

A Cura Pelos Remédios Caseiros

Guia de Ervas e Medicina Natural

Raunei Iamoni



Sobre a Digitalização desta Obra:

Esta obra foi digitalizada para proporcionar de maneira totalmente gratuita o benefício de sua leitura àqueles que não podem comprá-la ou àqueles que necessitam de meios eletrônicos para ler. Dessa forma, a venda deste e-livro ou mesmo a sua troca por qualquer contraprestação é totalmente condenável em qualquer circunstância.

A generosidade é a marca da distribuição, portanto:

Distribua este livro livremente!

Se você tirar algum proveito desta obra, considere seriamente a possibilidade de adquirir o original.

Incentive o autor e a publicação de novas obras!

Copyright © 1997 by Ediouro Publicações S .A. Direitos exclusivos para publicação, Ediouro

Publicações S.A., 1997

Todos os direitos reservados e protegidos pela Lei 5988 de 14/12/73.

É proibida a reprodução total ou parcial, por quaisquer meios, sem
autorização prévia, por escrito, da editora.

Capa e Projeto Gráfico Ediouro

Navegue pelo nosso catálogo através da Internet <http://www.ediouro-livros.com.br>

CIP — Brasil. Catalogação-na-fonte Sindicato Nacional dos Editores de Livros, RJ

I15c

Iamoni, Raunei

A cura pelos remédios caseiros/Raunei Iamoni Rio de Janeiro: Ediouro, 1997

ISBN 85-00-00315-4

1. Ervas — Uso terapêutico. 2 Plantas — Uso terapêutico. *3. Plantas medicinais. I. Título.

97-0072

CDD 615.537

CDU 633-88

97 98 99 00 01

8 7 6 5 4 3 2 1

Ediouro Publicações S.A. Sede: Deptº de Vendas e Expedição

Rua Nova Jerusalém, 345 RJ

Correspondência: Caixa Postal 1880

CEP 20001-970, Rio de Janeiro — RJ

TeL: (021) 560-6122 Fax: (021) 280-2438

Apresentação

Até meados do século XX, quando Flemming apresentou ao mundo o primeiro antibiótico—penicilina—a medicina curativa se sustentava fundamentalmente em medicamentos extraídos das plantas e dos minerais. Durante milênios e humanidade se tratou assim.

Com a descoberta do Brasil em 1500, os nossos colonizadores começaram a incorporar a tradição nativa à sua mezinha e, posteriormente, com a chegada dos escravos, também a "medicina africana" foi incorporada, deixando nosso país numa posição privilegiada em termos de recursos e alternativas de cura. Assim se formou a nossa tradição mezinheira.

Com mais de oito milhões e meio de quilômetros quadrados de área, vários tipos de clima e relevo, e com uma fauna e flora incomparáveis no mundo, o Brasil teve condições de manter viva essa tradição que vem passando de pai para filho ao longo dos nossos cinco séculos de existência.

Associa-se a esse privilégio natural a baixa qualidade de vida do nosso povo, mais particularmente as nossas políticas de saúde, que tornam os modernos recursos da medicina inacessíveis à maioria da população. Assim, a grande massa brasileira encontra na tradição fitoterápica, sua imediata alternativa de cura.

Neste livro procuramos simplesmente registrar o que essa nossa tradição mezinheira aconselha para o tratamento e cura de mais de trezentos tipos de males e doenças diferentes em alguns casos, várias alternativas para um determinado mal.

Na primeira parte apresentamos as ervas, flores e frutos, com as respectivas indicações. Observe que em alguns casos, como na cebola, por exemplo, encontramos quinze indicações diferentes que vão desde uma simples frieira até ao reumatismo articular.

Na segunda parte encontramos a descrição dos males e o que a tradição nos indica como tratamento adequado. São chás, cataplas-mas e pedilúvios capazes de fazer verdadeiros milagres.

Atente que, para determinados males, apresentamos diversas opções de tratamento, visando facilitar a vida do leitor. Escolhi aquele mais apropriado de acordo com suas disponibilidades e siga corretamente as instruções.

Para completar o livro apresentamos um glossário com as palavras mais difíceis e as definições de cada uma das doenças abordadas, bem como um pequeno resumo de dicas simples que podem ajudar em muito a vida do leitor.

Esperamos que este trabalho possa ser de grande utilidade para você. É bem possível que você conheça outras indicações para as ervas citadas, bem como um tipo de tratamento que não foi aqui descrito. Seria praticamente impossível juntar toda a nossa tradição mezinheira em um só livro. Mas, com certeza, este livro vai lhe ajudar bastante.

Por fim, um lembrete: ninguém é mais preparado e mais indicado para lhe aconselhar e prescrever tratamento adequado do que um médico. Em nenhum caso tente fazer um diagnóstico ou receitar alguma coisa para alguém. Essa é uma tarefa do profissional de saúde. Veja as ervas, simplesmente, como excelentes coadjuvantes no tratamento.

Boa sorte para você!

Preparando o chá

O preparo do chá envolve certos cuidados que devem ser respeitados e seguidos para que o produto alcance seu mais alto grau de eficácia.

1) O primeiro cuidado é com a higiene do fruto ou erva a ser usada. Lave durante alguns minutos em água corrente para que resíduos agrotóxicos que se acumulam nas superfícies possam ser removidos. Retire também as partes queimadas ou velhas das folhas, deixando-as o mais perto possível do natural.-

2) Não utilize vasilhas de alumínio no preparo do seu chá, já que elas podem interferir no princípio ativo de certas ervas. Dê preferência aos vidros refratários (tipo pirex) ou panelas de ágata.

3) Observe que, na maioria das receitas, os chás são sugeridos em duas formas diferentes: infusão ou decocção. Veja como proceder:

Chá por infusão

Ponha a água para ferver e logo que ela entrar em ebulição, apague o fogo, ponha as folhas ou raízes sobre ela e tampe imediatamente. Espere o tempo indicado para cada caso e só então destampe a vasilha.

Observe que, para cada tipo de chá há uma quantidade de água indicada na receita. Aquelas que sugerem o preparo do chá em pequena quantidade (1 ou 2 xícaras) devem ser tomadas de imediato e não é recomendável guardar o excesso, já que podem perder suas propriedades com o tempo. Já naqueles casos onde a quantidade de água sugerida é maior (1 ou 2 litros, por exemplo), o chá pode ser guardado na geladeira ou em outro local fresco por um período de tempo bem mais prolongado, sem perder a propriedade curativa.

Chá por decocção

No chá feito por decocção, a erva ou raiz deve ser jogada na água antes dela entrar em ebulição, e então esperar-se alguns minutos até que a água fervente retire mais profundamente os seus princípios ativos. Em geral, quando não há indicação de tempo, três minutos depois da água entrar em ebulição já podemos apagar o fogo. Da mesma forma, a vasilha deve ficar tampada por mais uns 5 minutos (se não houver outra recomendação) e só aí o chá estará pronto para ser ingerido.

Guia de Ervas e Plantas Medicinais

Abacate —(Consulte também Abacateiro) V.
 Eczema no couro cabeludo V.
 Gengivite V. Estomatite V.
 Náuseas
 Abacaxi —
 V. Amigdalite V. Faringite V.
 Difteria V. Obesidade
 Abiu—
 V. Otite V. Otolgia Abóbora — V. Diarréia V.
 Náuseas (durante a gravidez)
 V. Otite V.
 Verminose V.
 Queimaduras V.
 Prisão de ventre
 Abutua —
 V. Cálculos renais V.
 Cólicas uterinas
 Acelga —. V. Adenite V.
 Abscessos V. Furúnculos V.
 Contusões V. Feridas V.
 Gastrite
 Acerola —
 V. Tuberculose pulmonar V.
 Raquitismo V.
 Escorbuto
 Açucena-branca —
 V. Abscessos
 Agave —
 V. Lepra
 Agrião —
 V. Gengivite V. Amigdalite V.
 Escorbuto V. Sarna V.
 Tinha V. Piolhos V.
 Venninose V. Raquitismo V.
 Intoxicação por tabaco V.
 Icterícia V. Bronquite V.
 Feridas
 Agrião-do-pará — V. Bócio Agrimônia —
 V. Catarro intestinal V.
 Amigdalite
 Aipo —
 V. Cálculos renais V.
 Laringite V. Bronquite V.
 Nefrite V. Afonia V.
 Gastralgia
 Alamandra —
 V. Sarna
 Alcachofra —
 V. Gota V. Ácido úrico (excesso de) V.
 Prostativo V.
 Uretrite V. Hemorróidas V.
 Colecistite V.

Arteriosclerose V. Cálculos biliares V.
 Colesterol
 Alcaçuz —
 V. Afecções do aparelho digestivo.
 Alcaparra —
 V. Inapetência
 Alecrim —
 V. Chagas gangrenosas V.
 Feridas V. Rugas V.
 Exaustão psíquica e intelectual V.
 Ansiedade V.
 Anemia
 Alface —
 V. Luxações V. Tosse
 Alfafa — V. Reumatismo articular V.
 Artrite aguda V. Púrpura ^hemorrágica
 Alfavaca —
 V. Rachadura no bico dos seios V.
 Feridas V. Epilepsia V.
 Enxaqueca
 Alfavaca-do-campo —
 V. Afecções respiratórias
 Algodoeiro—
 V. Queimaduras V.
 Amenorréia e Dismenorréia
 Alho —
 V. Calos
 V. Hipertensão
 Alho-poró —
 V. Obstrução nasal
 Altéia —
 V. Irritações da pele
 V. Irite
 V. Azia
 Ameixa — (Consulte também Ameixeira) V.
 Prisão de ventre V.
 Hemorróidas V. Artrite V.
 Nefrite
 Ameixeira —
 V. Verminose
 Amora —
 V. Afecções renais V.
 Feridas V. Glossite V. Aftas V.
 Amigdalite V. Diabetes V.
 Pleurisia V. Bronquite V.
 Espinhas
 Amor-crescido —
 V. Úlceras varicosas V.
 Malária
 Amor-perfeito —
 V. Reumatismo articular V.
 Acne
 Angélica —
 V. Afecções da pele V.

Estresse V. Enxaqueca
 Angico —
 V. Bleenorragia
 Anil — V. Sarna
 V. Epilepsia
 Araruta —
 V. Diarréia
 Arnica —
 V. Ozena
 Aroeira —
 V. Afecções respiratórias V.
 Ciática
 Arrebenta-cavalos —
 V. Panos e Urticária.
 Arroz (integral) —
 V. Hipertensão
 Arruda — V. Piolhos V.
 Bico-de-papagaio
 V. Varizes V. Flebite V. Dor de ouvido
 Artemísia —
 V. Epilepsia
 V. Dança-de-são-guido
 Árvore-de-leite —
 V. Taquicardia
 Aspargo—
 V. Afecções cardíacas
 Afta —
 V. Disenteria
 Aveia —
 V. Colesterol V. Lumbago
 V. Ácido úrico (excesso de)
 Avença —
 V. Resfriado
 Azedinha —
 V. Icterícia V. Catarro V.
 Escorbuto
 Azeitona —
 V. Gota V. Hipertensão V.
 Tuberculose pulmonar
 Babosa —
 V. Úlceras estomacais V.
 Queimaduras
 Banana —
 V. Verrugas
 Banana-são-tomé — V. Edema dos testículos
 V. Abscessos
 Barba-de-velho —
 V. Hemorróidas
 Barbatimão —
 V. Feridas
 V. Corrimento vaginal
 V. Hemoptise
 Bardana —

V. Afecções da pele
 V. Reumatismo
 V. Afecções das vias urinárias
 V. Tosse
 V. Sífilis
 V. Sarna
 V. Caxumba
 V. Reumatismo
 Batata-doce —
 V. Dor de dente
 V. Inflamações da boca
 V. Úlceras estomacais
 V. Azia
 Batateiro —
 V. Coqueluche
 Beldroega —
 V. Queimadura V.
 Distúrbios Mens-tmais
 V. Lactação
 (para aumentar a)
 V. Afecções do fígado
 V. Afecções das vias urinárias V. Afecções renais
 Beriberis
 — V. Nefrite
 Berinjela —
 V. Cistite V. Nefrite V.
 Pielonefrite V. Uretrite V.
 Colesterol (taxas altas)
 V. Afecções do fígado V.
 Herpes
 Beterraba —
 V. Afecções da pele V.
 Anemia V. Tosse
 Boas-noites —
 V. Sardas
 Boldo —
 V. Prisão de ventre V.
 Vesícula preguiçosa
 V. Afecções do aparelho digestivo V. Afecções do fígado
 Boldo-japonês —
 V. Vesícula preguiçosa
 Bolsa-de-pastor —
 V. Hemorragia nasal V.
 Hemorragia uterina
 V. Regras em excesso
 V. Blenorragia V. Otite (com supuração)
 V. Intoxicações endógenas
 V. Intoxicações exógenas
 Bonina —
 V. Sardas V. Abscessos
 Borago —
 Artrite aguda
 Borragem —
 V. Gota
 Brócolis —

V. Descalcificação óssea
 Buxo —
 V. Diátese artrítica
 Caapamonga —
 V. Panarício
 Caataia —
 V. Panarício
 Cabeça-de-negro
 — V. Cólera
 Caiapá —
 V. Picada de cobra
 Cajá-
 V. Cistite
 Caju —
 V. Verrugas V. Enxaqueca
 Calaminta —
 V. Gastralgia
 Calêndula —
 V. Artrismo V. Rugas
 Cambará —
 V. Urticária
 Cambucá —
 V. Coqueluche V. Bronquite
 Camomila —
 V. Conjuntivite V. Irritação dos olhos V. Hemorróidas
 V. Sinusite
 Cana-de-macaco —
 V. Blenorragia V. Leucorréia
 Cana-do-brejo —
 V. Blenorragia V. Leucorréia
 V. Hérnias V. Afecções renais
 Canarana —
 V. Leucorréia
 V. Blenorragia V. Nefrite
 Canela —
 V. Diarréia
 Canela-da-índia —
 V. Escorbuto V. Amenorréia
 V. Diarréia V. Leucorréia
 Canela-de-perdiz —
 V. Feridas
 Canela-sassafrás —
 V. Gota
 V. Dores artríticas
 V. Dermatoses
 Capim-cheiroso —
 V. Afecções das vias urinárias
 V. Dor muscular
 Capim-cidreira —
 V. Espasmos musculares
 Capim-gemoso —
 V. Dores reumáticas V.
 Hemorróidas
 Capim-limão —
 V. Gases intestinais
 Capim-rei —
 V. Afecções da pele

