



Instituto de Referência Negra
PEREGUM



Plantas medicinais: como usar

Uma cartilha teórica e prática

Plantas medicinais: como usar

Uma cartilha teórica e prática

Idealização

Essa cartilha foi idealizada pelo Instituto de Referência Negra Peregum, com apoio da Fundação Rosa Luxemburgo a partir do projeto Juventude Negra Viva – Educação Popular e Agroecologia.

Organização

Aline Fernanda Santos Guarizo, Andressa Oliveira Souza, Luiz Soares e Mariana Belmont

Organização Técnica

Aline Fernanda Santos Guarizo e Andressa Oliveira Souza

Capa, Projeto Gráfico e Diagramação

Flávia Lopes

Revisão

Renata Toni

Imagens

Fluxo Imagens

Aline Fernanda Santos Guarizo

Comunidade Cultural Quilombaque

Horta Cafezal - Núcleo Marielle Franco

Teatro Horta - Núcleo 11 de Agosto



Instituto de Referência Negra
PEREGUM



Primeira edição

São Paulo

2022

Sumário

É possível produzir comida de verdade 4

Cura, fé e ancestralidade nos territórios 6

Conhecendo as plantas medicinais 8

Orientações gerais para utilização de plantas medicinais 25

Diferentes formas de utilização e extração 26

Receitas 33



**É possível
produzir
comida de
verdade**



Quando iniciamos o projeto “Juventude Negra Viva”, tínhamos o objetivo de utilizar a educação popular junto à agroecologia urbana como estratégias de resistência ao racismo e à necropolítica. Mas as dúvidas eram do tamanho do desafio: como falar sobre agroecologia e dizer a toda uma comunidade que eles podem plantar e colher bem? Comunidade essa composta por muitas pessoas, inclusive, em situação de fome, cenário agravado pela crise sanitária da covid-19. E ainda fazer tudo isso com uma comunicação que chegasse aos territórios. Encerrada essa primeira parte do projeto, podemos dizer que sim, nós podemos comer bem e comer sem agrotóxicos.

Para isso, realizamos a produção de alimentos saudáveis com diversidade que valoriza as relações das pessoas com o resgate do conhecimento popular e ancestral. Além disso, foi realizada a troca das práticas de um movimento de agir e refletir, que cria condições para que tenhamos formas de resistir e criar meios que nos livre de um sistema que mata e envenena.

Ainda no começo do projeto, fizemos uma pergunta: por que falamos de meio ambiente? Entre outras respostas, era porque queríamos ampliar as vozes do debate sobre racismo ambiental, trazendo questões de como esse modelo convencional e capitalista de produção e consumo, baseado na exploração intensiva da vida e dos recursos naturais, é distribuído de forma desigual, afetando principalmente a população negra. Mais uma vez, conseguimos.

Finalizamos 2021 com três hortas agroecológicas urbanas em pleno andamento e já colhendo seus frutos para distribuir em suas comunidades.

Foi possível fazer a conexão com movimentos indígenas e do campo, acadêmicos e outras instituições da sociedade civil. Participação em matérias da imprensa, entre outras ações.

Agradecemos a parceira e irmã Bianca Santana que nos apoiou a pensar e conduzir esse projeto. Agradecemos a todos os parceiros, como a Fundação Rosa Luxemburgo. Estamos há 12 anos promovendo educação popular e ter essa possibilidade de falar com os territórios sobre a importância do alimento e de sua produção é muito gratificante.

Vanessa Nascimento

Diretora-Executiva do Instituto de Referência Negra Peregum

Cura, fé e ancestralidade nos territórios



O conhecimento do uso e produção de plantas medicinais é ancestral. O uso da natureza e de seus infinitos recursos, muitos deles ainda desconhecidos como forma de cura e história, e compartilhar história e tradições ancestrais que nos fizeram chegar até aqui é método diário de resistência para nos fortalecer.

Um projeto que recupera essa experiência é um desafio, mas é fundamental para que os territórios tenham contato com a terra e a força das plantas para o cuidado. Uma jornada que inclui curso, troca e conhecimento registrado em um primeiro exercício de cartilha sobre plantas medicinais, foi esse o desafio que o Instituto de Referência Negra Peregum e a Uneafro Brasil toparam.

Realizamos essa iniciativa em parceria com o Núcleo Obará, da Uneafro Brasil, criado em maio de 2019 a partir da necessidade de um projeto de escuta e cuidado voltado à população negra e militante. O Núcleo oferece diversas terapias, utilizando recursos terapêuticos que buscam a prevenção de doenças e a recuperação da saúde, com ênfase na escuta acolhedora, no desenvolvimento do vínculo terapêutico e na integração do ser humano com o meio ambiente, a sociedade e o resgate de saberes ancestrais.

Em todo o processo, lembramos do lema político da Marcha das Mulheres Negras, o Bem Viver, debatendo as noções de comum e Ubuntu, além de ser experimentado no trabalho de campo por meio da criação de três hortas comunitárias urbanas. A agenda política do movimento negro em todos os espaços e construções sobre o que precisa ser feito nos territórios.

