vinifera)
Violeta (viola odorata)

FADIGA

Ginseng (panax ginseng) *
Fáfia (paffia glomerata) *

FARINGITE

Angico (piptadenia colubrina)
Tanchagem - gargarejo (plantago major)

FEBRE (baixar)

Angustura (cusparia angustura) *
Caferana (picrolema pseudocoffea)
Cálamo-aromático (acarus calamus)
Centáurea-menor (erythraea centaurium)
Erva-macaé (leonorus sibiricus)
Genciana (gentiana)
Guaco (mikania glomerata)
Salgueiro (salix Alba)

FERIMENTOS e FERIDAS

Guaçatonga (casearia silvestris)

FÍGADO (males)

Alcachofra (cynara scolymus)
Androsemo (hypericum androsaemum)
Boldo (peumus boldus)
Chapéu-de-couro (echinodona macrophycullus)
Jaborandi (pilocarpus jaborandi homes) *
Jurubeba (solanum)

Oliveira (olea europaea)
Verbena (verbena officinalis)

FRIEIRA

Calêndula - uso tópico (calendula officinalis)

FUMO (abstinência)

crataego (crataegus oxycantha)
lobélia (lobelia inflata) *

GALACTAGOGO

Alcaravia (carum carvi)

GARGANTA

Guaco (mikania glomerata)
Jequitibá (carinaria)
Malva (malva silvestris)
Manjerona (majorana hortensis)

GASES

Cálamo-aromático (acarus calamus)
Camomila (matricaria chamomilla)
Canela-da-china (cinnamomum cássia)
Canela-do-ceilão (cinnamomum zeylanicum)
Cardamomo (elleteria cardanumum)
Cipó-cravo (tynnanthus fasciculatus)
Coentro (coriandum sativum)
Erva-doce (pimpinella anisum)
Losna (artemisia absinthum)
Orégano (origanus vulgaris)

GASTRITE

Espinheira-santa (maytenus ilicifolia)
Losna (artemisia absinthium) *

GENGIVITE

Cravo-da-índia (syzygium aromaticum) *
Camomila (matricaria chamomilla)

GLAUCOMA

Jaborandi (pilocarpus jaborandi homes) *

GOTA

Acônito (aconitum napellus)
Colchico (colchicum autumnale)
Eucalipto (eucalyptus globulus labillardiere)
Sassafrás (sassafras officinale)

GRIPE

Bálsamo-de-tolu (toluifera balsamum)

HEMATOMAS

Arnica - uso tópico (arnica Montana) *

HEMORRAGIA

Canela-da-china (cinnamomum cássia)
Canela-do-ceilão (cinnamomum zeylanicum)
Cipó-carneiro (ecmites suberosa)
Hamamélis (hamamelis virginiana)
Hidraste (hydrastis canadensis)
Raiz-de-são-joão (berberis laurina)
Ratânia (krameria)
Salicária (lithrum salicaria)

HEMORRÓIDA

Castanha-da-índia (aesculus hippocastunus) *
Hamamélis (hamamelis virginiana)
Hidraste (hydrastis canadensis)
Piper
Raiz-de-são-joão (berberis laurina)
Ratânia (lithrum salicaria)

HIPERPLASIA (PRÓSTATA)

Avenca (adiantum cuneatum) *

HERPES LABIAL

Guaçatonga - uso tópico (casearia silvestris)

ICTERÍCIA

Cipó-de-jatobá (fevillea trilobata)
Jurubeba (solanum)
Pichi (fabiana imbricata)

INFLAMAÇÕES

Angico - uso tópico (piptadenia colubrina)

INFLAMAÇÕES (vias urinárias)

Abutua (chondodendron platiphyllun)

INSÔNIA

Meliloto (melilotus officinalis)
Mulungu (erythrina mulungu)
Valeriana (valeriana officinalis)

INTESTINO (cólicas)

beladona (atropa belladona)
meimendro (hyoscyamus niger)
Oliveira (olea europaea)

LAXANTE

Abrunheiro (prunus spinosa)
Briônia (brionia dioica) *
Cáscara-sagrada (rhamnus purshiana)
Chicória (chicorium intybus)
Escamônea (convolvulus scammonia)
Giesta (cytisis scoparius)
Oliveira (olea europaea)
Plantago (plantago psyllium)
Quássia (aeschrion crenata)
Ruibarbo (rheum palmatum)
Sanguinária (sanguinaria canadensis)
Sene (cassia)
Videira (vitis vinifera)

MALÁRIA

Quina (cinchona calisaya)
Artemísia (artemisia annua) *
Erva-picão (bidens pilosa)

MANCHAS (da pele)

Rosa mosqueta - óleo para uso tópico (rosa canina)

MENSTRUÇÃO (cólicas)

Arruda (ruta graveolens) *
Senécio (senecio)
Viburno (vibumum prunifolium)

MESTRUAÇÃO (provocar)

Açafrão (*crocus sativus*)
Cerefólio (*anthriscus cerefolium*)
Sabina (*juniperus Sabina*)
Senécio (*senecio*)
Tuia (*thuja occidentalis*)

OBESIDADE

Fucus (*fucus vesiculosus*)

PRESSÃO ALTA (hipotensor)

Crataego (*crataegus oxycantha*)
Embaúba (*cecropia hololeuca*)
Oliveira (*olea europaea*)
Rauwolfia (*rauwolfia serpentina*)
Cila (*urginea marítima*)

PRESSÃO BAIXA (hipertensor)

Efedra (*ephedra sinica*)

PRISÃO-DE-VENTRE

Cáscara sagrada (*rhamnus purshiana*) *

PSORÍASE

Sete-sangrias (*cuphea ingrata*) *

PURGANTE

Agárico-branco (*polyporus officinalis*)
Cáscara-sagrada (*rhamnus purshiana*)
Cervina (*rhamnus cathartica*)
Escamônea (*convolvulus scammonia*)
Frângula (*rhamnus frangula*)

QUEIMADURA

Calêndula (*calendula officinalis*)
Galhas (*quercus infectoria*)
Oliveira (*olea europaea*)
Rosa mosqueta - óleo para uso tópico (*rosa canina*)

RADIAÇÕES (alterações da pele)

Rosa mosqueta - óleo para uso tópico (*rosa canina*)

REUMATISMO

Cabeça-de-negro (*trianosperma tayuya*)
Erva-baleeira (*cordia verbenacea*)
Eucalipto (*eucalyptus globulus labillardiere*)
Garra-do-diabo (*harpagophyton procubens*) *
Gelsêmio (*gelsemium sempervirens*) *
Guáiacó (*guajacum officinale*)
Milefólio (*ahillea milefolium*)
Taiuiá (*cayaponia tayuya*)
Velame-do-campo (*cróton campestris*)
Zimbro (*juniperus communis*)

RINS

Abutua (*chondodendron platiphyllum*)
Androsemo (*hypericum androsaemum*)
Assa-peixe (*vernonia polyanthes*)
Meimendro (*hyoscyamus niger*)
Quebra-pedra (*phyllanthus niruri*) *

SEBORRÉIA

Quiláia (*quilaja saponaria*)

SEDATIVO

Anil (*indigofera anil*)
Cimífuga (*cimifuga racemosa*)
Erva-moura (*solanum nigrum*)
Lúpulo (*humu*)

SUDORÍFERO

Borragem (*borrago officinalis*)
Buchu (*barosma betulina*)
Canela-sassafrás (*ocotea sassafráz*)

TOSSE

Açafrão (*crocus sativus*)
Angico (*piptadenia colubrina*)
Cambará (*lanthania camara*)
Guaco (*mikania glomerata*)
Lobélia (*lobelia inflata*)
Malva (*malva silvestris*)
Serpão (*thymus vulgaris*)