Capitiú-do-amazo-nas —
 V. Reumatismo articular
 Capuchinha-grande
 (capuchinha) — V. Eczemas
 V. Psoríase V. Esofúla
 Caqui —
 V. Náuseas
 Cará-de-pedra —
 V. Asma catarral V.
 Bronquite V. Coqueluche
 Carambola —
 V. Picada de insetos
 Cardamomo —
 V. Dispepsia V. Cólicas
 flatulentas
 Cardeiro —
 V. Feridas
 Cardo-santo —
 V. Pleurisia
 Carnaúba —
 V. Sífilis V. Hisropsia
 Caroba —
 V. Artrite aguda V.
 Blenorragia V. Amigdalite
 V. Faringite V. Gengivite V.
 Canoros venéreos V. Sífilis
 Carqueja — V. Inflamações da boca V. Inflamações da garganta
 Carrapicho-rasteiro — V. Dermatoses
 Caruru —
 V. Dermatoses
 Carvalho —
 V. Bócio V. Ozena
 Cáscara-sagrada —
 V. Afecções do aparelho digestivo
 Castanha-do-pará
 — V. Lactação (para aumentar a)
 Castanheiro-da-índia —
 V. Catapora
 (varicosele)
 Catinga-de-mulata
 — V. Cortes (sangramentos)
 Catuaba —
 V. Impotência sexual
 CavaUnha — V. Febre í puerperal
 V. Edema generalizado V.
 Hemorragias internas V.
 Regras em excesso V. Osteoporose
 Cebola —
 V. Cálculos biliares V.
 Cóica abdominal V. Insônia
 V. Dor de dente
 V. Afecções da pele V.
 Roquidão V. Panarício V.

Hidropsia V. Verrugas V.
 Indisposição aumentar V.
 Frieira V. Difteria
 V. Furúnculos V. Cálculos renais
 V. Reumatismo articular
 Cenoura —
 V. Osteomalacia
Calcrficção
 deficiente (nas crianças)
 V. Asma catarral V.
 Bronquite V. Laringite V.
 Prostatite V. Uretrite V.
 Hemorróidas V. Flatulência
 V. Icterícia V. Osteoporose
 V. Gastrite V. Trombose V.
 Varizes V. Anemia
Cerefólio —
 V. Mastite V. Hipertensão
 Cereja — V. Cálculos biliares
 V. Cálculos renais
 Cevada — V. Inflamações da garganta
 Chapéu-de-couro —
 V. Dores reumáticas
 V. Erupções cutâneas
 V. Artrite
 V. Arteriosclerose
 V. Erisipela
 V. Eczemas
 V. Úlceras varicosas
 V. Hérnias
 Chicória —
 V. Vesícula preguiçosa
 V. Toxemia V. Conjuntivite
 V. Orquite
 Chuchu —
 V. Hipertensão
 Cidra —
 V. Vômitos (de bile) V.
 Náuseas
 Cimbalaria —
 V. Conjuntivite
 Cinco-chagas —
 V. Eczemas V. Psoríase
 Cipó-bela-flor —
 V. Vitiligo
 Cipó-cabeludo -í-
 V. Arteriosclerose
 Cipó-caboclo —
 V. Orquite
 Cipó-de-cobra
 (jarrinha, cipó-mil-ho-mens)
 — V. Orquite
 Cipó-de-fogo —
 V. Vitiligo
 Cipó-de-lagartixa
 — V. Vitiligo

Cipó-de-lagarto —
 V. Vitiligo
 Cipó-prata —
 V. Ácido úrico (excesso de)
 V. Gota
 Cipó-de-são-joão
 — V. Vitiligo Cipó-suma —
 V. Escarlatina
 V. Sarampo
 V. Rubéola
 V. Coqueluche
 V. Catapora (varicela)
 V. Dermatoses
 Cocleárea-dos-jar-dins — V.
 Eczemas V. Psoríase
Coco —
 V. Osteoporose V. Gastrite
 V. Bronquite V. Ressaca
 Coentro —
 V. Anorexia nervosa
 Confrei —
 V. Feridas V. Gota
 Copo-de-iteite —
 V. Abscessos
 Copororoca —
 V. Lepra
 Cordão-de-frade —
 V. Infecção das vias respiratórias V. Ácido úrico (excesso de)
 Couve —
 V. Verminose V. Escarlatina
 V. Osteoporose V. Cirrose
 V. Úlceras estomacais
 V. Ciática V. Alcoolismo
 Couve-flor —
 V. Hiperacidez gástrica
 V. Calcificação deficiente (nas crianças)
 Cravo-da-úidia —
 V. Bronquite
 Crista-de-galo —
 V. Blenorragia
 Dente-de-leão —
 V. Osteomalacia V.
 Calcificação deficiente (nas crianças) V. Catapora (varicela) V. Acne V.
 Varizes V. Cálculos renais
 Doce-amarga — V. Acne V.
 Eczema V. Herpes V.
 Hidropsia V. Icterícia
 Endro —
 V. Insônia
 Erva-de-bicho —
 V. Erisipela
 V. Congestão cerebral
 Erva-de-bugre —
 V. Herpes

Erva-ddreira —
 V. Caxumba V. Vertigens
 Erva-de-gato —
 V. Tosse
 Erva-de-santa-luzia
 — V. Dores reumáticas V.
 Hemorróidas
 Erva-doce —
 V. Asma catarral
 V. Afecções do aparelho digestivo
 V. Picadas de inseto
 Erva-hlhária —
 V. Ovarite
 Espinheira-santa —
 V. Afecções do aparelho digestivo
 Espinheiro-alvar —
 V. Arteriosclerose V.
 Trombose
 Eucalipto —
 V. Inflamação da garganta
 V. Estomatite V. Ozena
 Eufrásia —
 V. Irite
 V. Glaucoma
 Farinha de mandioca — V.
 Edema reumático
 Fava —
 V. Lumbago V. Panarício
 Fedegoso —
 V. Prisão de ventre Feijão (vagens) — V. Albuminúria
 Feno grego — V.
 Osteomalacia
 Figo —
 V. Regras excessivas V.
 Caspa
 V. Envelhecimento (como retardar o)
 V. Prisão de ventre V.
 Faringite V. Verrugas V.
 Resfriado
 Flor-de-lis —
 V. Erisipela V. Conjuntivite
 Flor-de-são-joão —
 V. Vitiligo
 Folha-da-fortuna —
 V. Glaucoma V. Catarro V.
 Varizes V. Contusões
 Fruta-de-conde —
 V. Disenteria V. Caspa
 Fumaria —
 V. Hipertensão V.
 Palpitações cardíacas
 Fumo —
 V. Tétano V. Caxumba
 Fumo-bravo —
 V. Elefantíase
 Funcho —

V. Diarréia V. Aerofagia V.
 Abscessos
 Gengibre —
 V. Inflamações da garganta
 V. Câncer no seio V. Edema
 artrítico
 Girassol —
 V. Vulvite
 Globulário —
 V. Artrite aguda
 Golvo-amarelo —
 V. Insuficiência da válvula
 mitral
Graviola —
 V. Bronquite
 V. Aftas (estomatite)
 V. Hidropsia
 V. Disenteria
 V. Cólicas intestinais
 Groselha —
 V. Coqueluche V. Aftas V.
 Gengivite V. Hemoptise V.
 Inapetência V. Gastralgia
 Guaçaponga —
 V. Herpes
 Guaco —
 V. Tosse
 Hera —
 V. Tosse
 Hortelã —
 V. Dor de Cabeça V.
 Hemicrania
 Inhamé —
 V. Câncer no seio V. Edema
 artrítico V. Picada de cobra
 Jambolão —
 V. Diabetes Japécanga
 — V. Reumatismo V.
 Artrismo
 V. Ácido úrico (excesso de)
 V. Dermatoses
 Jatobá —
 V. Prostatite V. Cistite V.
 Disúria V. Anúria
 V. Impotência sexual
 Jenipapo —
 V. Amigdalite V. Faringite
 V. Sífilis
 Junquinho —
 V. Dor muscular
 Lacre —
 V. Impinges Lacre-branco
 — V. Impinges
 Laranja-pêra—
 V. Microvarizes
 Laranjeira —
 V. Epilepsia
 Leiteira —
 V. Taquicardia
 Lentilha —
 V. Celulite

Lilás —
 V. Reumatismo articular
 Lima —
 V. Pelagra V. Neurite
 Limão —
 V. Arteriosclerose V.
 Hipertensão V. Hemorragia
 nasal
 V. Púrpura hemorrágica V.
 Flebite V. Trombose V.
 Varizes V. Malária V.
 Insônia
 Língua-de-tucano
 — V. Amigdalite V. Aftas
 V. Faringite V. Gengivite
 Língua-de-vaca —
 V. Insônia
 V. Dor de cabeça
 Losna —
 V. Azia Louro —
 V. Indisposição alimentar
 Lúpulo —
 V. Nevralgia
 Maça — (Consulte também
 Macieira) V. Tuberculose
 pulmonar V. Pneumonia V.
 Asmacatarral V. Bronquite
 V. Úlcera estomacal V.
 Arteriosclerose
 Macacu —
 V. Herpes
 V. Impinges
 V. Sarna
 V. Psoríase
 Macela —
 V. Dor de cabeça
 Macieira —
 V. Febres intermitentes
 Madressilva —
 V. Hemicrania
 V. Febres intermitentes
 V. Convulsão
 Malva —
 V. Inflamação da bexiga V.
 Obesidade
 Malva-grande —
 V. Duodenite Malva-
 pequena —
 V. Ovarite
 Mama-cadela —
 V. Vitiligo
 Mamão — (Consulte
 também Mamoeiro) V.
 Dermatoses
 Mamona —
 V. Amenorréia
 Manjerona —
 V. Torcicolo
 V. Tenesmo da bexiga
 Mandioquinha-do-campo —

V. Hemorragia nasal V.
 Hemorragia uterina V.
 Regras em excesso V.
 Blenorragia V. Otite (com
 supuração)
 Mangueira —
 V. Contusões V. Aftas
 Manjerico —
 V. Afecções respiratórias
 V. Aftas (estomatite)
 Maracujá — V. Hemorróidas
 Maravilha —
 V. Sardas V. Feridas V.
 Abscessos
 Margarida —
 V. Proctite
 Maria-mole —
 V. Dores reumáticas V.
 Hemorróidas
 Mariricó —
 V. Afecções da pele
 Mamoeiro —
 V. Dispepsia
 Mandioca —
 V. Frieira
 Marapuama —
 V. Impotência sexual
 Marmeleiro —
 V. Hematomas
 V. Luxações V. Contusões
 V. Uremia
 Mastruço —
 V. Hemorragia pulmonar
 V. Escorbuto Maxixe — V.
 Feridas V. Prostatite
 Melão —
 V. Solitária
 Melancia —
 V. Uretrite
 V. Cisúte
 V. Hipertensão
 Melancia-da-praia—
 V. Panos e Urticária
 Melão-de-são-caetano —
 V. Sarna V. Furúnculos
 Melilote —
 V. Flebite
 Melissa —
 V. Apoplexia
 Mentrasto —
 V. Reumatismo articular
 Mentrúz —
 V. Escorbuto
 Mil-folhas —
 V. Gastrite V. Varizes
 Mirtilo — V. Cãibras
 noturnas
 Morangueiro —
 V. Inflamação da bexiga
 Mulungu —

V. Insônia
 Murici —
 V. Diabetes
 Murta —
 V. Linfadenia
 Nabo —
 V. Osteomalacia V.
 Calcificação deficiente (nas
 crianças) V. Enterocolite
 Nogueira —
 V. Conjuntivite V. Tinha
 V. Tuberculose pulmonar
 Orégano —
 V. Rouquidão
 V. Côlicas menstruaií
 Palma-fedorenta —
 V. Cortes (sangramentos)
 Papoula — V. Tosse
 Parietária —
 V. Artrite aguda V. Cálculos
 renais V. Afecções
 respiratórias
 V. Gastrite V. Nerrite V.
 Tosse V. Ovarite
 Pariparoba —
 V. Pleurisia
 Pariparoba —
 V. Blenorragia V.
 Verminose V. Reumatismo
 V. Abscessos V. Furúnculos
 Pata-de-vaca —
 V. Elefantíase
 Pau-dalho —
 V. Blenorragia
 V. Hemorróidas V. Dotes
 reumáticas V. Abscessos
 Pau-de-colher
 — V. Taquicardia Pau-de-
 lacre —
 V. Impinges
 Pau-pereira —
 V. Febre tifóide V. Malária
 Pente-de-vênus —
 V. Insuficiência renal
 Pepino —
 V. Herpes-zóster Pera —
 V. Exaustão psíquica e
 intelectual
 Perpétua — V. Afecções
 respiratórias >
 Pêssego—(Consulte também
 Pessegueiro) V. Nevralgia
 Pessegueiro —
 V. Verminoso
 Picão —
 V. Icterícia V. Hepatite
 Pimenta-cumarim
 V. Faringite Pimenta-do-
 reino
 V. Cólera