Mulheres e homens negros das periferias podem encontrar em sua ancestralidade rural e quilombola um caminho de existência nutricional e econômica autônoma e saudável que é também de resistência coletiva. Sendo também propagadores da resistência pela terra e guardiões de saberes ancestrais e sementes.

Olhar para a história, por isso as formações e os registros são importantes, para que mais pessoas tenham conhecimento e façam uso dele, como ferramenta de cuidado e também na luta contra o racismo nos territórios.

Esperamos que essa cartilha seja o ponto de partida para o aprofundamento do conhecimento ancestral, além de ser registro de processos históricos de resgate fundamentais para a vida de nosso povo.

Conhecendo as plantas medicinais

O Brasil é um país rico em biodiversidade, e inúmeras são suas plantas e ervas medicinais. Nesta cartilha, selecionamos algumas ervas de fácil cultivo e acesso, pensando em um contexto urbano, visando apresentar de forma resumida algumas de suas propriedades e indicações de uso medicinal, a fim de introduzir esse conhecimento e prática para o autocuidado e cuidado coletivo. Para se aprofundar nesse conhecimento, é preciso buscar mais fontes de informação e considerar que o uso alternativo das receitas aqui apresentadas não descarta a importância de um acompanhamento médico.



Açafrão

Nome científico:

Curcuma longa

Parte utilizada:

rizoma

Propriedade medicinal: ação digestiva, antimicrobiana e potente ação anti-inflamatória.

Utilizações: chá por decocção (2 g de açafrão em 150 ml de água). Indicada para gripes, resfriados, fortalecimento da imunidade. Desintoxica o organismo, alivia tosse e dores de garganta, melhora a circulação, diminui o colesterol, reduz inflamações, alivia a artrite e dores nas articulações.

Observação: é contraindicado para pessoas com cálculos biliares e úlceras gastrointestinais. Não deve ser utilizado em casos de tratamento com medicamentos anticoagulantes.

Como cultivar: desenvolve-se melhor em solos argilosos, bem adubados, com bom conteúdo de matéria orgânica e bem drenados. O açafrão se reproduz por pedaços de rizoma (raiz gorda, tubérculo), com gemas (olhos). Essa planta, depois de adaptada ao local, vai se expandindo por baixo da terra. Caso opte por plantar em vaso, escolha um modelo grande de boca larga, com profundidade de cerca de 50 cm. A colheita ocorre após as folhas e o caule começarem a ficar marrons e secos, cerca de sete a 10 meses após o plantio.



Alecrim

Nome científico:

Rosmarinus officinalis

Parte utilizada:

folhas

Propriedade medicinal: possui propriedades antioxidantes, é antisséptico, depurativo, diurético e vasodilatador.

Utilizações: chá por infusão (1 colher de sopa para 150 ml de água).

Alívio de refluxo e melhora da circulação periférica. O chá concentrado pode ser utilizado para crescimento de pelo e cabelo. É considerada a erva dos estudantes, auxilia na memorização de conhecimento e quando precisamos de foco. Pode ser utilizado em alimentos como condimento e auxiliar na digestão.

Observação: não deve ser consumido por gestantes e por pessoas hipertensas porque o alecrim pode causar uma leve elevação da pressão arterial. Pode alterar o sono se usado à noite, não consuma essa erva antes de dormir.

Como cultivar: prefere solos secos, arenosos e bem drenados; o local em que ele será plantado deve receber luz solar de uma forma que o atinja diretamente, por, pelo menos, 5 horas diárias. A irrigação deve ser controlada, de forma que a terra seque nos intervalos, pois o alecrim é bem resistente a períodos de seca.



Arruda

Nome científico:

Ruta graveolens

Parte utilizada:

folhas

Propriedade medicinal: possui propriedades analgésica, cicatrizante, anti-inflamatória, antirreumática e vermífuga.

Utilizações: o uso mais comum da arruda é através dos banhos e defumação. Em pequenas doses, o chá auxilia a regular o ciclo menstrual. Auxilia a combater piolhos, pulgas, sarna e vermes.

Observação: uma erva que deve ser consumida com muita cautela e cuidado, pois é tóxica em doses elevadas. O chá de arruda é contraindicado no período da gravidez e amamentação, devido ao seu caráter abortivo. Não deve ser ingerida em grandes quantidades, caso opte por um tratamento contínuo com essa erva, é necessário o acompanhamento de um fitoterapeuta.

Como cultivar: o solo adequado é o calcário, bem drenado. Porém, a planta pode ser cultivada em diversos tipos de solo, como pedregosos, pouco férteis e levemente ácidos. Não há uma regra, a arruda é uma planta que vinga onde ela quer. Plantas bem desenvolvidas podem tolerar curtos períodos de secas.



Artemisia

Nome científico:

Artemisia Vulgaris

Parte utilizada:

folhas e flores

Propriedade medicinal: elimina ou previne bactérias, vírus, fungos ou vermes. Propriedades antibacteriana, antiviral, antifúngica e vermífuga.

Utilizações: chá por infusão (1 colher de sopa para 150 ml de água).