ÚLCERA

Erva-baleeira (*cordia verbenácea*)
Espinheira-santa (*maytenus ilicifolia*)
Maracujá (*passiflora alata*)

URÉIA

Urtiga (*urtiga urens*)

VARIZES

Hamamélis (*hamamelis virginiana*)

VERMÍFUGO

Podofilo (*podophyllum peltatum*)

VESÍCULA (males)

Parietária (*parietaria officinalis*)

VESÍCULA (cálculos)

Bardana (*arctium lappa*) *
Boldo-do-chile (*pneumus boldus*)
Parietária (*parietaria officinalis*)

VIAS URINÁRIAS

Aperta-ruão (*piper aduncum*) *
Bálsamo-de-copaíba (*copaiba*)
Buchu (*barosma betulina*)
Uva-ursina (*arctostaphylos urva-ursi*)

AS DOENÇAS E AS ERVAS MEDICINAIS

ATENÇÃO: OBSERVAR QUE MUITAS PLANTAS SÃO INDICADAS PARA VARIADOS TIPOS DE DOENÇAS. PROCURAR SERVIR-SE DAQUELAS QUE APRESENTAM USO ESPECÍFICO PARA O MAL DE QUE SE SOFRE, E CUJAS ESPECIFICIDADES, GERALMENTE VÊM DESCRITAS NA BULA CIENTÍFICA DE APRESENTAÇÃO DA ERVA.. SOMENTE ADQUIRA ERVAS NAS DROGARIAS DO RAMO

ABCESSOS

Chá de cardo santo (decoção)
Chá de jurubeba (ao deitar)
Chá de bardana (decoção)
Chás de bardana e cardo (alternadamente;
1 xícara a cada 2 horas)

Topicamente: banhar com uma decoção forte e quente de bardana com cardo santo.

Pomada de cipó-azougue
Pomada de cyrtopodium
Pomada de calêndula

CONSELHO: 3 comprimidos de levedo de cerveja nas 3 principais refeições. Evitar carne animal de qualquer tipo durante o tratamento. Evitar ovos e leite.

ABUSO DO FUMO

Cactus

ACIDEZ (ver dispepsias)

ÁCIDO ÚRICO

Abacateiro
Batata-de-sucupira
Chá-de-bugre
Chapéu-de-couro
Cipó-prata
Douradinha-do-campo
Erva-pombinha
Uva-do-mato

ACNE (espinhas no rosto)

Batata-de-purga
Espinheira-divina
Misturar as 3 ervas seguintes num só chá:
Inhame-roxo (decoção)
Japacanga (decoção)
Nogueira

Pomada de cipó-azougue

CONSELHOS: Lavar o rosto de 2 em 2 horas com sabonete sulfuroso. Ingerir água natural de fonte, de preferência, magnesiana. Abster-se de alimentos gordurosos, ricos em proteína. Ingerir 3 comprimidos de levedo de cerveja, após as principais refeições, durante 1 mês, no mínimo.

ADENITE (inflamação dos gânglios)

Cipó-azougue

AEROFAGIA

Hortelã
Noz-moscada

AFTAS

Cambuí (uso externo)
Cavalinha (uso externo)
Curataris legalis (uso externo)
Folha de saião (Aplicar sobre as feridas. Socar antes as folhas para que se tornem umedecidas com o próprio sumo).

CONSELHOS: Observar a alimentação. Evitar alimentos ácidos e acidificantes (tomate, frutas ácidas, berinjela, açúcar branco) e qualquer produto que cause fermentação. Um causador em potencial de aftas é o caldo de cana.

Aplicação de bicarbonato de sódio sobre as aftas e a ingestão de uma pitada do mesmo, de 4 em 4 horas (mesmo depois das refeições).

AGALÁCIA (falta de leite)

Algodoeiro

Estigmas-de-milho

ALBUMINÚRIA (NEFRITES)

Abacateiro
Alcachofra
Amor-do-campo
Cancerosa
Cana-do-brejo
Chá-de-bugre
Cipó-cabeludo
Cipó-prata
Congonha-de-bugre
Espinheira-divina

ALCOOLISMO

Cactus
Coffea cruda

ALERGIA

(O tratamento é o mesmo aplicado para urticária, eczema, prurido, impetigo).
Aplicação externa, diariamente, de babosa (aloés humilis) sobre a pele, mantendo o líquido durante 20 minutos, aproximadamente.

Chá de bardana (decoção)

ALOPECIA (queda dos cabelos)
Jaborandi (uso externo)
Zanga-tempo (uso externo)

AMIGDALITE

Curataris legalis (uso externo)

Malva (uso externo)
Porrum sativum
Salva (gargarejos quentes, por cerca de 10 minutos, 4 a 5 vezes ao dia e antes de deitar).
Gengibre (gargarejos com chá forte e quente, 6 vezes ao dia e antes de deitar).

CONSELHOS: Em casos muito agudos e em amigdalites recorrentes, seguir orientação médica.

Evitar carnes de porco e de vaca e as conservas (presunto, mortadela, salame, patês, salsicha, lingüiça).
Evitar vísceras de animais, frutas ácidas, enlatados, açúcar branco.

ANALGÉSICOS

Acônito
Beladona
Cânfora
Cevadilha
Cimífuga
Espinheira-santa
estramônio

ANSIEDADE, ANGÚSTIA, AFLIÇÃO

Erva-cidreira
Mulungu
Passiflora

ANEMIA

Abóbora-d'anta
Casca-d'anta
Guaraná
Jenipapo
Medicago sativa
Quina-do-mato
Solanum lycopersicum (tomate).
Agridão (um copo do suco fresco, ½ hora antes das principais refeições).
Carqueja (chá por decocção, 3 vezes ao dia, no intervalo das refeições).

CONSELHOS: Tomar suco de cenoura crua no desjejum. Banho de sol matinal. Se a anemia for muito aguda, procurar socorro médico. Alimentação adequada e suficiente.

ANGINA (garganta)
Curataris legalis (uso externo)
Ipecacuanha
Malva (uso externo)
Porrum sativum

Carqueja (chá por decocção, após as refeições, como tratamento auxiliar).

ASSISTOLIA E ARRITMIAS

Tratamento pelo limão

ANGINA DO PEITO

Cactus
Coffea cruda

AFECÇÕES GERAIS

Chá de bardana por decocção no intervalo entre as refeições, como tratamento auxiliar.

CONSELHOS: não usar alimentos artificiais. Fazer uso de alimentos leves.

ANQUILOSTOMIA (vermes)
Porrum sativum

Nogueira
Sândalo

ANTIINFLAMATÓRIOS

Angico
Malva

ANÚRIA (falta de urina)

Abacateiro
Baicuru
Cipó-cabeludo

ANTI-SÉPTICOS

Badiana
Bálsamo-de-tolu
Bálsamo-do-peru
Benjoim
Canela-da-china
Canela-do-ceilão
Cânfora
Cascailha
Cubeba
Elemi
Espinheira-santa
Jequitibá

AORTITE

Cactus
Congonha-de-bugre
Guaraná

ARTERIOSCLEROSE

Alcachofra
Congonha-de-bugre
Congonha-do-campo
Douradilha-do-campo
Guaraná
TRATAMENTO PELO LIMÃO

CONSELHOS: Observar a alimentação. Evitar produtos gordurosos. Os cereais integrais causam melhoras formidáveis, principalmente o trigo integral e o centeio (tanto o grão cozido como na forma de pão, macarrão etc). Banhos de sol pela manhã.