V. Febres intermitentes
 Pimenta-malagueta — V.
 Meningite Pinha — V.
 Disenteria
 Pitanga —
 V. Hipertensão V. Ansiedade
 V. Diarréias V. Cólicas
 intestinais
 Poejo —
 V. Tosse
 Rabo-de-cavalo —
 V. Insuficiência renal V.
 Prostatite
 Repolho —
 Hemorróidas
 Romã —
 V. Solitária
 V. Amigdalite
 V. Afecções das vias
 urinadas
 V. Glossite
 V. Diarréia
 Rosa —
 V. Enxaqueca
 Rosa-canina —
 V. Afecções renais
 Rúcula —
 V. Gengivite V. Afecções do
 fígado
 Ruibarbo — V. Urticária
 Sabugueiro —
 V. Dores artríticas V. Cirrose
 V. Erisipela V. Bronquite
 crônica
 Saião —
 V. Glaucoma V. Catarro V.
 Varizes V. Contusão V.
 Úlceras varicosas
 Saião-curto —
 V. Afecções cardíacas
 V. Calos V. Verrugas V.
 Erisipela V. Diarréias com
 sangue
 Salgueiro branco —
 V. Psicose depressiva
 Mil-folhas —
 V. Escarlatina
 V. Fístula anal
 V. Sarampo
 Salsa —
 V. Cálculos renais
 V. Hemorragia nasal
 V. Retenção
 urinaria
 V. Gases intestinais
 V. Nefralgia
 V. Artrite aguda
 V. Prostatite
 V. Acne
 V. Sardas

V. Sarampo
 V. Gastralgia
 Salsaparrilha —
 V. Artrite aguda
 V. Enxaqueca
 Sal va-dos-jardins—
 V. Picadas de insetos
 V. Aftas V. EsCTófula V.
 Úlceras varicosas V.
 Flatulência V. Bronquite
 crônica
 Salva-do-rio-grande-do-sul
 —
 V. Apoplexia V. Letargia
 Sálvia —
 V. Inflamações da boca
 V. Coqueluche
 V. Diabetes
 V. Conjuntivite
 V. Amigdalite
 V. Úlceras varicosas
 V. Cabelos brancos
 Samambaia —
 V. Inchação das pernas V.
 Tuberculose pulmonar
 São-raimundo —
 V. Glaucoma V. Catarro V.
 Varizes
 Sapé —
 V. Afecções das vias
 urinárias
 Saponária—
 V. Tumores ganglionares V.
 Angina V. Faringite V.
 Artrite aguda Sapoti — V.
 Litíase vesical V. Afecções
 renais
 V. Verminose
 Sassafrás —
 V. Gota
 V. Dores
 artríticas
 V. Dermatoses
 Sempre-noiva
 — V. Linfadenia Sempre-
 viva-dos-telhados —
 V. Afecções cardíacas V.
 Calos V. Verrugas V.
 Erisipela V. Diarréias com
 sangue
 Sensitiva —
 V. Afecções do
 fígado
 V. Reumatismo
 articular
 V. Inflamações
 da boca
 V. Inflamações
 da garganta
 Serralha —V. Hepatite

crônica V. Hipotensão
 Sete-sangrias—
 V. Hipertensão
 V. Colesterol (taxas altas)
 V. Arteriosclerose V.
 Afecções da pele
 Taioba —
 V. Reumatismo V. Artrite V.
 Lumbago V. Ciática V.
 Furúnculos
 Tamaquaré-branco
 — V. Herpes V. Impinges V.
 Sarna V. Psoríase
 Tamaquaré-do-, cercado —
 V. Herpes V. Impinges V.
 Sarna V. Psoríase
 Tâmara —
 V. Prisão de ventre
 Tamarindo —
 V. Cólicas hepáticas V.
 Prisão de ventre
 Tancha-gem —
 V. Sangramento das gengivas
 V. Inflamações da boca V.
 Inflamações da garganta
 V. Regras excessivas V.
 Caxumba V. Tuberculose
 pulmonar
 Tangerina —
 V. Insônia Tapixirica —
 V. Palpitações cardíacas
 Tasneira —
 V. Cortes (sangramentos)
 Tejuco —

V. Cólera
 Tflia —
 V. Catarro
 Tomateiro —
 V. Cistite
 V. Picada de insetos V.
 Hemorróidas V. Amigdalite
 V. Faringite V. Artrite aguda
 V. Nefrite
 Tomba —
 V. Intoxicações
 exógenas
 V. Picada de cobra
 Tomilho —
 V. Gastroespatmo
 V. Lumbago V. Coqueluche
 V. Flatulência
 Traçoeraba —
 V. Dores reumáticas
 V. Hemorróidas V. Ascite
 V. Picada de insetos
 Trevo-cheiroso —
 V. Catarata
 Umbaúba
 — V. Blenorragia V.
 Leucorréia
 Tussilagem —
 V. Leucorréia
 Unha-de-gato —
 V. Sífilis
 Urtiga —
 V. Enxaqueca V. Furúnculos
 V. Artrite
 Urtiga-maior —
 V. Nefrite V. Ovarite

Urtiga-vermelha
 — V. Lactação (para
 aumentar a)
 Uva-ursina —
 V. Cistite
 Vassourinha —
 V. Menstruação irregular
 Verbasco — V. Hemorróidas
 Verbena —
 V. Lactação (para aumentar
 a) V. Celulite
 V. Ozena V. Nefralgia
 Vergonhosa —
 V. Afecções do
 fígado
 V. Reumatismo
 articular
 V. Inflamações da
 boca
 V. Inflamações da
 garganta
 Verônica —
 V. Ácido úrico (excesso de)
 V. Tosse Violeta —
 V. Contusões
 V. Faringite
 V. Escarlatina
 Visco — V. Dança-de-
 são-guido
 Xiquexique —
 V. Feridas
 Zimbro —
 V. Albuminúria

Usos e Aplicações variadas nos casos de...

(Escolher dentre as opções de tratamento sugeridas, a (s) mais adequadas(s) no seu caso.)

Abcessos

- Machuque folhas de pau-d'alho e aplique como cataplasma.
- Aplique folhas de acelga cozidas, sob a forma de cataplasma, 2 vezes ao¹ dia.
- Faça compressas de folhas de maravilha (bonina) amassadas com azeite de oliva e aplique-as sobre o local afetado 3 vezes ao dia.
- Para amadurecê-los, coloque a polpa da banana-são-tomé assada, sobre eles.
- Misture sementes de pariparoba secas e trituradas com óleo de linhaça e aplique no local.
- Ferva um punhado de folhas de funcho em pouca água. Quando estiver evaporando, aplique as folhas quentes sobre a região afetada.
- O bulbo da açucena-branca (também chamada de copo-de-leite), esmagado e aplicado no local afetado, serve como emoliente e favorece a supuração de tumores. Pode ser usado também para nevralgias e dores de ouvido.

Ácido úrico (excesso de)

- Prepare por decocção um chá de ramos e folhas do cipó-prata e beba 3 a 5 vezes por dia.
- Junte 100 grama de folhas, flores ou raízes de alcachofra em 1 xícara de água fervente. Tampe, deixe em repouso por 15 minutos e coe. Tomar 3 ou 4 xícaras desse chá por dia.
- Prepare por decocção um chá de raízes de japecanga e tome 4 ou 5 xícaras por dia.
- Tome 3 ou 4 xícaras diárias da infusão das folhas de cordão-de-frade. Coloque 10 gramas de verônica em 1 xícara de água quente, filtre após 10 minutos e beba 2 xícaras desse preparado por dia.
- Triture um punhado de palha de aveia e ferva por 20 minutos em 1 litro de água. Beba durante o dia.

Acne

- Faça um cozimento de doce-amarga, colocando 20 gramas para ferver em 6 copos de água. Depois coe espremendo, deixe esfriar e decantar. Tome 1 xícara por dia, em jejum.
- Amasse flores de amor-perfeito e aplique no rosto 3 vezes ao dia.
- Em meio litro de água fervente coloque 3 colheres de chá de folhas de salsa picadas. Aqueça durante 10 minutos, coe e depois de frio use em compressas.
- Prepare um chá forte com folhas e raízes de dente-de-leão e use em compressas pela manhã e à noite.

Adenite

- Aplique folhas de acelga cozidas, sob a forma de cataplasma, 2 vezes ao dia.

Aerofagia

- Ponha 50 gramas de sementes de funcho em 1 litro de água fervente. Deixe repousar por 20 minutos e tome de 3 a 4 xícaras pequenas por dia.

Afecções do aparelho digestivo

- Coloque em infusão 30 gramas de casca da cáscara-sagrada em 200 ml de água

fervente. Filtre depois de 20 minutos e coloque o líquido em uma garrafa. Tome 3 ou 4 colheres por noite, durante 1 semana.

- Faça uma infusão de boldo na proporção de 10 gramas de folha para 1/2 litro de água e tome 1 xícara depois das refeições.

- Tome diariamente de 4 a 5 xícaras de chá de folhas de espinheira-saiita. Excelente tônico gastrointestinal, alivia rapidamente as dores das úlceras.

- Misture 100 gramas de alcaçuz em pó e 20 gramas de erva-doce moída em um pouco de água. Tome 1 colher das de sobremesa à noite.

Afecções cardíacas

- Prepare uma infusão com 15 gramas das folhas de sempre-viva-dos-telhados (saião-curto) para 1 litro de água e beba várias vezes ao dia.

- Ferva 50 gramas de raiz de aspargo em 1 litro de água. Deixe esfriar, não adoce, e tome 3 cálices diários entre as refeições.

Afecções do fígado

- Tome 4 a 5 xícaras diárias da infusão de folhas de sensitiva (vergonhosa).

- Ferva uma berinjela e suas folhas na proporção de 40 gramas para 1 litro de água. Beba diariamente 1 xícara desse caldo durante uma semana, suspenda por 3 dias e recomece o tratamento, até o desaparecimento dos sintomas.

- Faça uma infusão de boldo na proporção de 10 gramas de folhas para 1/2 litro de água e tome 1 xícara após as refeições.

- Tome 1 copo de suco de rúcula com laranja, 3 a 4 vezes ao dia.

- Tome 1 colher do suco das folhas de beldroega de hora em hora. Espaçar, quando sentir a melhora.

Afecções da pele

- Aplique compressas com o chá das folhas e flores de angélica.

- Tome ou use como loção, chá das raízes de bardana, preparado por decocção.

- Aplique uma cataplasma de folhas de beterraba 2 vezes ao dia.

0 suco da cebola diluído em pouca água serve como anti-séptico para as inflamações cutâneas.

- Prepare por decocção um chá de sete-sangrias e tome 4 ou 5 xícaras por dia. Essa planta depura o sangue, limpa o estômago, o intestino e os rins.

Afecções renais

- Faça uma infusão com flores de amora, adoce com mel e tome 1 xícara desse chá 3 a 5 vezes ao dia.

- Triture sementes de sapoti e prepare um chá por decocção. Beba

1 xícara 3 a 4 vezes ao dia.

- Tome 1 colher de suco das folhas de beldroega de hora em hora. Espere, quando sentir a melhora.

- Em 1 litro de água fervente coloque 60 gramas de flores de rosa-canina e deixe por 25 minutos. Tomar 1 ou 2 xícaras pequenas por dia.

- Tome diariamente 3 a 4 xícaras de chá de cana-do-brejo até desaparecerem os sintomas.

Afecções respiratórias

- Prepare uma infusão de 10 gramas de flores de perpétua em 1 litro de água e tome 3 a 4 xícaras por dia.
- Derrame 1 xícara de água fervente sobre 1 colher das de chá de folhas de aroeíra. Deixe esfriar por 15 minutos e coe. Beba 2 ou 3 xícaras por dia.
- Coloque 10 gramas de folhas secas de parietária em um pilão e amasse-as até reduzi-las a pó. Misture 100 gramas de mel e bata até misturar bem. Tome 1 colher de 2 em 2 horas.
- Verta 1 xícara de água fervente sobre 2 gramas de flores de alfavaca-do-campo (manjerição). Tome 4 xícaras por dia.

Afecções das vias urinárias

- Tomar 3 a 4 xícaras diárias do chá das folhas de capim-cheiroso para obter um efeito diurético e diaforético.
- Cozinhar 12 gramas da raiz do sapé em meio litro de água. Tomar 3 a 4 xícaras por dia.
- Tomar 1 colher das de sopa de suco de romã, sob a forma de xarope, 4 vezes ao dia.
- Prepare por decocção um chá de raízes de bardana e tome 4 ou 5 vezes por dia.
- Tomar 1 colher do suco das folhas de beldroega de hora em hora. Espaçar quando sentir a melhora.

Afonia

- Coloque 50 gramas de folhas de aipo em 1 litro de água fervente e tome 1 xícara 3 a 4 vezes a por dia.

Aftas (estomatite)

- Coloque 30 gramas de flores de salva-dos-jardins em 1 litro de água fervente. Deixe amornar, coe e faça bochechos.
- Ferva 20 gramas de folhas de eucalipto em 1 litro de água por 2 minutos. Espere amornar, filtre e bocheche com o líquido.
- Cozinhe, asse ou frite fatias de graviola e use como alimento.
- Faça bochechos regulares com chá de língua-de-tucano. Mastigue pequenos pedaços de folha fresca de abacateiro.
- Tomar 1 xícara de suco quente de amoras, adoçado com mel, de 3 a 5 vezes por dia.
- Faça bochechos com o suco de groselha vermelha várias vezes por dia.
- Bocheche várias vezes ao dia com chá morno de manjerição.
- Faça bochechos com chá de folhas de manga 3 vezes ao dia.

Albuminária

- Ferver 50 gramas de vagens de feijão em 1 litro de água por 10/ 12 minutos. Tomar 3 xícaras por dia.
- Amasse de 10 a 30 gramas de frutos de zimbro e coloque em 1 litro de água fervente, deixando em repouso por 18 minutos. Tome 2 ou 3 xícaras pequenas por dia.

Alcoolismo

- Do talo da couve se faz um suco conhecido no Brasil, com poderes para combater o desejo de ingerir álcool.

Amenorréia

- Tome chá de folhas e de cascas do caule da canela-da-índia.
- Aplique uma cataplasma de folhas de mamona assadas sobre os seios.

Amenorréia e dismenorréia

- Tomar diariamente quatro xícaras do chá por infusão das sementes do algodoeiro.