Se tomado meia hora antes das refeições, o chá das folhas e flores tem efeito digestivo e alivia cólicas menstruais e intestinais. Considerada uma erva do feminino, seu óleo auxilia conexões com essa energia, e também para possibilitar sonhos lúcidos.

Observação: deve ser consumida moderadamente, pois em excesso pode ser tóxica. Não deve ser ingerida por grávidas ou mulheres que estejam amamentando.

Como cultivar: desenvolve-se melhor em solos adubados, arejados, com irrigação farta e sol pleno. As folhas devem ser colhidas no período da floração e as raízes o ano todo. Sua multiplicação é por estacas ou sementes.



Camomila

Nome científico:
Matricaria chamomilla
Parte utilizada:
flores

Propriedade medicinal: possui propriedades calmante, antiespasmódica, anti-inflamatória, cicatrizante e antimicrobiana.

Utilizações: chá por infusão (1 colher de sopa para 150 ml de água). O chá de camomila ajuda a relaxar, a tratar a insônia, a ansiedade e o nervosismo, alivia problemas gastrointestinais, como má digestão, cólicas, diarreia, gastrite ou úlceras. É indicada para inflamações de pele, como picada de inseto e alergia, através de bálsamos ou pomadas. A compressa de chá pode ser utilizada para aliviar cólicas e dores de barriga em bebês.

Observação: é uma das ervas mais seguras para utilização.

Como cultivar: o plantio pode ser feito por semente, divisão de plantas (com raiz) ou por estaca, mas com menor taxa de sucesso. Precisa receber luz solar direta por, pelo menos, 5 horas diárias, solo drenado e um pouco úmido.



Capim- Cidreira

Nome científico:
Cymbopogon citratus

Parte utilizada:
folhas

Propriedade medicinal: ação analgésica, antibacteriana, antiespasmódica, depurativa do sangue, diurética, estimula a lactação, expectorante, sedativa, auxilia as funções digestivas.

Utilizações: chá por infusão (1 colher de sopa para 150 ml de água).

Através de chás para relaxar, melhora a digestão e auxilia no tratamento da ansiedade. O seu óleo medicado promove uma drenagem e diminuição da retenção de líquidos, celulite e acúmulo de peso, pode ser utilizado em massagens corporais.

Observação: pode aumentar o efeito de medicamentos sedativos (calmante).

Como cultivar: deve ser mantida sob sol pleno, em solo bem drenado e adubado. As regas podem ser espaçadas, alternar os dias. Seu plantio é por muda.



Eucalipto

Nome científico:
Eucalyptus globulus

Parte utilizada:
folhas

Propriedade medicinal: ação expectorante, mucolítica, anticatarral, antisséptica e antiviral.

Utilizações: chá por infusão (1 colher de sopa para 150 ml de água). Internamente, as folhas e o seu óleo são antissépticos das vias respiratórias, expectorante, auxiliando em gripe, resfriado, rinite, sinusite, amigdalite, asma, bronquite, nariz escorrendo, pneumonia. É indicada a inalação para descongestionar, com a água quente coberta por uma toalha. Seu óleo medicado é usado para dores no corpo e doenças respiratórias.

Observação: é contraindicado para gestantes e lactantes, crianças menores de 2 anos e pessoas que apresentam problemas gastrointestinais, biliares e doença hepática grave.

Como cultivar: o eucalipto é uma árvore, é possível encontrá-lo nas regiões centrais fresco, como também seco.



Erva- baleeira

Nome científico:

Cordia verbenacea

Parte utilizada:

folhas

Propriedade medicinal: possui propriedades anti-inflamatória, antiartrítica, analgésica, tônica e antiulcerogênica. Popularmente conhecida como Maria Milagrosa, é nativa da Mata Atlântica.

Utilizações: chá por infusão (1 colher de sopa para 150 ml de água). O aroma lembra temperos prontos, utilizados como substitutos naturais desses temperos industrializados, além de auxiliar na digestão. Seu óleo é um anti-inflamatório no tratamento de artrites, contusões, dor muscular, reumatismo e tendinites. Auxilia na cicatrização de úlceras e feridas.

Observação: é uma planta bastante segura e de baixíssima toxicidade. Deve ser evitada por gestantes e lactantes.

Como cultivar: planta de fácil adaptação e cultivo, luz solar direta, solo fértil e drenado. Multiplicação por estaca ou sementes. Pode atingir mais de 1 metro de altura.



Erva-doce

Nome científico:

Pimpinella anisum

Parte utilizada:

sementes

Propriedade medicinal: é uma erva antioxidante, digestiva, vermífuga, calmante e depurativa.

Utilizações: chá por infusão (1 colher de sopa para 150 ml de água). Auxilia nas cólicas menstruais e intestinais, sintomas da TPM, dor de estômago, melhora a digestão, diarreia, a prisão de ventre e combate vermes intestinais. Reduz os efeitos da fermentação dos alimentos no intestino. Também é indicada para reduzir os níveis de açúcar no sangue e auxilia no sono.

Observação: essa erva é contraindicada para grávidas e lactantes.