ARTICULAÇÕES (inchadas e doloridas)

Cipó-cruzeiro
Cipó-almécega
João-da-Costa

Chá-de-Bugre
Chapéu-de-couro
Congonha-de-bugre
Pacová

Samambaia

Tayuyá

Uva-do-mato

ARTRITE (ARTROSE, FEBRE REUMÁTICA E OUTRAS AFECÇÕES DAS ARTICULAÇÕES).

(Excesso de ácido úrico)

Baicuru

Batata-de-sucupira

Açoita-cavalo (chá da casca por decocção, após as 3 principais refeições e antes de dormir).

CONSELHOS: Evitar carne animal, especialmente vísceras. Evitar o sedentarismo. Tomar sol durante algumas horas, todas as manhãs na região afetada. Beber água mineral natural, de preferência gasosa magnesiana.

ASCITE (barriga d'água)

Douradinha-do-campo

Estigmas-de-milho

Tayuyá

BAÇO (males)

Erva-tostão

Jurubeba

Pariparoba

Ruibarbo-do-campo

ASMA

Angico

Baúna

Beladona

Caraguatá

Efedra

Fruto-de-bicuíba

Imburana

Jaborandi

Lobélia

Meimendro

Óleo vermelho

Polígala

Pulsatila

Quebracho-branco

Trombeteira

Verbasco

BERIBERI

Guiné (uso externo)

Medicago sativa

Solanum lycopersicum (tomate)

BLENORRAGIA (gonorréia)

Amor-do-campo

Aperta-ruão

Cana-do-brejo

Cava

Eucalyptus

João-da-Costa

Parietária

Piper cubeba

Raiz-de-anil

CONSELHOS: Evitar alimentos condimentados, carne animal (inclusive gordura de porco, vísceras, lingüiça, salsicha, salame, presunto, ovos etc).

Evitar alimentos artificiais, enlatados, açúcar branco. Consumir alimento integral (arroz, trigo, pão de trigo, centeio, cevada, aveia, trigo sarraceno, chás naturais).

Evitar alimentos acidificantes. Em todos os casos, seguir orientação médica, principalmente nas inflamações.

BOCA (males)

Cambuí (para higiene)

Curataris legalis (uso externo)

Malva (uso externo)

Baúna

Beladona

Borragem

Briônia

Caraguatá

Choupo-negro

Efedra

Eucalyptus

Erva-de-passarinho

Hortelã

Imburana

Malva

Mastruço

Óleo vermelho

BRONCOPNEUMONIA

Cambará

Mastruço

BRONQUITES

Açafrão

Alteia

Angico

Assa-peixe

Polígala
Porrum sativum
Quebracho-branco
Sabugueiro
Samambaia
Sândalo
Verbasco

BUBÃO (adenite das virilhas)
Cipó-azougue

CABEÇA (dores de)
Cóculos
Guaraná
Uva-do-mato
Língua-de-vaca (por decocção)
Alfazema (por decocção)
Folhas de saião batidas e aplicadas sobre a testa. Também se pode aplicar rodela de batata-inglesa crua, sobre a testa. (Pode-se amarrá-las com um lenço); deve-se escolher entre a batata e o saião.

CONSELHOS: Se a dor for repentina, jogar água fria em abundância sobre a cabeça;
Se lentamente, aplicar bolsa de água quente sobre a nuca e a testa, alternadamente.
Conhecer a origem do problema e tratá-lo.

Evitar o uso de carnes em conserva, como lingüiça, presunto, patê, mortadela, salsicharias, carnes enlatadas etc.
Se a crise for intensa, recorrer a socorros médicos imediatamente.

CABELOS (higiene e conservação)
Jaborandi (uso externo)
Zanga-tempo (uso externo)

QUEDA DOS CABELOS: aplicar ramos de babosa amassados sobre os cabelos; massagear por 15 minutos, deixar em repouso por ½ hora e enxaguá-los. Não usar xampu ou sabonete. Repetir todos os dias durante uma semana. A partir da segunda semana, repetir a aplicação de 3 em 3 dias. Tomar chá de bardana por decocção, após as refeições e antes de deitar.
CASPA: tratamento pelo limão.

CABELOS GORDUROSOS E SEBORRÉIA: lavagens diárias com limão; diminuir ou abolir alimentos gordurosos.

CABELOS SECOS: aplicações semanais de óleo de gergelim quente ½ hora antes do banho da noite, enxaguando os cabelos com água quente, usando xampu neutro.

CONSELHOS: tomar banhos de sol pela manhã sobre a cabeça, não se expondo além das 11 horas. Observar a alimentação, evitando os alimentos industrializados, vísceras de animais e gorduras. Cigarro, café, açúcar branco etc, contribuem para problemas capilares. Para a **QUEDA DOS CABELOS** deve-se misturar o chá de boldo do chile com o chá de bardana: fazer uma decocção com ambas as ervas. É um ótimo tratamento simultâneo.

CÃIMBRAS MUSCULARES

Chá de angélica ou alfazema por decocção; o chá de mil-em-rama por decocção faz que desapareçam, quando usado sistematicamente.
Tomar depois das refeições e antes de dormir.

CONSELHOS: Evitar o açúcar branco e alimentos doces em geral - balas, chocolates, refrigerantes etc. Massagear a região dolorida com vigor, usando um pouco de óleo de gergelim.
O chá de arroz integral pode substituir o de mil-em-rama.

CÁLCULOS (da bexiga)
Cipó-prata
Erva-pombinha (quebra-pedra)

CÁLCULOS (do fígado e da vesícula biliar)
Erva-pombinha (quebra-pedra)
Parietária
Uva-do-mato

CÁLCULOS (dos rins)
Arnica-do-mato
Chá-de-bugre

Chapéu-de-couro
Cipó-prata
Douradinha-do-campo
Estigmas-de-milho
Erva-pombinha (quebra-pedra)

CÁLCULOS (em geral)
Parietária

CALOS (arruinados)
Pomada de cipó-azougue
Pomada de cyrtopodium

CANCRO DURO

Aperta-ruão
Cipó-azougue
Japacanga
Pomada de cipó-azougue
Pomada de calêndula

CANCRO MOLE

Pomada de cipó-azougue
Pomada de calêndula

CARMINATIVOS

Alcaravia
Angélica
Badiana
Benjoim
Cálamo-aromático
Canela-da-china
Canela-do-ceilão
Cardamono
Cipó-cravo

Jatobá
Losna
Manjerona
Poejo
Quitoco

CÉREBRO

Guaraná

CHAGAS CANCEROSAS

Espinheira divina
Ipê-roxo (pau-d'arco)
Pomada de calêndula (PRODUTO OFICINAL)
Pomada de cyrtopodium (PRODUTO OFICINAL)
Pomada de ipê-roxo (PRODUTO OFICINAL)

CIÁTICA

Cassaú
Cipó-de-almécega
Pacova

Nas dores muito intensas: 50 gotas de extrato de boldo do chile em um pouco de água.
Como tratamento corrente: chá de aroeira por decocção - 1/2 copo no intervalo das refeições.

CONSELHOS: conhecer sempre as condições da coluna vertebral. Fazer saunas semanais; no caso de pessoa idosa, seguir orientação médica. Evitar absorção de frutas ácidas e de carnes animais.

ATENÇÃO: Não usar analgésicos durante o tratamento natural.

CISTITE (inflamação da bexiga)

Aperta-ruão
Cana-do-brejo
Carrapicho-de-carneiro
Cipó-prata
Estigmas-de-milho
Eucalyptus
Erva-de-bicho
Erva-tostão
Jatobá
Medicago sativa
Parietária
Piper cubeba

Casos agudos ou crônicos: tratamento pelo limão.