Amigdalite

- Mastigar agrião cru é excelente providência para ajudar a combater a amigdalite.
- Prepare por decocção um chá de casca de jenipapo e use em gargarejos, 3 ou 4 vezes por dia.
- Faça gargarejos com o chá de folhas de caroba, preparado por decocção.
- Faça gargarejos regulares com chá de língua-de-tucano.
- Corte uma romã em cruz, faça infusão de 3 partes com uma pitada de sal e gargarejo 3 vezes por dia.
- Prepare uma infusão de folhas de sálvia em água fervente, acrescente vinagre, deixe amornar e faça gargarejos.
- Gargarejar com suco de tomates verdes e aplicar compressas quentes de tomates cozidos com azeite de oliva no pescoço.
- Tomar 1 xícara de suco quente de amoras adoçado com mel, de 3 a 5 vezes por dia.
- Gargarejar, várias vezes ao dia, com suco de abacaxi.
- Coloque 50 gramas de folhas secas de agrimônia em meio litro de água fervente. Deixe amornar, filtre e adicione uma colher de mel. Faça gargarejos pelo menos duas vezes ao dia.

Angina

- Prepare um decocto com 50 gramas de folhas de saponária (ou 60 gramas das raízes) em 1 litro de água e use em gargarejos.

Anemia

- Tome 1 pitada (o que cabe na ponta da faca) de pó de giz em água, 3 vezes ao dia. É um fortificante útil.
- Tomar pela manhã o suco de meia beterraba e 1 cenoura batidos no liquidificador. Adoce com mel.
- Bata no liquidificador um ovo de pata (com casca e tudo), mais cerveja preta. Tome 1 copo 3 vezes por semana.
- Faça o seguinte vinho fortificante: deixe macerar em 1 litro de vinho tinto 40 gramas de alecrim durante 10 dias. Filtre, acrescentando 50 gramas de mel e beba um cálice diariamente.

Anorexia nervosa

- Preparar um chá por infusão com 30 gramas dos frutos do coentro em 1 litro de água. Repousar durante meia hora e tomar de 2 a 3 xícaras pequenas ao dia.

Ansiedade

- Tome 1 xícara de chá de folhas de pitanga 3 ou 4 vezes por dia.
- Tomar 1 ou 2 xícaras de chá de alecrim adoçado com mel, por dia.

Anúria

- Tomar 1 xícara do chá por decocção da casca do jatobá, 4 vezes ao dia.

Apoplexia

- Tomar 5 xícaras de chá da salva-do-Rio-Grande-do-Sul (*Lippia citrata*).
- Prepare, por infusão, um chá com 20 gramas de flores e folhas de melissa em 1 litro de água fervente. Deixe repousar por 15 minutos. Tome de 2 a 4 xícaras pequenas por dia.

Arteriosclerose

- Ferva 30 gramas de folhas de alcachofra em 1 litro de água e tome 1 xícara 3 vezes ao dia.
- Tome chá de chapéu-de-couro e de cipó-cabeludo combinados, 3 vezes ao dia, após as refeições, por tempo indeterminado. Essas chás são depurativos impedindo o acúmulo de sedimentos e partículas no interior dos vasos sanguíneos, além de prevenirem contra o endurecimento das artérias. Utilize como preventivo, principalmente se já existem casos na sua família.
- Para fortalecer o coração, combater o colesterol e normalizar a pressão, prepare por decocção um chá de sete-sangrias e tome 4 a 5 vezes por dia.
- Beba o suco de 1 limão de uma só vez. No dia seguinte, beba o suco de dois limões e continue aumentando a dose em 1 limão por dia, até atingir o total de 10 limões. Repita esse tratamento após um intervalo de 6 dias e sempre que se fizer necessário.
- Em 1 litro de água fervente coloque 30 gramas de flores de espinheiro-alvar e deixe repousar por 18 minutos. Tomar 2 ou 3 xícaras ao dia.
- Bata duas maçãs, bem lavadas e com casca, no liquidificador e tome entre as 5 e as 6 horas da tarde, diariamente, durante 15 dias.

Artrite aguda

- Tome 3 a 4 xícaras de chá das folhas de parietária, diariamente.
- Beba diariamente 4 ou 5 xícaras de chá de folhas de caroba, preparado por decocção. Esse chá tem ação diurética.
- Ferva por 20 minutos, 1 litro de água com 35 gramas de salsaparilha e 5 gramas de raiz de saponária. Filtre, adoce com mel e beba 2 xícaras ao dia até o desaparecimento completo das dores.
- Em 1 xícara de chá de água recém-fervida coloque 1 colher de sopa de folhas secas de chapéu-de-couro. Tampe por 10 minutos e coe. Tome 1 ou 2 xícaras desse chá por dia, entre as refeições.
- Cozinhe folhas de taioba em 2 litros de água e banhe os locais afetados, ou acrescente as folhas à água do banho.
- Ferva, por 5 a 10 minutos, 1 colher de sopa de sementes de alfafa em 1 litro de água e tome 1 xícara 3 vezes ao dia.
- Tomar 3 a 4 copos por dia de suco de salsa e tomate.
- Ingerir ameixas frescas todos os dias.
- Faça um emplastro com folhas de borago bem batidinhas e água quente para curar as inflamações e dores.
- Faça compressas na região dolorida com chá de folhas e flores de globulária (50 gramas em 1 litro de água fervente). Deixe repousar por 20 minutos.
- Coloque 3 colherinhas de folhas de urtiga em 1 xícara de água fervente por 5 minutos.

Filtre, adoce e beba 3 vezes por dia.

Artrismo

- Beba diariamente 4 ou 5 xícaras de chá de folhas de calêndula, preparadas por infusão ou decocção.

- Prepare por decocção um chá de raízes de japecanga e tome 4 ou 5 xícaras por dia.

Ascite

- Faça um chá por decocção das folhas da trapoeraba e tome 4 a 5 xícaras diárias.

Asma catarral

- 4 a 5 xícaras diárias do chá das folhas e flores do cará-de-pedra.

- Cozinhe 250 gramas de cenoura em meio litro de água, até tornar-se viscosa. Adoce com mel e tome 1 colher das de sopa 5 vezes ao dia.

- Reduza a pó algumas sementes de erva-doce, coloque-as em um cachimbo e fume a cada ataque asmático.

- Coma diariamente 1 ou 2 maçãs assadas.

Azia

- Pessoas que sofrem de azia ou tenham úlcera gástrica não devem usar medicamentos que contenham ácido acetilsalicílico (aspirina).

- Coloque de 5 a 10 gramas de folhas e flores de losna em 1 litro de água fervente e deixe repousar por 15 minutos. Tomar de 3 a 5 colheres das de sopa por dia.

- Lave e rale 4 batatas-doces. Esprema num saco fino de algodão e tome o suco diariamente. Os resultados são excelentes.

- Despeje um litro de água fervente sobre 50 gramas de raiz, folhas ou flores de altéia e deixe repousar por 30 minutos. Tome 2 ou 3 xícaras pequenas por dia.

- Dissolva bicarbonato de sódio em água açucarada e pingue gotas de limão até que a água fique efervescente. Tome em seguida.

Bíco-de-papagaio

- Aplique uma infusão de folhas de arruda, num saco de água quente, sobre o local afetado.

Blenorragia (gonorréia)

- Tome em jejum 30 gramas do suco fresco das folhas e raízes da bolsa-de-pastor (mandioquinha-do-campo) durante uma semana.

- O suco das hastes velhas e das folhas de cana-de-macaco (cana-do-brejo) age como poderoso diurético e depurativo. Dilua o suco em água.

- Chá por decocção das folhas do pau-d'alho, 4 a 5 xícaras por dia.

- Beba diariamente 4 ou 5 xícaras de chá de folhas de caroba, preparado por decocção. Esse chá tem ação diurética. •Coloque uma colher de flores de crista-de-galo em 1 xícara de água fervente. Deixe repousar por minutos e beba.

- Prepare uma infusão com folhas frescas e hastes novas de canarana e tome 3 xícaras por dia.

- Tome o suco de folhas e raízes de pariparoba 3 vezes ao dia.

- Prepare uma infusão com 30 gramas de casca de angico em meio litro de água fervente. Tome 1 xícara 3 vezes ao dia.

- Misture uma colher das de chá do suco de umbaúba em uma xícara de água, 3 vezes ao dia.

Bócio

- Coloque 80 gramas da segunda casca do carvaBho em 1 litro de água e deixe ferver por 10 minutos. Tome 4 colheres por dia. Ferva também 200 gramas dessa segunda casca do canvalho durante 15 minutos em 1 litro de água e use para compressas no local.

- Em 1 litro de água fervente coloque 20 graimas das flores de agrião-do-pará e deixe em repouso por 15 minutos. Tome 3 xícaras pequenas por dia.

Bronquite

- Use o chá das folhas de cambucá na dose de 3 xícaras por dia.
- Tome 4 a 5 xícaras diárias do chá das folhas e flores do cará-de-pedra.
- Cozinhe 250 gramas de cenoura em meio litro de água, até tornar-se viscosa. Adoce com mel e tome 1 colher das de sopa 5 vezes ao dia.

- Faça por decocção um chá de flores e brotos de graviola e tome 1 xícara, 3 ou 4 vezes ao dia.

- Coloque 5 cravos-da-índia em 1 xícara de água fervente, tampe e deixe em repouso por 15 minutos. Coe e tome 1 xícara 3 vezes ao dia. O uso exagerado do cravo-da-índia provoca irritação e queimadura da mucosa estomacal.

- Ferva 25 gramas de raízes de aipo em 1 litro de água e tome 1 xícara 3 vezes ao dia.
- Coma diariamente 1 ou 2 maçãs assadas.
- Tomar 3 a 5 xícaras por dia do chá, por infusão, da casca da raiz de amoreira.
- Misture 300 g de suco de agrião e 400 g de mel e tome uma colher de sopadesse xarope cinco vezes ao dia.

Bronquite crônica

- Para promover a expectoração, misture o pó das folhas secas da salva-dós-jardins (7 gramas) com mel de abelha (100 gramas). Tomar 4 a 5 colheres das de sopa por dia.

- Coloque 5 gramas de flores secas de sabugueiro em 1 xícara de água fervente. Filtre e beba bem quente.

- Prepare por infusão um chá de flores de coco, adoce com mel e tome 1 xícara de 3 a 5 vezes ao dia.

Cabelos brancos

- Após lavar os cabelos, enxagüe com chá bem forte de sálvia e aos poucos eles recuperarão a cor castanha.

Cãibras noturnas

- Deixar em repouso por 18 minutos, 40 gramas de folhas de mirtilo em 1 litro de água fervente. Tomar 3 xícaras pequenas ao dia.

Calcificação deficiente (nas crianças)

- Misture suco de nabos, de cenoura e de dente-de-leão e tome 1 xícara 3 vezes ao dia.

- Ingira couve-flor regularmente nas principais refeições.

Cálculos biliares

- Dilua em água quente caldo de cebolas cozidas ou suco de cebolas cruas e tome 1 colher das de sopa, 4 a 5 vezes por dia.

- Prepare por decocção um chá de cerejas (fruto e caroço), deixando cozinhar por 15 minutos. Tome 1 xícara 3 a 5 vezes por dia.

- Durante 10 minutos ferva 80 gramas de folhas de alcachofra em 1 litro de água. Tome 3 xícaras por dia.

Cálculos renais

- Ferva por 10 minutos, em fogo brando, 1 litro de água com 20 gramas de raízes de aipo, 30 gramas de parietária e 30 gramas de raízes de salsa. Deixe esfriar e filtre. Beba 3 xícaras por dia.

- Prepare, por decocção, um chá de cerejas (fruto e caroço), deixando cozinhar por 15 minutos. Tome 1 xícara 3 a 5 vezes por dia.

- Ferva de 10 a 15 gramas de raiz e casca de abutua em 1 litro de água, por 15 minutos. Tome 4 ou 5 xícaras por dia.

- Limpe muito bem folhas e raízes frescas de dente-de-leão. Esprema-as em um guardanapo. Adoce com um pouquinho de açúcar e tome 6 colheres das de chá por dia.

- Ingira diariamente cebolas cruas ou cozidas.

Calos

- Aplique, durante vários dias, a folha triturada de sempre-viva-dos-telhados (saião-curto).

- Misture azeite e polpa de alho amassada, fazendo um unguento, que deve ser passado sobre o local do calo e depois coberto um pedaço de linho.

Câncer no seio

- Aplique compressa de gengibre seguida de emplastro de inhame, 5 vezes por dia, como coadjuvante do tratamento médico. Cancros venéreos

- Polvilhe o pó das folhas secas de caroba várias vezes ao dia.

Caspa

- Macere um figo seco com sal e vinagre e aplique no couro cabeludo, lavando após alguns minutos.

- Macere sementes de fruta-de-conde em álcool e deixe descansar por 10 dias. Friccione o couro cabeludo com o líquido.

Catapora (varicela)

- Tome 4 a 5 xícaras por dia de chá de raízes de cipó-suma, feito por decocção.

- Tome chá de dente-de-leão em pequenos goles para facilitar a eliminação da catapora.

- Nas coceiras, passe água boricada e vaselina misturadas em partes iguais.

- Ferver 40 gramas das cascas dos ramos de castanheiro-da-índia em 1 litro de água, durante 6 minutos. Tomar 3 xícaras pequenas por dia.

Catarata

- Pingue nos olhos algumas gotas do suco das flores de trevo-cheiroso, 2 ou 3 vezes ao dia.

Catarro

- Bata no liquidificador 7 folhas de saião (flor-da-fortuna, são-raimundo), 3 colherinhas de mel, 3 pitadas de sal e 1 litro de leite. Tome 3 copos ao dia. Em casos crônicos, use constantemente.

- Ferva meio litro de água e coloque 10 gramas de flores de tília. Filtre, adoce e beba

quente durante o dia.

- Tome 40 gramas do suco de azedinha diariamente.

Catarro intestinal

• Coloque 50 gramas de folhas de agrimônia em infusão, em meio litro de água fervente. Deixe amornar, adoce com mel e consuma o líquido em cálices, durante o dia.

Caxumba

• Misture suco de folhas de erva-cidreira machucadas com sal e aplique no local afetado.