Como cultivar: sol pleno, solo rico em nutrientes e adubado, bem drenado e com rega diária. É uma planta que se deve plantar sozinha, pois desenvolve longas raízes, pode atingir mais de 1 metro se bem cultivada.



Gengibre

Nome científico:

Zingiber officinale

Parte utilizada:

rizoma

Propriedade medicinal: carminativa, combate gases intestinais, antiemética, digestiva, termogênica, combate arteriosclerose, ação antioxidante, antisséptica e anti-inflamatória para problemas respiratórios.

Utilizações: chá por decocção (2 g para 250 ml de água). É expectorante e alivia dor de garganta. Efeito termogênico que potencializa a digestão e perda de peso. Auxilia enjoo por movimento em carros, aviões e barcos. Afasta o cansaço e aumenta a sensação de vitalidade e energia.

Observação: não utilizar durante a gravidez e lactação em doses maiores que 1 colher de café por dia.

Como cultivar: desenvolve-se melhor em solo bem drenado, úmido e rico em matéria orgânica. O plantio é feito com pedaços de rizomas de 3 a 5 cm de comprimento, cada rizoma com uma ou duas gemas, plantando com até 5 cm de profundidade. A colheita do gengibre pode ocorrer de 7 a 12 meses após o plantio, quando as hastes e folhas começam a ficar amareladas.



Hortelã

Nome científico:

Mentha piperita

Parte utilizada:

folhas

Propriedade medicinal: tem propriedades descongestionante, expectorante, bactericida e antisséptica.

Utilizações: chá por infusão (1 colher de sopa para 150 ml de água). Pode ser usada no tratamento de problemas de estômago, diminuir a produção de gases e auxiliar no tratamento do intestino irritável, prisão de ventre, vômitos e enjoos na gestação, intoxicações, asma, bronquite, sinusite, tosse, gripe, resfriados e febres, diminui dores e inflamação nos músculos. Outra forma de consumo é no suco verde, trazendo frescor.

Observação: contraindicado no período da gravidez e lactação. Não deve ser utilizado em casos de obstruções biliares.

Como cultivar: sol pleno, solo rico em nutrientes, bem drenado e com rega diária. É rasteira e se espalha muito. Se for plantada no canteiro, faça uma contenção para ela não se alastrar demais. Ou plante-a em vaso. Seu plantio é por estacas ou muda.



Manjerição

Nome científico:

Ocimum basilicum

Parte utilizada:

folhas e flores

Propriedade medicinal: propriedades antiespasmódica, sedativa, antioxidante, expectorante, digestiva e diurética.

Utilizações: chá por infusão (1 colher de sopa para 150 ml de água).

Proporciona relaxamento e melhora dos quadros de ansiedade e insônia; auxilia na eliminação de líquidos, toxinas e pedra nos rins. Pode ser utilizado em alimentos para facilitar a digestão.

Observação: contraindicada na gestação e lactação.

Como cultivar: solo adubado, requer pouca água, mas é importante regá-la constantemente. Deixe a planta em lugar quente e luminoso e evite mexer muito nas folhas, que escurecem com o toque, colha apenas a folha, outra crescerá no lugar.



Malva

Nome científico:

Pelargonium graveolens

Parte utilizada:

folhas

Propriedade medicinal: propriedades hemostática e adstringente, é também antidepressivo, diurético, anti-infeccioso, antibiótico e tônico.

Utilizações: chá por infusão (1 colher de sopa para 150 ml de água). Indicada para o tratamento de tosse, amigdalite, inflamação da garganta e do ouvido, inflamações ovarianas, cistite e nefrite, protege contra infecções e reduz a inflamação. Ação potente de atenuar as cólicas menstruais e sintomas de menopausa. Seu óleo diminui os sinais de envelhecimento e manchas de pele. Em óleo de massagem, auxilia na circulação e diminui a retenção de líquidos.

Observação: contraindicada na gestação e lactação.

Como cultivar: se adapta bem a qualquer tipo de solo, dando preferência aos ricos em matéria orgânica. Quando plantada em canteiros, pode atingir até 1,5 m. Se plantada em vaso, este deve apresentar, pelo menos, 30 cm de profundidade. Precisa de sol pleno. Multiplica-se por sementes ou estaquia.



Melissa

Nome científico:

Melissa officinalis

Parte utilizada:

folhas

Propriedade medicinal: propriedades antioxidante, antisséptica, anti-inflamatória e calmante. Partes da planta exalam um odor semelhante ao do limão e, por isso, a melissa costuma ser confundida com outro vegetal de aroma semelhante, o capim-limão.

Utilizações: chá por infusão (1 colher de sopa para 150 ml de água). Chá para gripes, resfriados e infecções, efeito antioxidante, ajuda a elevar o nível dos glóbulos brancos e a eliminar o muco. Também possui um efeito tranquilizante, sedativo e antidepressivo. Indicado para acalmar o estresse, o cansaço mental e auxilia na pressão arterial, combate a insônia e melhora a qualidade de sono.

Observação: contraindicado para gestantes. Pode aumentar o efeito sedativo de outros medicamentos.