Chá de cinco-folhas como diurético nos casos necessários; chá de quebra-pedra após as refeições, nos cálculos e nas afecções gerais, como tratamento auxiliar.

CONSELHOS: sauna uma vez por semana, sob orientação médica. Manter os intestinos sempre limpos e em bom funcionamento e o sangue sempre puro e sem toxinas. Para tanto, evitar alimentos de origem animal, inclusive ovos de granja e laticínios. Evitar ainda o açúcar branco, os refrigerantes, chocolates e doces em geral; os alimentos enlatados, artificiais, condimentados (pimenta, molho inglês, pickles, mostarda, catchup etc); as frutas ácidas e os alimentos acidificantes (batata, tomate, berinjela etc). Devem ser excluídos, se possível, definitivamente.

Usar cereais integrais, legumes, frutas e verduras organicamente tratados. Tomar somente água natural de fonte, de preferência gasosa magnesiana. Tomar um copo de suco puro de lima-da-pérsia, uma hora antes do almoço e do jantar, todos os dias, durante 15 dias.

COCEIRAS

Douradinha-do-campo
Pomada de sapucainha
Ruibarbo-do-campo

COLESTEROL

Alcachofra
Sete-sangrias

CÓLICAS (do fígado)
Boldo

Cássia
Uva-do-mato

CONSELHOS: Evitar bebidas alcoólicas, fumo, gordura animal, frituras, carne de porco, de vaca, carnes condicionadas (lingüiça, salsicha, presunto, patê, salame, mortadela etc), alimentos condimentados, artificiais, enlatados, açúcar branco e derivados (doces, pudins, bolos etc), café, chá mate e chá preto. Usar cereais integrais, frutas e água de fonte (preferência gasosa sulfurosa).

CÓLICAS INTESTINAIS

Beladona
Laranjinha-do-mato
Meimendro
Noz-moscada
Oliveira
Raiz-de-caixeta
Raiz-de-são-joão

COQUELUCHE

Baúna
Caraguatá
Imburana

CORÉIA (dança de São Guido)

Erva-cidreira
Mulungu
Passiflora

CÓLICAS MENSTRUAIS

1. difíceis Agoniada
2. dolorosas Agoniada, carapiá, hortelã
3. em excesso Algodoeiro, cavalinha
4. irregulares..... Agoniada, carapiá
5. retidas Cassaú, jalapa

CORIZA

Pomada de allium sativum (PRODUTO OFICINAL)

CÓLICAS RENAIS

Arnica-do-mato
Douradinha-do-campo
Uva-do-mato

CRIANÇA DE PEITO

1. CHORO Passiflora
2. CÓLICAS Camomila
3. COCEIRAS Pomada de Rhus
4. CONVULSÕES Passiflora
5. DENTIÇÃO Medicago sativa
6. DIARRÉIA Camomila, raiz-de-caixeta
7. FEBRES Camomila
8. INQUIETAÇÃO Passiflora

CÓLICAS UTERINAS

Carapiá
João-da-Costa

CRISE DE NERVOS

Erva-cidreira
Passiflora

CONGESTÕES EM GERAL

Arnica-do-mato
Erva-do-bicho

DARTROS

Pomada de cipó-azougue
Pomada de Rhus

CONTUSÕES

Agrimônia
Licopódio
Arnica
Curatombo
Aplicar com algodão o sumo da folha de saião.
Folhas de algodoeiro socadas e aplicadas aliviam a dor.

DENTES - TÁRTARO (dentário)

Cambuí
CÁRIE
Óleo de cravo (acalma a dor)

CONVALESCENÇAS

Fel-da-terra

INFLAMAÇÕES

Frictionar folhas verdes de saião e hortelã

CONVULSÕES

Cassaú
Erva-cidreira
Mulungu
Passiflora

PROBLEMAS GERAIS

Bochechos com chá quente de aroeira

DOR, INFLAMAÇÕES, ABCESSOS

Banhar de hora em hora com tintura de malva em água quente. Se possível, bochechar com esse preparado a todo instante.

CONSELHO: para proteção dos dentes, em qualquer circunstância, deve-se evitar ingerir líquidos muito gelados ou muito quentes.

DEPRESSÃO GERAL

Guaraná
Marapuama

DEPURATIVOS

Baicuru
Batata-de-purga
Carobinha

Cipó-azougue
Douradinha-do-campo
Guiné
Japocanga
Nogueira
Sucupira
Suma-roxa
Tayuyá
Velame-do-campo

DESMAIOS

Erva-cidreira
Jasminum arabicum
Passiflora

DIABETES

Café
Cajueiro

CONSELHOS: evitar açúcar branco, doces, refrigerantes, carne em conserva, carne de porco, carne de vaca, ostras, camarões, siris, condimentos e ovos. Tomar 3 comprimidos de levedo de cerveja em cada refeição. Se houver prisão de ventre, tomar laxantes naturais.

DIARRÉIAS

Amora
Barbatimão
Camomila (uso infantil)
Carqueja
Casca-d'anta
Cipó-cravo
Curataris legalis
Erva-de-São-João
Goiabeira
Graviola
Guaraná
Ipecacuanha
Jabuticaba
Jamelão
Laranjinha-do-mato
Raiz-de-caixeta
Rosa-rubra
Sucupira

DIGESTÃO

Cálamo-aromático
Genciana
Jatobá
Jenipapo
Lúpulo
Quássia
Serralha

DISENTERIA

Carobinha (amebiana)
Curataris legalis
Ipecacuanha (amebiana)
Raiz-de-caixeta
Sangue-de-bicuíba
Simaruba

DISPEPSIAS

Camomila
Casca-d'anta
Castanha-mineira

Carqueja
Carqueja-amarga
Erva-das-lavadeiras
Erva-pompinha
Esporão-de-centeio
Graviola
Jambolão
Nogueira
Pau-ferro
Pedra hume-caá
Sucupira
Unha-de-vaca
Urtiga

Chá de quebra-pedra frio, no lugar de água, quando sentir sede; chá de carqueja por decocção uma hora após as refeições; sumo de agrião duas horas após o desjejum. Tratamento pelo limão.

Cóculos
Espinheira-divina
Fel-da-terra
Guaraná
Hortelã
Laranjinha-do-mato
Noz-moscada
Quina-do-mato
Canela
Laranja-amarga (laranja-da-terra)

DISPNÉIA

Erva-cidreira
Jasminum arabicum
Passiflora (maracujá)

DIURÉTICOS

Abacateiro
Abutua
Alcaravia
Androsemo
Aperta-ruão
Baicuru
Borragem
Cabeça-de-negro
Cacau
Cacto
Café
Cancerosa
Canela-sassafrás
Cavalinha
Cerefólio
Chapéu-de-couro
Chicória
Cila
Cipó-prata
Congonha-de-bugre
Congonha-do-campo
Cordão-de-frade
Cubeba
Douradinha-do-campo

Erva-colégio
Estigmas-de-milho
Erva-pombinha
Erva-tostão
Fava
Fedegoso
Fruta-de-lobo
Funcho
Japicanga
Jasminum arabicum
Jenipapo
Jurubeba
Licopódio
Língua-de-sapo
Mangueira
Mate
Parietária
Pichi
Salsa
Sapucaia
Sassafrás
Serralha
Sete-sangrias
Tayuyá
Unha-de-vaca
Verônica
Zimbro