• Aqueça folhas de bardana, unte com azeite e aplique localmente. Prepare meio litro de chá das folhas de tanchagem, beba uma xícara e do que sobrou use os vapores em inalação.

• Esquente uma folha de fumo e unte-a com azeite. Amarre em cima do inchaço e troque a folha algumas vezes durante o dia.

Celulite

• Coloque 50 gramas de verbena em 1 litro de água quente e ferva por 10 minutos. Filtre e beba durante o dia.

• Moa grãos de lentilha e aplique a farinha obtida no local afetado sob a forma de cataplasma, 2 vezes ao dia.

Chagas gangrenosas

- Cozinhe as folhas do alecrim e use como loção nos locais afetados.

Ciática

• Cozinhe 25 g de cascas de aroeira em 1 litro de água. Tome diariamente um banho com esse cozimento, durante 15 minutos, tão quente quanto se possa suportar.

• Cozinhe folhas de taioba em 2 litros de água e banhe os locais afetados, ou acrescente as folhas à água do banho.

- Cozinhe folhas de couve no vapor e aplique-as nos locais doloridos.

Cirroze

- Tomar 150 gramas de suco de couve distribuídos em 3 vezes _N durante o dia.

• Ferva 60 gramas de casca de sabugueiro por 10 minutos em 1 litro de água. Tome 3 xícaras pequenas por dia.

Cistite

- Tome 1 xícara de suco de berinjela 3 vezes ao dia.

• Ferva dois punhados de folhas secas de tomateiro em meio litro de água, por 10 minutos. Deixe o líquido esfriar, filtre-o, espremendo bem as folhas e beba a solução adoçada com mel.

- Tomar 1 copo de suco de melancia várias vezes ao dia.

- Tomar 1 xícara do chá, por decocção, da casca do jatobá, 4 vezes ao dia.

• Cozinhe 40 gramas de folhas de ura-ursina em 1 litro de água e deixe ferver por 6 minutos. Tome 3 xícaras ao dia, com mel.

- Tome 1 colher das de sopa do macerado da polpa de cajá 4 vezes ao dia.

Colecistite

• Ferva 30 gramas de folhas de alcachofira em 1 litro de água e tome 1 xícara 3 vezes ao dia.

Cólera

- Prepare uma infusão com 2 gramas de pimenta-do-reino em 200 ml de água fervente. Coe e tome quente.

- Faça a decocção de 20 gramas do bulbo da raiz de tejuco (cabeça-de-negro) em 1 litro de água. Tomar 4 a 5 xícaras por dia, ou mais, conforme o caso.

Colesterol (taxas altas)

- Para fortalecer o coração, combater o colesterol e normalizar a pressão, prepare por decocção um chá de sete-sangrias e tome 4 a 5 vezes por dia. Essa planta é considerada muito melhor que uma sangria, daí o seu nome.

- Ferva uma berinjela e suas folhas na proporção de 40 gramas para 1 litro de água. Beba diariamente uma xícara desse caldo durante uma semana, suspenda por três dias e recomece o tratamento até o desaparecimento dos sintomas.

- Ingerir 50 gramas diárias de aveia ajuda a manter o colesterol sob controle.

- Para regular o teor de colesterol no sangue, coloque 10 gramas de folhas de alcachofra e meio litro de água e deixe ferver por 5 minutos. Coe, espremendo o resíduo, adoce com mel e beba 1 xícara por dia antes das principais refeições.

Cólica abdominal

- Deixe uma cebola cozinhar por alguns minutos em meio litro de água. Espere esfriar e beba. É um excelente adjutório para combater essas cólicas.

Cólicas flatulentas

- Prepare uma infusão com as sementes do cardamomo e tome 3 a 4 xícaras por dia.

Cólicas hepáticas

- Ferva 1 xícara de água, coloque 1 colher das de chá de polpa de tamarindo, deixe ferver por mais 3 minutos, repouse e coe. Tome 3 a 5 xícaras ao dia.

Cólicas intestinais

- Tome 1 xícara de chá de folhas de pitanga 3 ou 4 vezes ao dia.

- Tomar 1 xícara do chá das folhas de graviola, 3 a 5 vezes ao dia.

Cólicas menstruais

- Coloque 2 colheres das de chá de orégano numa xícara de água fervente. Abafe por 5 minutos e tome sem adoçar 2 a 3 vezes por dia.

Cólicas uterinas

- Ferva de 10 a 15 gramas de raiz e casca de abutua em 1 litro de água por 15 minutos. Tome 4 ou 5 xícaras por dia.

Congestão cerebral

- Prepare um chá com 20 gramas de folhas de erva-de-bicho em 1 litro de água e aplique sob a forma de lavagem.

Conjuntivite

- Coloque 1 pitada de folhas frescas ou secas de nogueira em 1 xícara de água fervente. Deixe amornar, filtre e aplique com um algodão sobre os olhos.

- Aplique compressas de chá de camomila para reduzir a infecção, 3 a 4 vezes ao dia.

- Coloque 5 gramas de folhas de sálvia em 1 litro de água fervente. Deixe esfriar e lave os olhos com a infusão.

- Preparar um chá por decoção com as flores da chicória e banhar os olhos várias vezes por dia.

- Em 1 litro de água fervente coloque 100 gramas de flor-de-lis e deixe repousar por meia hora. Faça lavagens locais.

- Usar para lavagens locais uma infusão de 60 gramas de cimbalária em 1 litro de água fervente, deixada em repouso por 25 minutos.

Contusões

- Aplique folhas de acelga cozidas, sob a forma de cataplasma, 2 vezes ao dia.

- Cozinhe flores frescas de violeta em pouca água e aplique a cataplasma sobre a região afetada.

- Soque algumas folhas de saião (folha-da-fortuna, são-raimundo) e coloque na região atingida, amarrando uma atadura.

- Amassar folhas do marmeleiro com sal e colocar no local sob a forma de cataplasma.

- Friccione sobre as partes afetadas o chá das folhas da mangueira, 3 a 5 vezes por dia.

Convulsão

- Coloque 40 gramas de flores de madressilva em 1 litro de água fervente e deixe repousar por 18 minutos. Tomar 3 xícaras pequenas por dia.

Coqueluche

- Use o chá das folhas de cambucá na dose de 3 xícaras por dia.

- Tome 4 a 5 xícaras por dia de chá das raízes de cipó-suma, feito por decoção.

- Ferva 1 litro de água com 40 gramas de folhas frescas de sálvia e 20 gramas de folhas de batateiro durante 1 minuto. Adicione 100 gramas de mel e tome 1 xícara a cada 3 horas.

- Use, várias vezes ao dia, o suco de groselha vermelha.

- Faça uma infusão de folhas de tomilho com 70 gramas de xarope de altéia em 1 litro de água. Tome 1 colher das de sopa 6 vezes ao dia.

Coréia — Consultar Dança-de-são-guido

Corrimento vaginal

- Coloque 60 gramas de cascas de barbatimão em meio litro de água e ferva por 15 minutos. Coe e despeje numa bacia pequena para um banho de assento, à noite, antes de deitar.

Cortes (sangramentos)

- O uso da palma-fedorenta (tasneira, catinga-de-mulata) amassada faz estancar o sangue e apressa a cicatrização.

Dança-de-são-guido

- Coloque 15 g de folhas, flores ou raízes de artemísia em 1 litro de água fervente. Deixe descansar por 10 minutos, coe e tome de 2 a

4 xícaras diárias. Não é recomendável o seu uso por mulheres que estejam amamentando.

- Pôr 40 gramas de folhas de visco em 1 litro de água fervente e deixar em repouso por 25 minutos. Tomar 3 xícaras pequenas ao dia.

Dermatoses

- Cozinhe pedaços da raiz de sassafrás (canela-sassafrás) em 1 litro de água e beba várias xícaras ao dia.

- Prepare por decocção um chá de raízes de japecanga e tome 4 a 5 xícaras por dia.
- Tomar 3 a 5 xícaras diárias do chá das raízes de cipó-suma (25 gramas das raízes em 1 litro de água). Deixar ferver por 20 minutos.
- Pincele leite do mamão-macho nas regiões afetadas
- Tome diariamente 2 »u 3 banhos com chá de carrapicho-rasteiro, preparado por decocção.
- Coloque 1 xícara das de chá de folhas de caruru secas ou verdes em uma panela com 1 litro de água e ferva durante 5 minutos, com a panela tampada. Coe e lave as feridas com o líquido 2 vezes ao dia. Deixe secar naturalmente. Não use toalha.

Descalcificação óssea

- Ingira diariamente flores, folhas e pedúnculos de brócolis.

Diabetes

- Em 1 xícara de água fervente, coloque 1 colher das de chá de casca seca ou verde da raiz de murici cortada em pedaços. Deixe em infusão por 10 minutos e coe. Tome 1 ou 2 xícaras por dia, entre as refeições.
- Ferva por 2 minutos 100 gramas de folhas de sálvia em 1 litro de vinho branco. Filtre após meia hora e beba 1 cálice após as refeições.
- Preparar por infusão um chá de folhas de amora preta e tomar 1 xícara, 4 a 6 vezes por dia.
- Reduza a pó as sementes secas de jambolão e tome de meia a uma grama 2 a 3 vezes por dia. Pode-se também tomar o líquido das sementes esmagadas: 2 gotas em 1 cálice de água, 3 vezes ao dia.

Diarréia

- Coloque 2 pitadas de canela em um copo cheio de leite quente, mexa bem e tome.
- Em meio litro de leite, ferva 1 colherinha de sementes de funcho. Quando o líquido estiver reduzido à metade, adicione 1 colherinha de mel e beba.
- Cozinhe 100 gramas de abóbora madura em 1 litro de água. Quando o líquido estiver reduzido à metade, passe numa peneira, tempere com açúcar e ingira durante o dia.
- Tome chá das folhas e cascas de caule de canela-da-índia.
- Tome 1 xícara de chá de folhas de pitanga 3 ou 4 vezes ao dia.
- Misturar 1 colher das de café de araruta em pó em meio copo de água e tomar enquanto persistir o incômodo.
- Ferva por 10 minutos 30 gramas de casca de romã em 1 litro de água. Adoce com mel. Tome 3 a 4 xícaras por dia.

Diarréias com sangue

- Três colheres de sopa ao dia do suco das folhas de sempre-viva-dos telhados (saião-curto).

Diátese artrítica (consultar também Artrismo)

- Ferva 40 gramas de folhas e cascas de buxo durante 10 minutos em 1 litro de água. Tome 1 ou 2 xícaras pequenas ao dia.

Difteria

- Gargarejar, várias vezes ao dia, com suco de abacaxi.
- Tome o suco de cebola ralada misturado com azeite de oliva. Uma colher das de sopa, 3 vezes ao dia.

Disenteria

- Tomar 1 xícara do chá das folhas de graviola, 3 a 5 vezes ao dia.
- Em 1 litro de água coloque 25 gramas de folhas e cascas do tronco da firuta-de-conde (pinha, ata) e deixe ferver por 20 minutos. Tome 3 a 5 xícaras ao dia.

Dispepsia

- Tome 1 xícara do chá por decocção das folhas do mamoeiro, após as refeições.
- Prepare uma infusão com as sementes do cardamomo e tome 3 a 4 xícaras por dia.

Distúrbios menstruais

- Coma sementes de beldroega em jejum, ou tome um chá preparado por decocção com 50 a 100 gramas de sementes em 1 litro de água. A beldroega é um poderoso emenagogo (faz vir a menstruação).

Disúria

- Tomar 1 xícara do chá por decocção das cascas do jatobá, 4 vezes ao dia.

Dor de cabeça

- Amarre 4 ou 5 folhas de hortelã num pano e coloque sobre a testa o tempo que for necessário.
- Aplique sobre a testa folhas aquecidas de língua-de-vaca.
- Confeccione um travesseiro e encha com flores secas de macela. Usar no lugar do travesseiro comum.

Dor de dente

- Faça bochechos com suco de cebola diluído em água ou coloque pedaços de cebolas na cavidade da cárie.
- Pique uma folha de batata-doce em pedaços pequenos e ponha para ferver com 1 xícara de água. Coe e quando amornar faça bochechos.

Dor muscular

- Em 1 litro de água ferva, durante 15 minutos, 100 gramas de junquinho (capim-cheiroso) e misture à água do banho.

Dor de ouvido

- Pingue 2 gotas do suco das folhas de arruda no ouvido que dói.

Dores artríticas

- Cozinhe pedaços da raiz de sassafrás (canela-sassafrás) em 1 litro de água e beba várias xícaras ao dia.
- Coloque 40 gramas de flores de sabugueiro em 1 litro de água fervente. Deixe em repouso por 15 minutos e tome 3 xícaras pequenas por dia.

Dores reumáticas

- Machuque folhas de pau-d'algo e aplique como cataplasma.
- Prepare por decocção um chá de folhas de trapoeraba (capim-gemoso, erva-de-santa-luzia, maria-mole) e use para banhos.
- Faça uma pasta com folhas secas e pulverizadas de chapéu-de-couro e água, e aplique na parte afetada.

Duodenite

- Colocar 60 gramas das folhas de malva-grande em 1 litro de água fervente e deixar repousar por meia hora. Tome quatro xícaras pequenas por dia.

Eczemas

- Uma colher das de sopa do suco das folhas da capuchinha grande (cinco-chagas, cocleárea-dos-jardins) de 2 em 2 horas.
- Faça um cozimento de doce-amarga, colocando 20 gramas para ferver em 6 copos de água. Depois coe, espremendo, deixe esfriar e decantar e tome 1 xícara por dia, em jejum.
- Em 1 litro de água, coloque 5 colheres das de sopa de folhas secas de chapéu-de-couro. Ferva por 5 minutos, coe e use para lavar as feridas. Faça a limpeza 2 vezes ao dia.

Eczema no couro cabeludo

- Ferva 3 xícaras de água, junte 1 caroço de abacate e mantenha em ebulição por 15 minutos. Deixe amornar e aplique no couro cabeludo.

Edema artrítico

- Rale inhame cru e gengibre e aplique sob forma de cataplasma nas articulações afetadas, 3 vezes ao dia.