Como cultivar: gosta de meia sombra. Cultivar em solo fértil, com bom teor de matéria orgânica e boa umidade, mas a terra deve ser bem drenada. A melissa pode ser propagada por sementes ou estacas.



Lavanda

Nome científico:

Lavandula angustifolia

Parte utilizada:

folhas e flores

Propriedade medicinal: conhecida também como alfavema, tem propriedades adstringente, antioxidante, cicatrizante, antisséptica, anti-inflamatória e calmante.

Utilizações: chá por infusão (1 colher de sopa para 150 ml de água). O chá tem propriedades relaxantes que ajudam a baixar a pressão arterial e melhoram a função cardíaca. Indicado para pessoas com ansiedade e insônia, seu aroma traz relaxamento e calma. O óleo é um antisséptico natural que limpa e cura feridas, queimaduras leves, dermatites, micoses, herpes, acne e picadas de inseto.

Observação: deve ser consumida em pequenas doses na gravidez e na amamentação. Pode aumentar o efeito sedativo de outros medicamentos.

Como cultivar: gosta de sol direto, que auxilia na produção do óleo essencial, um solo adubado com boa drenagem. Seu plantio é mais fácil por muda ou estaca, que devem ter, no mínimo, 10 cm de comprimento para vingar.



Sálvia

Nome científico:

Salvia officinalis

Parte utilizada:

folhas

Propriedade medicinal: propriedades antimicrobianas, anti-inflamatórias e cicatrizantes.

Utilizações: chá por infusão (1 colher de sopa para 150 ml de água). Auxilia na falta de apetite e problemas de digestão. Ajuda a tratar inflamações na boca, garganta, gengivas e aftas. Seu óleo é indicado para transpiração excessiva, como desodorante.

Observação: é contraindicado o uso na gravidez e lactação. Pode potencializar efeitos sedativos de outros medicamentos.

Como cultivar: se adapta bem a qualquer tipo de solo, dando preferência aos ricos em matéria orgânica. Quando plantada em canteiros, pode atingir até 1,5 m. Se plantada em vaso, este deve apresentar pelo menos 30 cm de profundidade. Precisa de sol pleno. Multiplica-se por sementes ou estaquia.

Orientações gerais para utilização de plantas medicinais

- Dê preferência a ervas cultivadas em vasos ou quintal na residência domiciliar.
- As plantas secas utilizadas devem estar em bom estado, dentro do prazo de validade.
- Guarde as ervas em potes de vidro limpos e bem higienizados, em um armário escuro e fechado para evitar o contato constante com a luz e para conservar sua propriedade medicinal.
- Caso tenha dúvida para identificar, utilize o nome científico da planta, pois o nome popular pode causar confusão.
- Não colha plantas perto de esgotos e lagos poluídos para evitar contaminações.
- Conheça o modo certo de preparar o chá com a planta medicinal.
- Em caso de reação adversa, procure o serviço de saúde mais próximo.



Diferentes formas de utilização e extração



Chá

O chá é a forma mais utilizada popularmente para ingestão de ervas. Esse método consiste na extração dos princípios ativos através da água. A seguir, estão descritas duas formas de se preparar um chá.

Infusão: coloque 150 ml de água em uma caneca e leve ao fogo. Quando começar a ferver, desligue e adicione 1 colher de sopa de erva, tampe a caneca e aguarde 10 minutos para ingestão. Ideal para chás feitos de folhas ou flores. Ex.: alecrim, camomila, hortelã.

Decocção: Colocar a planta na água fria e levar a fervura de 10 a 20 minutos (dependendo da consistência da parte da planta usada), após o cozimento, deixar descansar por 10 a 15 minutos. Método usado para partes mais duras, como rizoma e casca. Ex: gengibre, açafrão e canela.

A hora certa de tomar um chá

Cada uma das plantas medicinais tem uma ação característica no organismo. Deve-se sempre tomar alguns cuidados para obter os benefícios esperados, como nunca tomar à noite chás com plantas que sejam estimulantes do sistema nervoso central ou tônico, porque eles podem atrapalhar o sono.

Ao levantar-se, prefira os tônicos e estimulantes para enfrentar o seu dia de trabalho, como os chás de alecrim, canela e gengibre. No horário de almoço, são indicados os chás digestivos como os de erva-doce, açafrão e hortelã. Ao jantar, são indicados, para uma boa noite de sono relaxante, os chás de melissa, camomila, manjerição e lavanda.

Uma regra geral para maior aproveitamento das propriedades medicinais é preparar o chá e fazer a ingestão em seguida. Não deixe o chá por horas ou dias para ser consumido.