DORES EM GERAL

Arnica-do-mato (traumáticas)
Carrapicho-de-carneiro (lombares)
Cassaú (nevrálgicas)
Carapiá (cadeiras e juntas)
Cipó-almécega (musculares)
Cipó-cruzeiro (juntas)
Cipó-prata (cadeiras e bexiga)
Curatombo (traumáticas)
Fruto-de-bicuíba (estômago)
Guassatonga (geral)
Erva-de-passarinho (pontadas, dores no peito)
João-da-Costa (cadeiras)
Mulungu (traumáticas)
Raiz-de-caixeta (ventre)
Samambaia (reumática)

EDEMAS

Chá-de-bugre
Congonha-de-bugre
Douradinha-do-campo
Erva-pombinha
Jalapa
Jasminum arabicum

EMENAGOGO

Açafrão
Artemísia
Calêndula
Cerefólio
Poejo
Senécio
Tuia

EMÉTICOS

Angustura

Ipecacuanha

EMOLIENTES

(Abrandar inflamações)
Óleo de amêndoa doce (uso externo)
Bertalha (cataplasma)
Camomila (uso externo)

ENFISEMA

Quebracho-branco
Lobélia (indicada ainda, para os que desejam abandonar o vício do fumo)

ENJÔO

Cóculos
Losna (chá por decocção bem quente, para qualquer dos casos. Nas náuseas, 20 gotas de extrato de boldo do chile em um pouco de água).Esses dois medicamentos, quando tomados sistematicamente, podem fazer com que os sintomas desapareçam por completo. Tomar de preferência após as refeições.

EPILEPSIA

Cassaú
Erva-cidreira (chá por decocção no intervalo das refeições, ao levantar e ao deitar).
Em lugar do chá pode-se tomar o extrato - uma colher das de sopa.
CONSELHOS: ingerir somente alimentos saudáveis e água pura. Eliminar alimentos artificiais e a carne animal. Procurar fazer um tratamento natural em contato com o campo e bastante ar puro.

EPISTAXIS (hemorragia nasal)

Cavalinha
Guassatonga
Derramar com cuidado, sumo de limão pelas narinas.

ERISIPELA, VARIZES, FLEBITES, ÚLCERAS VARICOSAS

Pomada de Rhus
Pomada de Sapucaína
Tratamento pelo limão.
Usar externamente: folhas de aroeira batidas e aplicadas durante mais ou menos ½ hora, 2 vezes ao dia. No dia seguinte, aplicar da mesma forma, folhas de saião.
Alternar a cada dia a aplicação com as ervas: ora uma, ora outra, o máximo de tempo possível.

ERITEMA SOLAR

Pomada de hamamelis

ESCORBUTO

Cambuí
Mastruço

ESCRÓFULAS

Abóbora-d'anta
Baicuru

Cipó-azougue
Japacanga
Mastruço
Nogueira
Salsaparilha
Tayuyá
Velame-do-campo

ESGOTAMENTO GERAL

Catuaba
Coffea cruda
Guaraná
Marapuama
Medicago sativa
Quina-cruzeiro

ESTIMULANTES GERAIS

Agrião
Alecrim
Alfavaca
Alfavaca-do-campo
Alfazema
Angélica
Baunilha
Cacau
Café
Catuaba
Cravo-da-índia
Fedegoso-do-mato
Guaraná
Hortelã-do-Brasil
Hortelã-pimenta
Limoeiro-brabo
Louro
Mate
Pimenta
Pimenta-do-reino
Pimentão
Salva

ESTIMULANTES SEXUAIS (Ver as plantas

afrodisíacas)
Asa-fétida
Abacateiro
Baunilha
Catuaba
Gengibre
Ginseng
Muirapuama

ESTOMATITES (inflamação da boca)

Cambuí (uso externo)

EXPECTORANTES

Angélica
Badiana
Bálsamo-de-tolu
Bálsamo-do-peru
Benjoim
Cambará
Cânfora
Cila
Cubeba
Grindélia
Ipecacuanha
Lobélia
Manjerona
Polígala
Pulsatila
Quebracho-branco
Quitoco
Sanguinária
Unha-de-vaca
Urucum
Verônica
Videira
Violeta

FARINGITE

Curataris legalis (uso externo)
Malva (uso externo)
Porrum sativum

FEBRES

Angustura
Artemísia
Caferana
Cálamo-aromático
Cassaú (intermitente)
Centáurea-menor
Erva-macaé
Eucalyptus
Fedegoso (por decocção)
Fel-da-terra (intermitente)
Genciana
Guaco
Jurubeba (biliosas)
Quina-do-mato (intermitente)
Pariparoba (por decocção)
Salgueiro
Simaruba

CONSELHOS: aplicar rodela grande de cebola sob os pés (de preferência amarrá-las), deixando por 15 minutos e substituindo-as por novas rodela. Se a febre for muito alta, colocar o paciente sob água fria.

FERIDAS

Cancerosa
Cipó-azougue
Douradinha-do-campo
Pomada de calêndula
Pomada de ipê-roxo
Pomada de sapucainha

Sucupira
Suma-roxa

FERIDAS E ÚLCERAS

Arruda
Lavar o local do ferimento com o próprio chá.

ATENÇÃO: Grávidas não devem consumir essa planta de jeito nenhum. Em seus óleos essenciais há substâncias que podem causar hemorragias intensas. Quem a usa, também não deve ficar exposto ao sol, Há compostos na arruda que mancham a pele. Chá por infusão - fraco e para uso externo.

FETIDEZ DA BOCA (mau hálito)

Cambuí (uso externo)
Fruto-de-bicuíba
Anis-verde
Hortelã-pimenta

FÍGADO (males)

Abacateiro
Agárico-branco
Alcachofra
Amor-do-campo
Androsemo
Boldo
Cancerosa
Carqueja
Cássia
Castanha-mineira
Chapéu-de-couro
Erva-tostão
Fedegoso
Fruta-de-lobo
Gervão-roxo
Jurubeba
Oliveira
Picão
Pariparoba
Ruibarbo-do-campo
Samambaia
Sabugueirinho
Sapucaia
Serralha
Verbena

FÍSTULAS

Cambuí (dentárias)
Pomada de cipó-azogue
Pomada de cyrtopodium
Pomada de hamamelis
Suma-roxa

FLATULÊNCIA (gases)

Alfazema-brava
Anis-verde
Canela
Capim-limão
Castanha-mineira
Cipó-cravo
Cóculos
Erva-cidreira
Erva-doce
Fel-da-terra
Fruto-de-bicuíba
Funcho
Guaraná
Hortelã
Laranjinha-do-mato
Manjerona
Manjeriçã
Noz-moscada
Quitoco

Salsa
Uva-do-mato

FLEBITE

Pomada de calêndula
Pomada de hamamelis

FLEGMÃO (abscesso)

Pomada de cyrtopodium

FRAQUEZAS

Casca-d'anta
Quina-mineira
Simaruba

FRIEIRAS

Pomada de calêndula
Pomada de cipó-azogue
Pomada de sapucainha

FRIGIDEZ FEMININA

Tratamento pelo limão

FUROR UTERINO (ninfomania)

Erva-cidreira
Mulungu
Passiflora

FURÚNCULOS

Cipó-azogue
Douradinha-do-campo
Pomada de cyrtopodium
Pomada de echinácea
Sucupira
Suma-roxa

GARGANTA

Cajazeira
Goiabeira
Guaco
Guando
Jabuticaba
Jequitibá
Manjerona
Quebracho-vermelho

GASTRALGIA

Cancerosa
Espinheira-divina (espinheira-santa)
Fruto-de-bicuíba
Laranjinha-do-mato
Pariparoba