Edema generalizado

- Coloque 10 a 15 gramas dos brotos verdes de cavalinha em 1 litro de água fervente. Deixe repousar por 15 minutos. Tomar 4 a 5 xícaras ao dia.

Edema reumático

- Prepare um cataplasma com farinha de mandioca e aplique 2 a 3 vezes por dia.

Edema dos testículos

- Aplique, em banhos, o cozimento das folhas da banana-são-tomé, 3 vezes ao dia.

Elefantíase

- Para uso externo, prepare, por infusão ou decocção um chá de folhas, cascas de tronco e/ou raízes de pata-de-vaca e use no banho. Para uso interno, faça um chá apenas com as folhas, por infusão ou decocção, e tome 4 a 5 xícaras por dia.

- Prepare por infusão um chá de folhas de fumo-bravo e tome 4 ou 5 vezes ao dia.

Enterocolite

- Tome diariamente várias xícaras de caldo de nabo.

Envelhecimento (para retardar o)

- Amasse alguns figos frescos, acrescente mel e suco de limão. Coma em jejum pela manhã.

Enxaqueca

- Ferva pétalas de rosa durante 2 minutos em 1 xícara de água. Tome 2 xícaras por dia

ou quando necessário.

- Durante 1 mês tome o chá das seguintes ervas misturadas: urtiga, salsaparrilha, angélica e alfavaca, 3 vezes ao dia.

- Queime 7 castanhas de caju e coloque-as para ferver em uma panela com água. Depois deixe amornar, adoce e beba lentamente.

Epilepsia

- Ponha 5 g das folhas e raízes do anil em um litro de água fervente. Tampe e, depois de morno, coe. Tomar uma ou duas xícaras por dia.

- 15 g de folhas, flores ou raízes de artemísia em 1 litro de água fervente. Deixe descansar por 10 minutos, coe e tome de 2 a 4 xícaras ao dia. Não é recomendável o seu uso por mulheres que estejam amamentando.

- Tome regularmente duas ou três xícaras diárias do chá das folhas de laranjeira.

- Coloque 40 gramas de folhas e flores de alfavaca em 1 litro de água fervente. Deixe repousar por 15 minutos. Tomar 3 xícaras pequenas por dia.

Erisipela

- Misture o suco das folhas trituradas de sempre-viva-dos-telhados (saião-curto) com óleo de linhaça puro e aplique no local.

- Um dos mais poderosos remédios é o banho com o chá das folhas de erva-de-bicho. Use 30 gramas de folhas para um litro de água e tome dois banhos diários, um pela manhã e outro à noite.

- Em 1 litro de água, coloque 5 colheres das de sopa de folhas secas de chapéu-de-couro. Ferva por 5 minutos, coe e use para lavar as feridas. Faça a limpeza 2 vezes por dia.

- Em 1 litro de água fervente, coloque 60 gramas das flores de flor-de-lis e deixe repousar por 16 minutos. Tome 3 xícaras pequenas por dia.

- Deixe 50 gramas de flores de sabugueiro em repouso por 15 minutos em 1 litro de água fervente. Tome 4 xícaras pequenas ao dia.

Erupções cutâneas

- Faça uma pasta com folhas secas e pulverizadas de chapéu-de-couro e água, e aplique na parte afetada,

Escarlatina

- Tome 4 ou 5 xícaras por dia de chá de raízes de cipó-suma, feito por decocção.

- Tome 2 ou 3 banhos por dia com chá de folhas de couve.

- Tome 3 xícaras pequenas de infusão de 40 gramas de folhas e flores de mil-folhas em 1 litro de água fervente, após repousar por 20 minutos.

- Colocar 50 gramas de flores de violeta em 1 litro de água fervente e deixar por 20 minutos. Tomar 2 ou 3 xícaras pequenas por dia.

Escorbuto

- Tome chá de folhas e cascas do caule de canela-da-índia.

- Tome de 3 a 4 xícaras de chá, por dia, de uma infusão de mentruz (planta inteira).

- Ferva por 3 minutos, em fogo brando, algumas folhas frescas de agrião em 1 xícara de água. Filtre após 10 minutos, adicione suco de limão, laranja ou tomate e beba 2 vezes ao dia.

- Tomar 1 a 2 colher das de sopa de suco fresco de mastruço por dia.

- Consumir 4 acerolas diariamente (2 no almoço e 2 no jantar) nos primeiros 5 dias.

Aumente depois para 6 acerolas por dia. Mantenha o tratamento por 20 dias, descanse 5 e recomece o tratamento.

- Tome uma colher de sopa de suco de azedinha de hora em hora.

Escrófula

- Cozinhe 50 gramas de folhas de salva-dos-jardins em 1 litro de água e aplique em loção ou banho nos locais atingidos.
- Tomar 1 colher das de sopa do suco das folhas de capuchinha de 2 em 2 horas. Consumir também as folhas em saladas.

Espasmos musculares

- Tomar 3 a 4 xícaras ao dia de chá de capim-cidreira.

Espinhas

- Cozinhe 20 gramas de amoras maduras e 10 gramas de folhas de amoras em 1/4 de litro de leite por 10 minutos. Passe tudo sobre uma gaze e aplique norosto por 15 minutos. Repita o tratamento à noite, antes de deitar, por pelo menos uma semana.

Estomatite (consulte Aftas)

Estresse

- Adicione 150 gramas de raiz e caule de angélica em 1 litro de água fervente e misture na água da banheira, imergindo por 5 minutos.

Exaustão psíquica e intelectual

- Consuma peras amplamente e tome 3 xícaras pequenas do chá de alecrim (40 gramas de folhas e flores em 1 litro de água fervente). Deixe em repouso por 18 minutos.

Faringite

- Prepare um decocto com 50 gramas de folhas de saponária (ou 60 gramas das raízes) em 1 litro de água e use em gargarejos.
- Mastigar agrião cru é excelente providência para ajudar a combater a faringite.
- Prepare por decocção um chá de casca de jenipapo e use em gargarejos, 3 ou 4 vezes por dia.
- Faça gargarejos com o chá de folhas de caroba, preparado por decocção.
- Faça gargarejos regulares com o chá de língua-de-tucano.
- Gargarejar com suco de tomates verdes e aplicar compressas quentes de tomates cozidos com azeite de oliva, no pescoço.
- Gargarejos, várias vezes ao dia, com suco de abacaxi.
- Prepare um chá por decocção de 1 figo para 2 xícaras de água, e faça gargarejos.
- Em 1 litro de água fervente coloque 60 gramas de violetas e deixe repousar por 20 minutos. Faça gargarejos.
- Faça gargarejos ou bochechos com chá de folhas de pimenta-cumarim e alguns frutos, preparados por decocção.

Febre puerperal

- Faça duas lavagens vaginais por dia com o chá dos brotos verdes de cavalinha (20 a 30 gramas para 1 litro de água).

Febre tifóide

- Cozinhar 30 gramas de casca de pau-pereira em meio litro de água. Tomar uma xícara

3 ou 4 vezes ao dia

Febres intermitentes

- Prepare uma infusão com 2 gramas de pimenta-do-reino em 200 ml de água fervente. Coe e tome quente.

- Ferva 60 gramas de casca de macieira em 1 litro de água durante 15 minutos. Adoce com um pouco de mel e beba aos goles durante o dia.

Feridas

- Aplique folhas de acelga cozidas, sob a forma de cataplasma, 2 vezes ao dia.
- Aplique folhas frescas de canela-de-perdiz, sob a forma de cataplasma, 2 a 3 vezes por dia.

- Aplique folhas secas de alecrim, reduzidos a pó, para acelerar a cicatrização.

- Ferva 300 mg de água, por 15 minutos, com 20 gramas de folhas secas de maravilha. Deixe amornar e lave as feridas.

- O caldo do cacto xiquexique (cardeiro) é útil para o sangramento de feridas, porque contrai as veias. Corte uma rodela do cacto e aperte com força contra a ferida. Depois que o sangramento tiver parado, amarre outra rodela com uma tira de pano limpo, deixando durante 2 horas e lavando depois. O caldo do xiquexique é útil também para limpar feridas em lugares onde não há água fervida, nem maneira de fervê-la.

- Coloque 30 gramas da casca de barbatimão em meio litro de água e ferva por 10 minutos. Deixe esfriar, coe e lave a ferida 2 vezes ao dia. O barbatimão interrompe sangramentos e impede a proliferação de bactérias.

- Amasse folhas de alfavaca e aplique no local para acelerar a cicatrização.

- Aplique uma folha fresca de confrei sobre a pele, no local da ferida. A cicatrização se dará com muito maior rapidez.

Passar suco de amora 3 vezes ao dia sobre a ferida.

- Aplique folhas e talos amassados de agrião como cataplasma duas vezes ao dia.

- Aplique uma cataplasma de maxixe, ao natural.

Fístula anal

- Ferver 100 gramas de folhas e flores de mil-folhas em 1 litro de água durante 12 minutos. Usar paia compressas locais.

Flatulência

- Tomar 4 a 5 xícaras por dia do chá de folhas de salva-dos-jardins (10 gramas por litro de água).

- Tome 1 cálice de suco de cenoura antes das refeições. Não tome uma dose maior pois o excesso de suco pode provocar hipervitaminose A.

- Coloque em infusão, por 5 minutos, uma pitada de tomilho em 1 xícara de água quente. Beba após as refeições.

Flebite

- Fazer uma pasta com folhas secas e pulverizadas de arruda e água. Aplique a cataplasma sobre a parte afetada.

- Consumir diária e amplamente o suco de limão diluído em água (meio a meio)

- Ferva 1 litro de água e despeje sobre 40 gramas de flores de meliloto. Deixe repousar por 18 minutos e tome 3 xícaras pequenas por dia.

Frieira

- Banhe os pés com folhas de mandioca diariamente, enquanto persistir o problema.
- Esmague uma cebola fresca para extrair o suco. Misture à polpa, meia colherinha de lanolinà ou óleo infantil. Friccione esse un-güento nas mãos e pés, pelo menos 2 vezes ao dia.

Furúnculos

- Para provocar a supuração, raspe a polpa das sementes do melão- , de-são-caetano (erva-de-são-caetano), misture com vaselina e aplique no local.
- Aplique folhas de acelga cozidas, sob a forma de cataplasma, 2 vezes por dia.
- Amasse folhas de taioba e aplique como cataplasma.
- Misture sementes de papiparoba secas e trituradas com óleo de linhaça e aplique no local.
- Cozinhar 80 gramas das folhas de urtiga em 2 litros de água durante 30 minutos. Filtre e deixe esfriar. Beba 2 xícaras por dia.
- Asse uma cebola em mistura com mel e aplique a cataplasma duas vezes ao dia.

Gases intestinais

- Tome 1 xícara de chá de raízes de salsa, 3 a 4 vezes ao dia. Esse chá é contra-indicado para gestantes e lactantes.
- Derrame 2 xícaras das de chá de água fervente sobre 2 xícaras de capim-limão bem picado (com tesoura). Abafe por alguns minutos e beba sem adoçar depois das refeições.

Gastralgia

- Tomar 1 xícara do chá das folhas de groselha preta, 3 vezes ao dia.
- Em 1 litro de água fervente deixe repousar por 18 minutos 20 gramas de flores de santolina e tome 3 xícaras pequenas por dia.
- Coloque 40 gramas de raiz de aipo em 1 litro de água fervente e deixe em repouso por 25 minutos. Tomar 3 xícaras pequenas por dia.
- Colocar 40 gramas de sementes de salsa em 1 litro de água fervente e deixar em repouso por 15 minutos. Tomar 4 xícaras pequenas ao dia.
- Tomar 3 xícaras pequenas por dia de chá de calaminta (30 gramas em 1 litro de água fervente). Deixe em repouso por 15 minutos.

Gastrite

- Nos casos crônicos, cozinhar 50 gramas de folhas de acelga em 1 litro de água, deixando ferver por 10 minutos. Tomar 3 xícaras pequenas ao dia.
- Beba leite de coco com cenouras batidas, diariamente.
- Tome de 3 a 4 xícaras por dia do chá de parietária (40 gramas) posta em infusão em 1 litro de água, e deixada em repouso por 18 minutos.
- Ferva 2 colheres das de sopa de folhas de mil-folhas em meio litro de água, durante 10 minutos. Coe e beba 1 xícara à noite.

Gastroespasmo

- Preparar um chá por infusão com 30 folhas e flores de tomilho em 1 litro de água fervente. Deixar em repouso por 18 minutos. Tomar 3 xícaras pequenas diárias.

Gengivite

- Mastigue agrião cru para combater a gengivite e o sangramento gengival.

- Faça bochechos com o chá de folhas de caroba, preparado por decocção.
- Faça bochechos regulares com chá de língua-de-tucano.
- Mastigue pequenos pedaços de folha fresca de abacateiro.
- Faça bochechos com o suco de groselha vermelha, várias vezes ao dia.
- Pela manhã, após a higiene bucal, mastigue algumas folhas frescas de rúcula.

Glaucoma

- Pingue nos olhos o sumo coado de folha-da-fortuna (pirarucu, saião, são-raimundo), antes de dormir e ao levantar.
- Coloque 60 gramas de folhas e flores de eufrásia em 1 litro de água fervente. Deixe repousar por 22 minutos e use em compressas locais.

Glossite

- Tomar 1 xícara de suco quente de amoras adoçado com mel, de 3 a 5 vezes por dia.
- Faça bochechos com o chá das cascas do tronco da romãzeira algumas vezes ao dia.

Gonorréia (procurar Blenorragia)**Gota**

- Cozinhe pedaços de raiz de sassafrás (canela-sassafrás) em 1 litro de água e beba várias xícaras ao dia.
- Prepare por decocção um chá de ramos e folhas do cipó-prata e beba 4 a 5 vezes por dia.
- Juntar 1 grama de folhas, flores ou raízes da alcachofra em 1 xícara de água fervente. Tampe, deixe em repouso por 15 minutos e coe. Tomar 3 ou 4 xícaras desse chá por dia.
- Ferva 100 gramas de flores de sabugueiro em 4 litros de água por 10 minutos. Coe e use para fazer um pedilúvio.
- Cataplasma de folhas de borragem fervidas acalmam ou fazem desaparecer as dores nos ataques de gota.
- Coloque 30 gramas de folhas verdes de azeitona em 1 litro de água e deixe ferver até que a água se reduza à metade. Beba 1 xícara 2 vezes por dia.
- Banhe o pé afetado pela gota com chá de confrei, diariamente.