Indicação de chá

Gripe	Açafrão, gengibre e 1/2 limão
Imunidade baixa	Açafrão, melissa e gengibre
Muco	Hortelã, gengibre e manjericão
Indisposição mental	Capim-cidreira e alecrim
Agitação mental	Camomila e melissa
Ansiedade	Melissa e capim-cidreira
Cólica	Lavanda e artemísia
Má digestão	Erva-doce, manjericão, hortelã e erva-baleeira
Dor de barriga	Erva-doce e hortelã
Enjoo	Gengibre
Desintoxicação	Açafrão, hortelã, manjericão e capim-cidreira
Inflamação na boca	Sálvia
Insônia	Melissa e manjericão

Óleo medicinal

Através do óleo com ervas, é possível se beneficiar das propriedades terapêuticas das ervas e de bons óleos vegetais, que têm a capacidade de nutrição e regeneração da pele.

É necessária a utilização de um bom óleo vegetal, como semente de uva, amêndoas, abacate e girassol, de preferência, prensado a frio.

Itens necessários:

- Ervas
- Óleo vegetal
- Pote de vidro com tampa

Atenção: não utilize óleo mineral, tem que ser vegetal.



Observação: é possível utilizar ervas secas, que são isentas de água, para que o óleo medicinal tenha maior durabilidade; caso utilize ervas frescas, é importante estarem bem higienizadas.

Modo de preparo: Lave e higienize o pote de vidro, importante secar completamente. Após encher metade do pote de vidro com o óleo vegetal, deve-se adicionar as ervas e cobri-las por completo com óleo, fechar o pote e guardá-lo em local escuro. Na primeira semana, agite a mistura diariamente.

Quanto mais tempo o óleo ficar "curando", mais concentrado irá ficar. Isso é perceptível através do seu aroma, quanto mais concentrado o óleo, mais forte exala o cheiro das ervas adicionadas. Uma forma de acelerar esse processo é colocar o seu pote em banho-maria por aproximadamente uma hora e meia, no fogo médio.

Para sua utilização, coe as ervas e aplique o óleo na pele.

Indicações de ervas

Picada de inseto e queimadura	Lavanda e camomila. São ervas que auxiliam a acalmar a pele e cicatrizar.
Doenças respiratórias	Eucalipto, alecrim e hortelã. São ervas expectorantes das vias respiratórias, auxiliam na eliminação de muco.
Ansiedade e estresse	Capim-cidreira, lavanda e melissa.
Cólica	Malva, lavanda e artemísia. São ervas que auxiliam em cólicas no período pré-menstrual e menstrual.
Dor no corpo	Eucalipto e erva-baleeira. São ervas anti-inflamatórias que auxiliam em dores generalizadas nas costas, lombar, artrite e contusões.
Circulação	Capim-cidreira e malva. São ervas que promovem a melhoria da circulação, auxiliam na drenagem dos tecidos e na diminuição de retenção de líquidos.

Inalação de ervas

A inalação do vapor de ervas é uma técnica que auxilia em doenças respiratórias como gripe, rinite, sinusite e bronquite. O vapor de ervas como eucalipto, manjericão, hortelã e alecrim auxilia na congestão nasal e liberação de muco.



Itens necessários:

- 7 folhas de eucalipto
- 1 ramo de alecrim
- 1 ramo de hortelã
- 1 ramo de manjericão
- 4 litros de água fervente
- 1 toalha

Instruções:

Pique as ervas com as mãos, coloque na bacia e adicione a água fervente. Deixe em infusão por alguns minutos. Após esse tempo, comece a fazer

inalação, sempre cobrindo a bacia com uma toalha para o vapor não ir embora.

Deixe apenas o nariz inalando o vapor da bacia, evite o contato dos olhos com o vapor, pois são mais sensíveis ao calor. Faça 10 respirações profundas e depois saia do vapor por 30 segundos, realizando esse ciclo algumas vezes.

Banho de assento

O banho de assento é um preparo antigo, indicado para o alívio de sintomas, especialmente irritação e coceira na região íntima. É importante não realizar no período menstrual. Ervas que podem ser utilizadas são a camomila e a lavanda.



Como preparar:

Ferva 4 litros de água filtrada.

Adicione as ervas lavanda e camomila.

Instruções:

Deixe a água esfriar. Quando estiver morna, coloque o conteúdo em uma

bacia totalmente limpa de aço inox, esmaltada ou de barro (não pode ser de plástico), na altura suficiente para cobrir a região íntima, por alguns minutos. Permaneça de 3 a 5 minutos no banho de assento.

Escalda-pés

Por ativar a circulação sanguínea e linfática, o escalda-pés ajuda a diminuir o inchaço provocado pelo acúmulo de líquido, atuando tanto nas pernas como nos pés, promovendo sensação de bem-estar.

O inchaço pode ocorrer por ficar muito tempo parado em uma mesma posição (em pé ou sentado), também por excesso de peso, gravidez ou doenças graves.



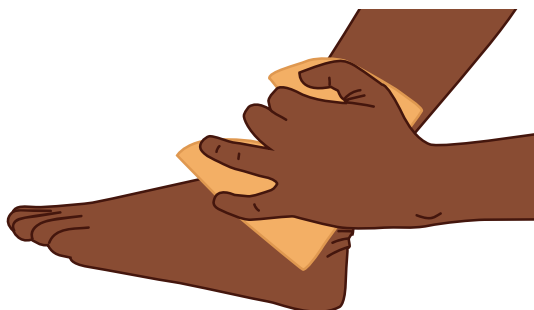
Modo de preparo: Ferva 2 litros de água com a erva escolhida. Em temperatura quente, e suportável para os pés, coloque-os em uma bacia. Coloque sal grosso quando sentir necessidade de limpeza. Permaneça por 10 minutos, lembrando sempre de adicionar água quente quando esfriar.