GOTA

Batata-de-sucupira
Salsaparilha
Samambaia

GRAVIDEZ (males)*

ALBUMINÚRIA: chá-de-bugre, estigmas-de-milho

AZIA: Espinheira-divina

CAIMBRAS: passiflora

DORES DE CABEÇA: cóculos, guaraná

DORES DE CADEIRAS: carapiá, João-da-Costa

ENJÔO: cóculos

INCHAÇÕES: congonha-de-bugre, douradinha-do-campo

INSÔNIA: mulungu, passiflora

MANCHAS NO ROSTO: chapéu-de-couro, espinheira-divina

OPRESSÃO E FALTA DE AR: jasminum arabicum, passiflora

PALPITAÇÕES: erva-cidreira, passiflora

PRISÃO DE VENTRE: cóculos, carqueja

RETENÇÃO DE URINA: erva-tostão, estigmas-de-milho

VARIZES: erva-de-bicho, piper, pomada de hamamelis

VERTIGENS: erva-cidreira, jasminum arabicum

*** AS GRÁVIDAS OU LACTANTES NÃO DEVEM USAR ERVAS SEM O CONHECIMENTO DO SEU MÉDICO.**

GRIPE

Alho
Assa-peixe
Cajueiro
Cambará
Caraguatá
Ipecacuanha
Limoeiro
Pau-d'alho
Samambaia

HEMORRAGIAS EM GERAL

Algodoeiro
Angico
Barbatimão
Cajueiro
Cambuí (dentária)
Canela-da-china
Canela-do-ceilão
Cipó-carneiro
Curataris legalis
Guassatonga (cortes)
Erva-de-bicho (útero)
Esporão-de-centeio
Hamamelis
Hidraste
Ipecacuanha
Ipê-roxo (pau-d'arco)
Jequitibá
Limão (nasal) - derramar o sumo, com cuidado, nas narinas.
Marmeleiro
Matico
Raiz-de-são-joão
Salgueiro

HEMORRÓIDAS

Erva-de-bicho
Hamamélis
Hidraste
Pariparoba
Piper (aperta-ruão)

Pomada de hamamelis
Pomada de paeonia
Raiz-de-caixeta
Raiz-de-são-joão
Sangue-de-bicuíba

HIDROPISIAS

Cassaú
Douradinha-do-campo
Estigmas-de-milho
Tayuyá

ICTERÍCIA

Boldo
Cássia
Erva-tostão

IDADE CRÍTICA (menopausa)

Agoniada
Cactus
Carapiá
Flor-de-São-João (Extrato - uma colher de sobremesa 3 vezes ao dia em um pouco d'água).
Hortelã
Mulungu

IMPALUDISMO

Cassaú
Fel-da-terra
Quina-do-mato

IMPOTÊNCIA, EJACULAÇÃO PRECOCE

Catuaba
Guaraná
Marapuama

INAPETÊNCIA

Carqueja
Castanha-mineira
Fel-da-terra
Guaraná

Jurubeba
Laranjinha-do-mato
Medicago sativa
Noz-moscada
Quina-do-mato

INCONTINÊNCIA URINÁRIA

Piper cubeba
Erva-cidreira (chá por decocção, após as refeições e ao deitar)

INSÔNIA

Cactus
Cóculos
Maracujá (folhas por infusão, 4 vezes ao dia a última ao deitar)
Meliloto
Mulungu
Passiflora

INSETICIDA

(carrapato, piolhos etc)
Erva-de-Santa-Maria (uso externo)
ATENÇÃO: Planta tóxica, usar com cuidado.

INTESTINOS E DUODENO (principais enfermidades)

CÓLICAS INTESTINAIS: erva-cidreira (folhas secas) chá por decocção
DIARRÉIA: misturar funcho e losna e fazer um chá por decocção. Tomar ½ xícara média a cada 20 minutos.

DISPEPSIA: chá de louro depois das refeições

ENTEROCOLITE: TRATAMENTO PELO LIMÃO.

FLATULÊNCIA (GASES): chá de losna depois das principais refeições.

INTOXICAÇÕES

Cactus

LARINGITE

Eucalyptus
Mastruço

LAXATIVOS

Batata-de-purga
Cancerosa
Carqueja
Cássia
Castanha-mineira
Jalapa
Ruibarbo-do-campo

LEUCORRÉIA (corrimento vaginal)

Barbatimão (uso interno e externo)
Baicuru (uso interno e externo)
Curataris legalis (uso externo)
Eucalyptus
João-da-Costa
Piper cubeba

Raiz-de-anil

LINFATISMO

Mastruço
Nogueira

LUMBAGO (dor de cadeiras)

Carapiá
Carrapicho-de-carneiro
Chapéu-de-couro
Cipó-Almécega
Cipó-prata
Douradinha-do-campo
João-da-Costa
Pacová
Tayuyá

LUXAÇÃO

Arnica-do-mato
Curatombo

MANCHAS NO ROSTO

Chapéu-de-couro
Espinheira-divina
Suma-roxa

MENSTRUAÇÃO DOLOROSA

Senécio
Viburno

NÁUSEAS

Laranjinha-do-mato

NERVOSISMO

Cactus
Cóculos
Erva-cidreira

NEURASTENIA

Catuaba
Erva-cidreira
Hortelã
Marapuama
Mulungu
Passiflora

NEURALGIAS EM GERAL

Cassaú
Cipó-Almécega
Guaraná

OBESIDADE

Chá-de-bugre
TRATAMENTO PELO LIMÃO

OVÁRIOS (males)

Agoniada
João-da-Costa

PALPITAÇÕES

Chá de erva-cidreira, ou mesmo tintura, depois das principais refeições.

PÂNCREAS

Jambolão

PARASITAS INTESTINAIS

Hortelã, como tratamento auxiliar (chá por decocção de folhas secas, após as refeições e ao deitar).

PELES (males)**EM GERAL:**

Canela-sassafráz

Espinheira-divina

Nogueira

Pomada de sapucainha

Sucupira

EM PARTICULAR:

ASPEREZA: pomada de echinácea

ASSADURAS: pomada de echinácea

CICATRIZANTES: espinheira-santa, jurubeba, velame-do-campo

COBREIRO (herpes): pomada de cipó-azogue

DOENÇAS: amêndoas, bálsamo-de-copaíba, cacau, cevadilha, noqueira, podofilo, velame-do-campo

ECZEMA: cipó-azogue, douradinha-do-campo, japecanga, suma-roxa, velame-do-corpo

IMPUREZAS (sintomas sífilíticos): batata-de-purga, tayuyá,

LUPUS: pomada de sapucainha

PARASITAS: bálsamo-do-peru

RACHADURAS: pomada de echinácea

SARDAS: pomada de cipó-azogue

SARNA: pomada de cipó-azogue, pomada de sapucainha

SUDORÍFICO: borragem, buchu, calêndula, canela-sassafrás, guaiaco, jaborandi

VERRUGAS: pomada de thuya

PERICARDITE

Chá de urucu por decocção, após as refeições

Chá de cana-do-brejo - uma xícara após as refeições.