Hematomas

- Amassar folhas do marmeleiro com sal e colocar no local sob a forma de cataplasma.

Hemicrania

- Tomar 3 xícaras pequenas por dia do chá de madressilva: 40 gramas de flores em 1 litro de água fervente, deixando em repouso por 18 minutos.
- Fazer uma infusão de 20 gramas de folhas e flores de hortelã silvestre em 1 litro de água fervente. Deixar em repouso por 16 minutos. Tomar 3 xícaras pequenas por dia.

Hemoptise

- Tomar 1 copo de suco de groselha preta, 3 vezes ao dia.
- Tome diariamente 4 ou 5 Mtóaras de chá de cascas de barbatimão, preparado por decocção.

Hemorragia interna

- Usá-se como hemostático 30 a 40 gramas dos brotos verdes de cavalinha em 1 litro de

água fervente. Tomar 5 xícaras por dia.

Hemorragia nasal

- Tome uma infusão de 20 a 30 gramas de folhas de bolsa-de-pastor (mandioquinha-do-campo) em 1 litro de água.
- Introduza no nariz um chumaço de algodão embebido em suco de salsa. Aguarde 30 minutos o efeito anti-hemorragico e retire o algodão suavemente.
- Pingue algumas gotas de suco de limão nas narinas.

Hemorragia pulmonar

- Tomar 1 colher das de sopa de suco de mastruço, 4 vezes por dia.

Hemorragia uterina

- Tome uma infusão de 20 a 30 gramas de folhas de bolsa-de-pastor (mandioquinha-do-campo) em um litro de água.

Hemorróidas

- Chá por decocção das folhas do pau-d'alho, 4 a 5 xícaras por dia.
- Prepare por decocção um chá de folhas de trapoeraba (capim-gemoso, erva-de-santa-luzia, maria-mole) e use para banhos de assento. Se o caso for de hemorróidas externas, aplique folhas de repolho, cruas ou cozidas no vapor, 2 vezes ao dia.
- Misture caldo de brácteas de alcachofra com suco de cenoura e limão e tome 1 copo e 4 vezes ao dia.
- Aplique folhas trituradas de maracujá sobre os tumores ou injete no reto um chá preparado por decocção, também com folhas de maracujá.
- Prepare um unguento amassando barba-de-velho e misturando-a com óleo ou gordura vegetal. Uso tópico com leves massagens.
- Use o chá de camomila sob a forma de banho de assento, regularmente.
- Use cataplasma de polpa de tomate 3 vezes ao dia, no caso de hemorróidas externas.
- Ingerir ameixas frescas todos os dias.
- Tome diariamente o chá das folhas e raízes de verbasco e utilize-o também em banhos de assento.

Hepatite

Tome diariamente 4 ou 5 xícaras de chá de folhas de picão, preparado por infusão, ou dilua 1 colher das de chá de suco das folhas frescas em 1 copo de água e tome 3 vezes ao dia, mais hora antes das refeições.

Hepatites crônicas

- Prepare por decocção um chá de folhas de serralha e tome 4 ou 5 xícaras por dia.

Hérnias

- Aplique cataplasmas adstringentes feitos com a haste seca, reduzida a pó, da cana-do-brejo.
- Triture rizoma seco de chapéu-de-couro e aplique como cataplasma.

Herpes

- Aplique no local, a resina obtida pelo golpeamento do tronco do macacu (tamaquaré-branco, tamaquaré-do-cerrado).
- Faça um cozimento de doce-amarga, colocando 20 gramas para ferver em 6 copos de

água. Depois coe, espremendo, deixe esfriar e decantar, e tome 1 xícara por dia em jejum, até o organismo reagir.

- Lave bem e amasse folhas frescas de guaçatonga (erva-de-bugre). Aplique o sumo nas lesões

- Aplique um cataplasma de folhas de berinjela 2 vezes ao dia.

Herpes-zóster

- Ponha folhas amassadas de pepino sobre as lesões para aliviar as dores.

Hidropsia

- Prepare uma decocção com pedaços de raízes de carnaúba e tome 3 a 4 xícaras diárias (ou mais, conforme a gravidade).

- Faça um cozimento, colocando 20 gramas de doce-amarga em 6 copos de água para ferver. Depois coe, espremendo, deixe decantar e esfriar, e tome 1 xícara por dia, em jejum, até o organismo reagir.

- Cebolas picadas e misturadas ao leite são indicadas como alimento exclusivo no tratamento da hidropsia.

- Tomar 1 copo de suco de graviolas maduras, 3 vezes ao dia.

Hiperacidez gástrica

- Coma couve-flor regularmente.

Hipertensão

- Para combater o colesterol e normalizar a pressão, prepare por decocção um chá de sete-sangrias e tome 4 a 5 vezes por dia.

- Coma exclusivamente arroz integral por um curto período.

- Beba o suco de 1 limão de uma só vez. No dia seguinte, beba o suco de 2 limões e continue aumentando a dose em 1 limão por dia até atingir o total de 10 limões. Repita esse tratamento após um período de 6 dias e sempre que se fizer necessário.

- Tome 1 xícara de chá de folhas de pitanga 3 ou 4 vezes por dia.

- Ferva 40 gramas de fumaria e 800 gramas de açúcar em 1 litro de água, por meia hora. Filtre e coloque em uma garrafa. Tome 2 ou 3 cálices durante o dia.

- Rale 1 chuchu, esprema em um pano fino e tome o suco pela manhã em jejum.

- Coloque 30 gramas de folhas verdes de azeitona em 1 litro de água

e deixe ferver até que a água se reduza pela metade. Beba 1 xícara 2 vezes ao dia.

- Tomar 1 copo de suco de melancia várias vezes ao dia.

- Tome 3 a 4 xícaras pequenas de chá das folhas de cerofólio, por dia.

- Ferva meia xícara de água por 10 minutos e acrescente dois dentes de alho esmagados. Filtre e beba aos poucos ao longo do dia.

Hipotensão

- Ferver durante 8 minutos 40 gramas de raízes de serralha em 1 litro de água. Tomar 3 xícaras pequenas ao dia.

Icterícia

- Consuma diariamente as folhas de azedinha sob a forma de salada ou suco.

- Faça um cozimento de 20 gramas de doce-amarga em 6 copos de água e deixe ferver. Depois coe, espremendo, deixe decantar e tome 1 xícara em jejum, por dia, até o organismo

reagir.

- Tome diariamente 4 ou 5 xícaras de chá de folhas de picão, preparado por infusão, ou dilua 1 colher das de chá do suco das folhas frescas em 1 copo de água e tome 3 vezes ao dia, meia hora antes das refeições.

- Tomar suco de cenoura 3 vezes ao dia e comer algumas cenouras cruas.

- Tomar o equivalente a 40 gramas do suco de agrião diariamente. Essa quantidade se obtém esmagando 4 ou 5 punhados dessa verdura.

Impingem

- Aplique no local, a resina obtida por golpeamento do tronco do macacu (tamaquaré-branco, tamaquaré-do-cerrado)

- Aplique a resina obtida por incisão do tronco do lacre (lacre-iiranco, pau-de-lacre).

Impotência sexual

- Faça um chá por decocção com 30 gramas de casca de catuaba e 30 gramas de casca de marapuama em meio litro de água. Deixe esfriar, coe e acrescente 1 copo de vinho moscatel, uma colher das de chá de canela em pó e o equivalente a 8 colheres de mel. Tome 3 cálices por dia.

- Tomar 1 colher das de sopa de mel em jejum e 2 colheres meia hora antes de deitar.

- Faça um chá por decocção da casca do jatobá, adoce com mel e tome 1 xícara 4 vezes ao dia.

- Consumir boas quantidades de vitamina C natural, diariamente (acerola, goiaba, caju, laranjas, etc).

Inapetência

- Tomar 1 xícara do chá das folhas da groselha preta, 3 vezes ao dia.

- Ferva 40 gramas da casca da raiz de alcaparra em 1 litro de água por 6 minutos. Tome 3 xícaras pequenas por dia.

Inchação das pernas

- Cozinhe folhas de samambaia com sal e aplique em compressas ou banhos.

Indisposição alimentar

- Tome uma xícara de chá de louro com casca de cebola, misturados.

Infecção das vias respiratórias (pulmões e brônquios)

- Prepare uma infusão das folhas e flores de cordão-de-frade e tome 1 xícara, 3 ou 4 vezes por dia.

Inflamação da bexiga

- Deixe ferver lentamente, por 20 minutos, 1 litro de água e 150 gramas de folhas de malva. Filtre, adoce com mel e beba 3 ou 4 xícaras por dia.

- Em 1 litro de água fervente ponha 40 gramas de folhas de morangueiro e deixe em repouso por 18 minutos. Tomar 2 ou 3 xícaras pequenas por dia.

Inflamações da boca

- Bochechos com um chá forte das folhas de tanchagem várias vezes ao dia.

- Bochechos com o chá das folhas de sensitiva (vergonhosa) várias vezes ao dia.

- Ferva em 1 litro de água 50 gramas de folhas de salvia. Filtre e beba 4 xícaras ao dia. Ao mesmo tempo faça bochechos com o líquido.

- Pique uma folha de batata-doce em pedaços pequenos e ponha para ferver com 1 xícara de água. Coe e quando amornar, faça bochechos.

- Use chá de carqueja em gargarejos várias vezes ao dia.

- Ferva 5 gramas de flores de madressilva em 1 xícara de água. Deixe amornar e faça bochechos.

Inflamações da garganta

- Gargarejos com um chá forte das folhas da tanchagem várias vezes ao dia.

- Gargarejos com o chá das folhas de sensitiva (vergonhosa) várias vezes ao dia.

- Cozinhe por 20 minutos, 70 gramas de cevada em 1 litro de água. Filtre o líquido morno e adoce com mel. Misture bem e utilize em gargarejos durante o dia.

- Ferva 20 gramas de folhas de eucalipto em 1 litro de água por 2 minutos. Espere amornar, filtre e gargareje várias vezes por dia.

- Leve ao fogo 1 copo de leite e 2 ou 3 tiras de gengibre fresco. Esquente bastante mas sem deixar ferver. Apague o fogo e deixe o gengibre curtindo por 10 minutos na panela tampada e enrolada numa toalha, para não esfriar. Beba quente, adoçando com mel.

- Use chá de carqueja em gargarejos várias vezes ao dia.

Insônia

- Use o extrato da casca do mulungu em banhos diários.

- Tome 1 xícara do chá das sementes de endro, 4 vezes ao dia.

- Não jogue fora a água em que cozinhou a cebola. Ela pode "ajudar a pegar no sono".

- Aplique sobre a testa folhas aquecidas de língua-de-vaca.

- Coloque 2 colheres das de sopa de flores de tangerina em 1 xícara de água e deixe ferver por 5 minutos. Coe, adoce e tome antes de deitar-se.

- Ferva um pedaço de casca de limão em uma panelinha de água. Adoce e beba ao deitar.

Insuficiência renal

- Em 1 litro de água, ferver 50 gramas de raiz de pente-de-vênus durante 8 minutos. Tomar 3 xícaras pequenas por dia.

- Colocar 40 gramas dos caules estéreis de rabo-de-cavalo em 1 litro de água fervente e deixar repousar por 18 minutos. Tomar 4 xícaras pequenas por dia.

Insuficiência da válvula mitral

- Em 1 litro de água fervente colocar 30 gramas de golvo-amarelo e deixar em repouso por 18 minutos. Tomar 3 xícaras pequenas por dia.

Intoxicações endógenas

- Um poderoso depurativo do sangue é o chá de casca das raízes de bolsa-de-pastor, tomado 4 a 5 vezes por dia.

Intoxicações exógenas

- Coloque 1 colher das de chá, rasa, de raízes secas e pulverizadas de tomba em 1 xícara de água e tome 3 a 5 vezes ao dia. Essa planta é considerada como antídoto de qualquer veneno, principalmente de origem vegetal.

- Outro bom depurativo do sangue é o chá de casca das raízes de bolsa-de-pastor, tomado 4 a 5 vezes por dia.

Intoxicação por tabaco

- Tomar 100 a 150 gramas de suco de agrião ao dia.

Irite

- Em 1 litro de água fervente, colocar 60 gramas de eufrásia e deixar em repouso por 30 minutos. Usar em lavagens e compressas. Dê preferência às plantas floridas.
- Colocar 100 gramas de folhas, flores e raízes de altéia em 1 litro de água fervente e deixar descansando por 30 minutos. Usar em lavagens e compressas.

Irritação dos olhos

- Embeba 2 chumaços de algodão em um chá morno de camomila e aplique nos olhos como compressas.

Irritações da pele (consultar também Dermatoses)

- Ferva 5 cm de raiz de altéia em 2 xícaras de água durante 5 minutos. Apague o fogo e acrescente 4 flores. Deixe esfriar, coe e aplique em compressas.

Lactação (para aumentar a)

- Coloque 3 dolheres das de sopa de folhas de verbena em meio litro de água e deixe ferver por 5 minutos. Filtre. Beba 1 xícara pela manhã e outra à noite, antes de deitar.
- Tome chá de beldroega 4 ou 5 vezes por dia.
- Mastigue muito bem 3 a 5 castanhas-do-pará por dia.
- Tome 3 a 4 xícaras diárias do chá preparado por infusão das folhas frescas de urtiga-vermelha.

Laringite

- Cozinhe 250 gramas de cenoura em meio litro de água, até tornar-se viscosa. Adoce com mel e tome 1 colher das de sopa 5 vezes ao dia.
- Ferva 25 gramas de raízes de aipo em 1 litro de água e tome 1 xícara 3 vezes ao dia.