Compressa

Prepare uma decoção ou infusão com as ervas escolhidas e coloque um pano limpo, algodão ou gaze, que será aplicado diretamente sobre o local a ser tratado, enquanto ainda estiver quente. A compressa deve ser coberta com outro pano para manter o local quente. Quando esfriar, repita o processo.

A compressa quente é ideal para distensões musculares e dores crônicas porque a alta temperatura estimula a dilatação dos vasos sanguíneos, aumentando o fluxo sanguíneo das áreas doloridas, o que acelera o processo

de cicatrização. Ela pode ser usada para aliviar músculos doloridos, congestão nasal, alguns tipos de problemas oculares, infecções de ouvido, cólicas menstruais, furúnculo e cistos.

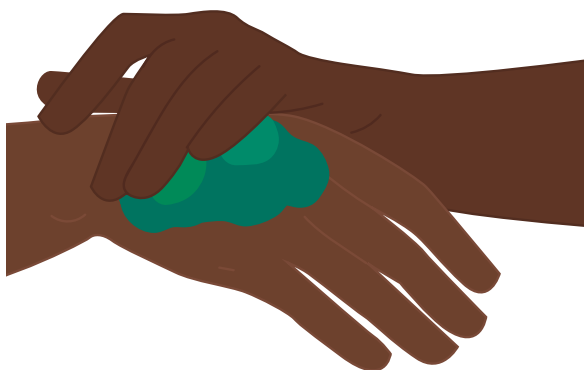


Cataplasma

É a aplicação de partes das plantas frescas diretamente sobre o local a ser tratado, ou entre dois panos finos (gaze). As folhas ou raízes são lavadas, trituradas até formar uma pasta úmida e mole, e colocadas em camadas sobre

o local. Quando não se tem plantas frescas disponíveis, pode-se colocar plantas secas num pequeno saco de gaze ou algodão mergulhado em água quente por alguns minutos e colocar sobre o local a ser tratado.

Pode-se também preparar uma decocção da erva e acrescentar argila enquanto quente, fazendo uma papa. Colocar sobre um pano limpo o suficiente para cobrir a área machucada, ferida ou inflamada.



Receitas

Pomada

As pomadas são bálsamos concentrados e devem ser utilizadas externamente na pele. As ervas hortelã, eucalipto, alecrim, em conjunto com o óleo de copaíba, se tornam um poderoso anti-inflamatório, auxiliando em bronquite, rinite, garganta inflamada e muco.

Ingredientes:

- Manteiga de karité 14g
- Cera de abelha ou cera de carnaúba 3g
- Óleo de copaíba 8g
- Óleo com ervas, hortelã, eucalipto e alecrim 5g

Observação: peso total 30g, apenas para 1 unidade. Para fazer mais pomada, adicione proporcionalmente todos os ingredientes.

Modo de preparo: Pegue as ervas, hortelã, eucalipto e alecrim, macere em um pilão para tirar o extrato e misture com óleo vegetal (amêndoas ou semente de uva). Leve ao fogo baixo e, após esfriar, coe as ervas. Na panela de ágata ou ferro, adicione a manteiga de karité com a cera, em fogo baixo, e espere ambas derreterem. Após desligar o fogo, adicione o óleo de copaíba mais o óleo de ervas, misture bem e coloque em um recipiente de vidro.

Observação: é possível substituir as ervas por óleo essencial de eucalipto, hortelã ou alecrim. Adicione 25 gotas no total.

Xarope natural

O xarope com abacaxi, gengibre e hortelã auxilia em dores de garganta, gripes, resfriados e aumento da imunidade.

Ingredientes:

- 1 kg de abacaxi descascado e picado
- 150 gramas de gengibre picado e descascado
- 100 gramas de folhas frescas de hortelã
- 250 gramas de mel

Modo de preparo: Bata no liquidificador o abacaxi com o gengibre, sem adicionar água. Coe e apure em fogo baixo. Quando estiver encorpado, desligue o fogo e acrescente a hortelã. Deixe tampado até chegar à temperatura ambiente. Retire as folhas de hortelã, acrescente o mel e guarde em vidro tampado na geladeira.

Sal de ervas

O sal de ervas, com erva-baleeira, alecrim e manjerição, auxilia na digestão dos alimentos e substitui temperos industrializados.

Ingredientes:

- 100 g de sal
- 1 colher de sopa de erva-baleeira
- 1 colher de sopa de alecrim
- 1 colher de sopa de manjerição

Modo de preparo:

Bata no liquidificador o sal com as ervas secas e conserve em uma embalagem de vidro, utilizando como tempero na cozinha.