PIELITE (presença de pus na urina)

Cava

Cipó-cabeludo

PIORRÉIA

Cambuí

PLEURISIA (inflamação da pleura)

Erva-de-passarinho

Imburana

PNEUMONIA

Assa-peixe

Cambará

Eucalyptus

Erva-de-passarinho

Imburana

Ipecacuanha

PRISÃO-DE-VENTRE

Batata-de-purga

Carqueja

Cássia

Castanha-mineira

Cóculos

Espinheira-divina

Guaraná

Jalapa

Laranjinha-do-mato

Pariparoba

Quina-cruzeiro

Quina-do-mato

PRESSÃO ALTA

Alho

Chuchu (folhas)

PROSTATITE

Cava

Jatobá

Medicago sativa

Piper cubeba

PROSTRAÇÃO

Coffea cruda

Guaraná

PSORÍASE

Sete-sangrias

PULMÕES (males em geral)

Erva-de-passarinho

Imburana

QUEIMADURAS

Pomada de calêndula

Malva

Saião

RECONSTITUINTES

Abóbora-d'anta

Guaraná

Jasminum arabicum

Marapuama

Medicago sativa

Nogueira

RESFRIADOS

Assa-peixe

Cambará

Caraguatá

Samambaia

RESSACA

Boldo-do-chile

RETENÇÃO DE URINA

Abacateiro

Carrapicho-de-carneiro

Cava

Chapéu-de-couro

Cipó-cabeludo

Congonha-de-bugre

Congonha-do-campo
Estigmas-de-milho
Erva-tostão
Parietária
Piper cubeba

REUMATISMO

Acônito
Baicuru
Batata-de-sucupira
Beladona
Briônia
Cabeça-de-negro
Cainca
Cambará
Canela-de-sassafráz
Carqueja
Carqueja-amarga
Chapéu-de-couro
Choupo-negro
Cimífuga
Cipó-almécega
Cipó-azogue
Cipó-cruzeiro
Cipó-de-jatobá
Colchico
Cordão-de-frade
Douradinha-do-campo
Erva-de-bugre
Erva-das-lavadeiras
Erva-de-macaé
Fruto-de-bicuíba
Gelsêmio
Guaco
Guaiaco
Japécanga
João-da-Costa
Limoeiro
Muirapuama
Mulungu
Pacová
Pau-d'alho
Pimentão
Samambaia
Sassafrás
Sucupira
Tayuyá
Velame-do-campo

SEBORRÉIA

Jaborandi (uso externo)
Zanga-tempo (uso externo)

SEDATIVOS

Amêndoas
Anil
Boldo
Cimífuga
Dormideira
Ervas-de-macaé
Erva-moura
Gelsêmio
Hamamélis
Lúpulo

Maracujá
Meimendro
Mulungu
Pulsatila
Rauvolfia
Tília
Trombeteira
Valeriana
Zimbro

SÍFILIS (tratamento auxiliar)

Baicuru
Cipó-azogue
Douradinha-do-campo
Japécanga
Nogueira
Suma-roxa
Tayuyá
Velame-do-campo

SISTEMA NERVOSO

Cactus
Catuaba
Coffea cruda
Guaraná
Erva-cidreira
Marapuama
Medicago sativa
Mulungu
Passiflora
Quina-cruzeiro

SOLUÇOS

Noz-moscada
Cóculos
Mulungu
Passiflora

SONOLÊNCIA

Coffea cruda
Jasminum arabicum

SUDORÍFICOS (sudoríferas ou diaforéticas)

Samambaia
Alecrim
Alecrim-do-campo
Argemona
Carapiá
Mate
Salsa
Sabugueiro

TERÇOL

Alho
Cravo da Índia
Saião
Pomada de cipó-azogue
Aplicar rodelas de gengibre, constantemente, para o terçol já formado; quando no início, aplicar folhas de saião batidas sobre a superfície da pálpebra.

TOSSES (em geral)

Açafrão

Altéia
Angico
Assa-peixe
Baúna
Borragem
Cambará
Caraguatá
Coronha
Douradinha
Erva-cidreira
Guaco
Imburana
Lobélia
Malva
Meimendro
Poejo
Pulsatila
Saião
Samambaia
Verônica
Videira

TREMORES

Erva-cidreira
Hortelã
Passiflora

TUMORES

Espinheira divina
Pomada de calêndula
Pomada de ipê-roxo

ÚLCERAS EM GERAL

Cavalinha (varicosas - uso externo)
Cipó-azogue (sifilíticas)
Espinheira-divina (duodenal e gástrica)
Ipê-roxo (duodenal e gástrica)
Japécanga (sifilíticas)
Pomada de calêndula
Pomada de cipó-azogue
Pomada de cyrtopodium
Pomada de ipê-roxo
Sucupira
Tayuyá

UNHEIRO (panarício)

Pomada de cyrtopodium

UREMIA

Alcachofra

URETRA (males)

Barbatimão
Cana-do-brejo
Cava
Cipó-cabeludo
Eucalyptus
Ipê-roxo (pau-d'arco)
Jatobá
Piper cubeba

VARICOCELE

Erva-de-bicho
Pariparoba

Piper

VARIZES

Erva-de-bicho
Piper
Pomada de hamamelis (ulceradas)
Pomada de paeonia (ulceradas)
Sangue-de-bicuíba

VERMES

Abóbora
Alho
Asa-fétida
Losna
Mamoeiro
Podofilo
Porrum sativum
Quenopólio
Romã
Salsa
Unha-de-vaca

VERTIGENS

Erva-cidreira
Jasminum arabicum

VESÍCULA (cólicas)

Mate
Oliveira
Parietária
Pichi

VESÍCULAS (males)

Cipó-cabeludo

VÔMITOS (cessar)

Hortelã-vulgar
Noz-moscada

VÔMITOS (provocar)

Cebola-branca
Erva-capitão
Ipecacuanha
Manacá
Salva
Simaruba

VIAS RESPIRATÓRIAS

Assa-peixe
Cambará
Caraguatá
Ipecacuanha
Malva
Porrum sativum

VIAS URINÁRIAS (males)

Abacateiro
Amor-do-campo
Aperta-ruão
Barbatimão
Cana-do-brejo
Cava
Cipó-cabeludo
Cipó-prata

Erva-pombinha

Parietária

ATENÇÃO - LEIA, POR FAVOR.

As espécies indicadas sem qualquer referência quanto ao modo de uso, devem ser preparadas sob a forma de chá ou adquiridas como produto oficial (tinturas, extratos, pomadas etc.) de laboratórios fitoterápicos, nas casas do ramo.

GRÁVIDAS OU LACTANTES NÃO DEVEM FAZER USO DE PLANTAS MEDICINAIS, SEM O CONHECIMENTO DE SEU MÉDICO.

As informações contidas neste guia, não têm a intenção de diagnosticar qualquer problema físico ou doença. Antes de iniciar qualquer tipo de dieta ou tratamento fitoterápico, você deve consultar o seu médico e conhecer o seu diagnóstico. ***CONSULTE AS PLANTAS TÓXICAS.***

AS DOENÇAS E AS DIETAS ALIMENTARES

O tratamento com a flora medicinal requer disciplina devido a sua natureza, observando-se assim, a dieta a ser adotada. Desobedecer a esse recurso higiênico é atrasar e impedir a ação do medicamento. Desrespeitar os conselhos dietéticos, pela irresistível tentação da gula de alimentos proibidos, impede o processo da cura e até mesmo degrada o estado de saúde do doente, que atribui, por ignorância, essa degradação do seu estado, ao tratamento.

DOENÇAS DA PELE, DOS CABELOS, ARTRITISMO, REUMATISMO, CÁLCULOS RENAIIS E VESICAIS.

EVITAR CONSUMIR

Carnes frescas e conservadas, gorduras, pastelaria, queijos fermentados, couves, temperos fortes, frutas de quebrar e bebidas alcoólicas.

ALIMENTOS PERMITIDOS

Leite, queijo fresco, gordura vegetal ou pouca manteiga, legumes, cereais e farináceos, arroz, batata, pouco pão, galinha, peixe fresco, frutas, doces de frutas, chá e café.

DOENÇAS DO CORAÇÃO, DOENÇAS CIRCULATÓRIAS, DOENÇAS DO APARELHO RESPIRATÓRIO E URINÁRIO (INFILTRAÇÕES, EDEMAS E ESTADOS CONGESTIVOS), CONGESTÕES CEREBRAIS, HEMORRÓIDAS, ARTERIOSCLEROSE.