Suco verde

Outra forma muito benéfica de adicionar as ervas na nossa alimentação é através da ingestão de suco verde, que tem a propriedade de desintoxicar nosso corpo. A ingestão do suco verde é indicada pela manhã, em jejum, para maior absorção das suas propriedades.

Ingredientes:

- 1 coco verde
- 1 maçã
- 4 folhas de couve
- 1 ramo de hortelã
- 2 g de gengibre
- Suco de ½ limão

Modo de preparo: Abra o coco verde e despeje sua água no liquidificador, adicione os demais ingredientes e liquidifique. Faça a ingestão logo após. Caso prefira, coe a parte sólida e beba o suco totalmente líquido.

Incenso de ervas

O incenso é utilizado para limpeza e harmonização de pessoas e ambientes. As ervas indicadas são: sálvia para purificação, lavanda para harmonização, arruda para limpeza e alecrim para vitalidade. É possível utilizar outras ervas de sua preferência.

Itens necessários:

- Ervas
- Linha ou barbante

Instruções: Junte as ervas escolhidas e enrole-as com linha ou barbante, se usar flores, coloque no meio do incenso, e depois os ramos de ervas. Caso utilize ervas frescas, deixe em um local com sombra para secar, é o processo de retirada de água da erva. Após a secagem, utilize o incenso.

Banho de ervas

O banho de erva é utilizado em muitas tradições ancestrais como forma de proteção e renovação. Auxilia no equilíbrio do corpo físico, mental e emocional, proporcionando bem-estar.

Modo de preparo: Coloque um pouco de água no fogo. Quando começar a ferver, desligue, coloque as ervas preferencialmente frescas e aguarde até ficarem em temperatura morna. Pode-se optar por macerar as ervas antes de colocar na água quente.

Observação: é importante colocar uma intenção ao preparar o banho, através de mentalização ou oração. É através da palavra ou pensamento que direcionamos nossa energia e abrimos nosso campo espiritual para receber todos os benefícios das ervas.

Exemplo de intenção: "Peço licença às forças sagradas da natureza para que, através deste banho, eu possa harmonizar meu campo energético, trazendo paz, amor, harmonia e vitalidade. Obrigado."

Qual frequência?

Para criar uma rotina de autocuidado, o ideal é que se faça de 1 a 2 vezes por semana.

Montando o banho de ervas

Para escolher as ervas do nosso banho, é importante observar sua qualidade energética. É recomendado quando utilizamos ervas de limpeza, adicionar ervas de harmonização e/ou específicas. A quantidade aconselhável é de, no mínimo, 1 erva e, no máximo, 7 ervas.

Exemplo:

- Arruda + aroeira + alecrim + malva
- Espada de São Jorge + eucalipto + lavanda + manjerição
- Quebra demanda + hibisco + hortelã
- Casca de cebola + casca de laranja + girassol flor + canela

Ervas de limpeza

São ervas que trabalham com a frequência da limpeza energética do campo, utilizadas para os banhos de descarrego. Ao realizar o banho, tome cuidado com olhos, nariz e boca. Banhe-se, deixando a água cair nas costas.

Lista de algumas ervas de limpeza:

Arruda	Eucalipto
Aroeira	Guiné
Casca de alho	Jurema-preta
Casca de cebola	Mamona
Comigo-ninguém-pode	Quebra demanda
Espada de Santa Bárbara (Iansã)	Pinhão roxo
Espada de São Jorge (Ogum)	Tabaco

Ervas de equilíbrio

São ervas que trabalham com o equilíbrio energético, trazendo a reposição energética e vitalidade. As ervas mornas trabalham reestruturando os campos vibratórios, regenerando os corpos espirituais, cicatrizando aberturas energéticas e alinhando os chacras.

Lista de algumas ervas de equilíbrio:

Abre caminho	Hortelã
Alecrim	Hibisco
Anis-estrelado	Laranja (folha e casca)
Artemísia	Limão (folhas)
Benjoim	Losna
Boldo	Lavanda
Café (folhas)	Macela
Calêndula	Malva
Camomila	Manjericão
Capim-cidreira	Melissa
Girassol (flor)	

Erva fria específica:

Sua ação é pontual e mais específica, se usada sozinha desencadeia sua função energética diretamente se o campo energético pessoal estiver limpo. Em um preparo com mais ervas, reforça o propósito intencionado. Algumas ervas específicas também são equilibradoras, são classificadas como específicas, pois atuam de forma assertiva.

Motivação e coragem: gengibre, hortelã, abre caminho, cravo e canela.

Tranquilidade e pacificação: capim-cidreira, lavanda e camomila.

Espiritualidade: lavanda, anis-estrelado, jasmim e rosa branca.

Para crianças: camomila, lavanda, macela e erva-doce.

Magnetismo feminino: rosa vermelha, malva, artemísia e sálvia.

Magnetismo masculino: louro, folha do café e folha de goiabeira.





Rua Abolição, 167 - Bela Vista - CEP: 01319-010

www.peregum.org.br



institutoperegum



inst_peregum



institutoperegum

UNEafro ^{Brasil}



Instituto de Referência Negra
PEREGUM

**FUNDAÇÃO
ROSA
LUXEMBURGO**