EVITAR CONSUMIR

Carnes vermelhas, couves, cogumelos, temperos fortes, demasiado sal, frutas de quebrar, café em excesso e bebidas alcoólicas.

ALIMENTOS PERMITIDOS

Sopas com pouco sal, leite e seus derivados, farináceos, massas com pouco sal, carnes brancas frescas, batatas, feijão, ervilhas, alcachofra, beringela, cebola e alho, chuchu, frutas, compotas e doces de frutas.

EMBARAÇO GÁSTRICO. ÚLCERA GÁSTRICA OU DUODENAL, DOENÇAS DO FÍGADO, CÁLCULOS BILIARES, DISPEPSIAS, AZIA, FLATULÊNCIA.

EVITAR CONSUMIR

Gorduras, pastelaria, conservas, tomates, mariscos, queijos, leite nas refeições, temperos fortes, doces, café e bebidas alcoólicas.

ALIMENTOS PERMITIDOS

Sopas de legumes, carnes frescas, batatas, arroz, feijões bem cozidos, vegetais à vontade, pão (de preferência torrado, excluindo o de milho), frutas e doces de frutas.

DOENÇAS DAS VIAS RESPIRATÓRIAS, TAIS COMO PLEURIZ, PNEUMONIA, GRIPE ETC.

EVITAR CONSUMIR

(com febre) alimentação sólida, gelados e bebidas alcoólicas.

(sem febre) gelados e excessos alimentares

ALIMENTOS PERMITIDOS

(com febre) alimentos líquidos ou leves

(sem febre) carnes magras, legumes, cereais, batatas, ervilhas, presunto magro, frutas e limonadas.

OBESIDADE

EVITAR CONSUMIR

Pão, açúcar e doces, leite e seus derivados, gorduras, carne de porco, pastelaria, temperos fortes, demasiado sal, frutas de quebrar, água nas refeições e bebidas alcoólicas.

ALIMENTOS PERMITIDOS

Pão torrado ou biscoito, carnes magras, peixe, frango, legumes verdes, tomates, saladas preparadas com óleos vegetais, vinagre ou limão e chás.

AVITAMINOSES, BERIBERI, ESCORBUTO, HEMOFILIA, ASTENIA, NEURASTENIA, CONVALESCENÇA, FOSFATÚRIA, ESPERMATORRÉIA, IMPOTÊNCIA, RAQUITISMO, INTOXICAÇÕES, VERMINOSSES.

EVITAR CONSUMIR

Legumes cozidos, vinagre, carnes recozidas ou muito assadas, café e chás.

ALIMENTOS PERMITIDOS

Leite e seus derivados, ovos, pão, massas, doces ou salgados, gorduras, carnes mal-assadas, peixes gordos, açúcar à vontade, arroz, batatas, ervilhas, feijões, todas as frutas cruas e vinho moderado.

DIABETES

EVITAR CONSUMIR

Açúcar e doces, pão, arroz, batatas e outros farináceos, cenouras, feijões, rabanete, castanhas e chocolates.

ALIMENTOS PERMITIDOS

Leite e derivados, ovos, carnes mal-assadas, toucinho e outras gorduras, peixes, galinha, pão de centeio, legumes (especialmente em saladas), frutas cruas, vinho tinto moderado (excluindo o licoroso), café e chá sem açúcar ou adoçados com sacarina.

DOENÇAS DAS VIAS URINÁRIAS. EDEMAS EM GERAL.

EVITAR CONSUMIR

Carnes vermelhas, sobretudo salameria, conservas em geral, temperos fortes, ácidos e bebidas alcoólicas.

ALIMENTOS PERMITIDOS

Galinha, peixe fresco, sopas, verduras, arroz, batatas, pão, leite e queijo novo, ovos de confiança (caipira), compotas e frutas cruas ou secas.

DOENÇAS ALÉRGICAS, COMO URTICÁRIAS, ASMA, ECZEMAS, PRURIDOS ETC.

EVITAR CONSUMIR

Carnes conservadas, mariscos, crustáceos, feijões, ovos, morangos e bebidas alcoólicas.

ALIMENTOS PERMITIDOS

Leite e derivados, carnes e ovos frescos, farináceos, arroz, batatas, massas, pão, canjica, aveia, feijões, legumes, frutas cruas e doces.

PLANTAS TÓXICAS

(Exigem cautela com as doses empregadas e orientação terapêutica, por apresentarem grau de toxicidade indesejável ou restrições de uso ou condições especiais de uso).

ACÔNITO (aconitum ferox - aconitum napellus)	EUCALIPTO (eucalyptus globulus)
AGAVE (agave americana)	FEDEGOSO (cássia occidentalis)
ALOÉ (aloe spp.)	GELSÊMIO (gelsemium sempervirens)
AMOR-PERFEITO (viola tricolor, viola arvensis)	GUINÉ ou PIPI (petiveria tetandra)
ANGUSTURA (cusparia angustura)	IPECACUANHA (cephaelis ipecacuanha)
ANIS (pimpinella anisum, anisum officinale, carum anisum)	JALAPA (iponea altissima M.)
APERTA-RUÃO (piper aduncum)	LOBÉLIA (lobelia inflata)
ARNICA (arnica Montana)	MAMONA (ricinus communis)
ARRUDA (ruta graveolens)	MANACÁ (brunfelsia hopeana)
ARTEMÍSIA (arthemisia absinthum)	MOSTARDEIRA-NEGRA (brassica nigra)
BÁLSAMO-DO-PERU (myroxylum balsamum)	NOGUEIRA (juglans regia)
BELADONA (atropa belladonna)	NOZ-DO-BRASIL (myristica bicuhyba schoot)
CHÁ-DE-BUGRE (cordia salicifolia cham)	PAPOULA (papaver somniferum)
CIPÓ-DE-JATOBÁ (fevillea trilobata)	PAPOULA-COMUM (papaver rhoeas)
CONFREI (synphitum officinale)	PESSEGUEIRO (prunus pérsica, amygdalus pérsica)
DIGITALIA (digitalia purpurea)	PICÃO (bidens pilosa)
ERVA-DE-BICHO (polygonon hidropiper)	PIPI (petiveria tetandra)
ERVA-DE-SANTA-MARIA (chenopodium ambrosioides)	POEJO (mentha pulegium)
ERVA-TOSTÃO (boerhaavia hirsuta)	QUEBRA-PEDRA (phillanthus niruri)
ESPORÃO-DE-CENTEIO (claviceps purpurea)	QUENOPÓDIO (chenopodium ambrosioides)
ESTRAMÔNIO (datura stramonium)	SENE (cassia angustifolia)
	VERATRO-VERDE (veratro viride aiton)

Fonte Original: Prof. Mario A. Moura Filho

MENSAGEM... Aprenda a respirar. A respiração é nossa principal função biológica e através dela fornecemos ao organismo a vida e a saúde, trazidas a nós pela Energia Cósmica. Tudo o que vive, respira: plantas, animais e criaturas humanas. Se impedirmos a respiração, dá-se o fenômeno da morte. A respiração é a fonte da vida. Cada vez que aspiramos, introduzimos no organismo a Energia Cósmica, que é Fluido Divino. Aprenda a respirar conscientemente e evitará numerosas doenças. (C.Torres Pastorino)



Este guia prático é uma *cortesia da equipe nutrinforma.com*, esperamos que seu uso seja de grande valia à você na busca de saúde e qualidade de vida.

Sempre que necessário entre em contato conosco pelo email contato@nutrinforma.com
Não deixe de visitar nosso site periodicamente www.nutrinforma.com

Um forte abraço
Equipe Nutrinforma