Lepra

- O cozimento da casca de capororoca (10 a 20 gramas de casca para meio litro de água) cura a lepra em seus estágios iniciais. Tomar meio litro do cozimento durante o dia, adoçado com mel.
- A infusão de flores de agave é excelente como coadjuvante no tratamento da sífilis e da lepra. Beba 2 ou 3 xícaras da mesma por dia.

Letargia

- Tomar 5 xícaras do chá da salva-do-rio-grande-do-sul (Lippia citrata).

Leucorréia (corrimento branco)

- Cozinhe 50 gramas de hastes de cana-do-brejo (cana-de-macaco) em 1 litro de água e use em lavagens.
- Prepare uma infusão com folhas frescas e hastes novas de canarana e tome 3 xícaras por dia.
- Tome chá de folhas e cascas do caule de canela-da-índia.
- Ferva 50 gramas de casca de maçã em 1 litro de água, por 20 minutos. Deixe amornar, filtre e empregue paralavagens diárias.
- Misturar 1 colher das de chá de suco dos brotos de umbaúba em 1 xícara de água. Tomar 3 vezes ao dia.

- Ferva 60 gramas de fplhas de tussilagem em 1 litro de água durante 8 minutos e use para lavagens vaginais.

Linfadenia

- Ferva por 6 minutos 30 gramas de folhas de murta em 1 litro de água. Usar em aplicações locais.

- Coloque 100 gramas de sempre-noiva em 1 litro de água fervente, deixando repousar por 25 minutos. Faça compressas locais.

Litíase vesical

- Triture sementes de sapoti e prepare um chá por decocção. Beba 1 xícara 3 a 4 vezes ao dia.

Lumbago

- Cozinhe folhas de taoiba em 2 litros de água e banhe os locais afetados, ou acrescente as folhas à água do banho.

- Em 1 litro de água fervente coloque 150 gramas de tomilho (toda a planta, florida) e deixe repousar por 40 minutos. Use em compressas.

- Ferver 50 gramas de palha seca de aveia em 1 litro de água por 25 minutos. Faça compressas locais.

- Em uma xícara pequena de água fervente coloque 5 gramas de flores de fava e deixe repousar por 10 minutos. Coe e beba de 2 a 3 vezes por dia. O chá também pode ser usado em compressas.

Luxações

- Amassar folhas do marmeleiro com sal e colocar no local sob a forma de cataplasma.

- Esmague folhas de alface e coloque sobre o local afetado. Troque de 2 em 2 horas.

Malária

- Cozinhar 30 gramas de casca de pau-pereira em meio litro de água. Tome 3 a 4 xícaras por dia.

- Corte 1 limão em fatias bem finas com a casca e coloque-as em um recipiente de vidro ou barro com 3 cálices de água. Deixe ferver até que o líquido se reduza a um terço. Filtre e deixe repousar por 1 noite. Beba na manhã seguinte.

- Tome 2 ou 3 xícaras de chá de folhas e raízes de amor-crescido.

Mastite

- Aplique sobre os seios uma cataplasma de folhas frescas machucadas de cerefólio. Essa cataplasma desinflama as glândulas mamárias e faz soltar o leite.

Meningite

- Como coadjuvante do tratamento médico, misture o suco da pimenta-malagueta com farinha e aplique como cataplasma na

cabeça e em toda a extensão da coluna para obter um enérgico efeito revulsivo.

Menstruação irregular

- Prepare um chá por infusão das folhas, flores e raízes de vassourinha e tome 3 xícaras diárias.

Microvarizes

- Lave muito bem, com uma escova, uma laranja-pêra. Descasque em tiras e seque-as ao sol até perderem a umidade por completo. Bata-as no liquidificador ou corte em pedaços de 5

centímetros de comprimento. Prepare então a seguinte receita: Ferva 1 xícara e meia de água e coloque 1 colher das de sopa rasa do pó ou 2 tiras da casca, cortadas em pedaços pequenos. Abafe por 5 minutos, coe e tome 2 vezes por dia, após as principais refeições.

Náuseas

- Tome em jejum 1 ou 2 colheres das de sopa de suco de cidra.
- Mastigue pequenos pedaços de folha fresca de abacateiro.
- Tomar 1 xícara pequena de chá de folhas de caqui, ainda quente.

Náuseas (durante a gravidez)

- Ingira uma pequena porção de sementes tostadas de abóbora.

Nefrite

• Prepare uma infusão com folhas frescas e hastes novas de canarana e tome 3 xícaras por dia.

- Tome 1 xícara de suco de berinjela 3 vezes ao dia.
- Tomar de 2 a 3 copos por dia de suco de tomate com talos de aipo.
- Ingerir ameixas frescas todos os dias.
- Ferva 60 gramas de urtiga-maior em 1 litro de água durante 10 minutos. Tome 3 xícaras ao dia.
- Em 1 litro de água ferva 40 gramas de casca de beriberis durante 6 minutos. Tome 3 xícaras pequenas por dia.
- Ponha 40 gramas de parietária em 1 litro de água fervente e deixe repousar por 18 minutos. Tomar 3 xícaras pequenas por dia.

Neurite

- Tome diariamente vários copos de suco de lima.

Nevralgia

- Encha um saquinho de tecido com flores de lúpulo e costure a abertura. Aqueça-o ao forno e coloque sobre a parte dolorida. As dores nevralgias acalmam-se em minutos.
- Amasse folhas de pêssego e aplique sobre a área dolorida 3 vezes ao dia.
- Tome 1 xícara do chá de sementes de salsa, 3 vezes ao dia. Esse chá é contra-indicado para gestantes e lactantes.
- Prepare uma infusão com as folhas, flores e raízes de verbena (10 gramas em 1 litro de água fervente) e deixe descansar por 25 minutos. Use em compressas locais. Indicado especialmente no caso de nevralgia do nervo trigêmeo.

Obesidade

- Ferva 25 gramas de folhas frescas de malva em meio litro de água por cinco minutos. Filtre e beba por 40 dias.
- Consumir abacaxi em boas quantidades por 48 horas seguidas para uma perda de peso equivalente a 2 quilos. Não ultrapassar esse período.

Obstrução nasal

- Inale o vapor do caldo fervente do alho-poró.

Orquite

- Cozinhe a raiz de cipó-de-cobra e empregue em banhos de assento para desinfiar os testículos, na dose de 20g de raiz para um litro de água.

- Ferva 50 gramas de chicória em 1 litro de água, durante 10 minutos. Tome 3 xícaras pequenas ao dia, longe das refeições.

- Prepare, por decoção, um chá de folhas de cipó-caboclo e use no banho de assento.

Osteomalacia

- Misture suco de nabos, de cenoura e de dente-de-leão e tome 1 xícara 3 vezes ao dia.

- Misture de 6 a 8 gramas diárias das sementes de feno grego, reduzidas a pó, em 1 colher de mel.

Osteoporose

- Beba suco de couve, coco e cenoura batidas, como auxiliar no tratamento.

- Deixe ferver durante meia hora 1 litro de água com um punhado de cavalinha (fogo baixo). Deixe esfriar, coe e tome 3 xícaras diárias.

Otalgia

- Faça compressas quentes do óleo extraído das sementes de abiu, nas crises.

Otite

- Faça compressas quentes do óleo extraído das sementes de abiu, nas crises.

- Asse ligeiramente folhas de abóbora e aplique no ouvido 2 ou 3 vezes por dia.

Otite (com supuração)

- Pingue o suco fresco das folhas da bolsa-de-pastor (mandioquinha-do-campo).

Ovarite

- Colocar 40 gramas dos ramos de erva-lunária em 1 litro de água fervente e deixar em repouso por 18 minutos. Tomar 3 xícaras pequenas por dia. Ferva também 80 gramas de erva-lunária durante 10 minutos em 1 litro de água e use frio para aplicações externas.

- Ferver 50 gramas de urtiga-maior por 10 minutos em 1 litro de água. Tomar 3 xícaras pequenas por dia.

- Coloque 50 gramas de folhas e flores de malva-pequena em 1 litro de água fervente e deixe repousar por meia hora. Tome 3 xícaras ao dia. Prepare um chá mais forte e use com compressas locais.

- Em 1 litro de água fervente coloque 40 gramas de parietária e deixe em repouso por 18 minutos. Tome 4 xícaras pequenas por dia. Prepare um outro chá (80 gramas de parietária em 1 litro de água fervente), deixe repousar por 20 minutos e utilize em compressas frias.

Ozena

- Use em instilações nasais o chá de verbena (100 gramas da planta para 1 litro de água fervente), deixado em repouso por 18 minutos.

- Ferva 200 gramas de casca de carvalho em 1 litro de água por 15 minutos e use em instilações nasais.

- Coloque 60 gramas de folhas de eucalipto em 1 litro de água fervente e deixe em repouso por 25 minutos. Use em instilações nasais.

- Em 1 litro de água fervente coloque 100 gramas dos rizomas e das flores de arnica e deixe repousar por meia hora. Usar em instilações nasais.

Palpitações cardíacas

- Prepare um chá de fumaria (40 gramas da planta em 1 litro de água fervente) e deixe repousar por 18 minutos. Tome 2 xícaras pequenas por dia.

- Tomar 3 a 4 xícaras por dia do chá por decocção das folhas de tapixirica.

Panarício

• Cozinhe 1 cebola branca, parta ao meio e cojoque ainda quente sobre a parte doente, 2 vezes ao dia. Em 2 ou 3 dias estará curado.

- Cozinhe um punhado de folhas de fava numa xícara de água.

Quando estiver evaporando, retire as folhas, coloque-as sobre uma gaze e aplique sobre o panarício.

• Aplique suco de folhas da caapomonga (ou caataia) 3 vezes ao dia, de preferência quando não for molhar as mãos logo em seguida.

Panos (manchas na pele) e urticária

- Aplique a polpa de arrebenta-cavalos (melancia-da-prata) nos locais afetados.

Pelagra

- Tome diariamente vários copos de suco de lima.

Picada de cobra

• Bata a raiz fresca de caiapá e aplique no local da picada. Ao mesmo tempo, tome um chá dessa raiz, preparada por decocção.

• Prepare uma cataplasma com folhas de inhame e aplique 3 vezes ao dia, como auxiliar do tratamento médico.

Picada de insetos

- Amasse folhas de carambola e aplique como cataplasma 2 ou 3 vezes por dia.

• Coloque 1 colher das de chá, rasa, de raízes secas e pulverizadas de tomba em 1 xícara de água e tome de 3 a 5 vezes ao dia.

- Aplique compressas da polpa do tomate de hora em hora.

• Aplique o suco das folhas frescas de trapoeraba (erva-de-santa-luzia) ou as folhas frescas amassadas sobre o local.

- Machuque folhas frescas da salva-dos-jardins e esfregue nos locais atingidos.

Pielonefrite

- Tome 1 xícara de suco de berinjela 3 vezes ao dia.

Piolhos

• Prepare um chá forte de arruda na proporção de 20 gramas para 1 litro de água. Banhe os cabelos e deixe por algumas horas, lavando em seguida. Empregue o preparado até o desaparecimento total dos piolhos.

• Além dos cuidados higiênicos rigorosos, amasse folhas frescas de agrião e aplique no couro cabeludo em forma de massagens.

Piorrécia

• Ferva 100 gramas da casca de sabugueiro em 1 litro de água durante 15 minutos e use em bochechos e compressas.

Pleurisia

• Seque sementes de pariparoba e reduza a pó. Misture o pó com óleo de linhaça e aplique a cataplasma nas costas, sobre os pulmões.

• Tomar 3 a 5 xícaras por dia do chá, preparado por infusão, de casca da raiz de amoreira.

• Em 1 litro de água fervente coloque 15 gramas de folhas e flores de cardo-santo e deixe em repouso por 12 minutos. Tome 3 xícaras pequenas por dia.

Pneumonia

• Coma diariamente 1 ou 2 maçãs assadas.

Prisão de ventre

• Deixe de molho 6 tâmaras em 1 copo de água quente. Quando a água estiver fria, beba-a e depois coma as tâmaras.

• Coloque 50 gramas de raiz de fedegoso cortada em pedacinhos em 1 litro de vinho branco e deixe macerar por 10 dias, em lugar escuro, agitando de 48 em 48 horas. Coe e esprema em um pano. Tome 1 colher das de Sopa pela manhã e à noite.

• Ferva, por 20 minutos, 10 gramas de polpa de tamarindo em meio litro de água. Beba 2 vezes ao dia.

• Repouse, por 24 horas, 4 ameixas secas cobertas por água. No dia seguinte, coma as ameixas e beba o caldo. Use regularmente.

• Para eliminar a prisão de ventre, faça uma infusão de boldo na proporção de 10 gramas de folha para 1/2 litro de água e tome 1 xícara depois das refeições.

• Mergulhe 3 figos em 1 cálice de água, à noite. Pela manhã, coma os figos em jejum e beba a água.

• Bata no liquidificador 1/2 quilo de abóbora cortada em pedaços com 1 copo de água filtrada. Coe num guardanapo limpo e tome dia sim, dia não, em jejum, por um mês. Adoce se quiser.

Proctite

• Ponha 10 gramas de margaridas em 1 litro de água fervente e deixe repousar por meia hora. Use em lavagens e clisteres.

Prostatite

• Ferver 50 gramas de raiz de salsa por 12 minutos em 1 litro de água. Tomar 3 xícaras pequenas ao dia.

• Tomar 1 xícara do chá por decocção da casca do jatobá, 4 vezes ao dia.

• Ferva 1 litro de água e coloque 50 gramas de caules de rabo-de-cavalo e deixe em repouso por 18 minutos. Tome 3 xícaras pequenas longe das refeições.

• Por sua ação antiinflamatória e cicatrizante, ingerir o maxixe sob a forma de saladas cruas.,

• Misture caldo de brácteas de alcachofra com suco de cenoura e limão e tome 1 copo 4 vezes ao dia.

Psicose depressiva

• Em 1 litro de água fervente coloque 30 gramas de folhas e flores de salgueiro branco e deixe repousar por 18 minutos. Tome 3 xícaras pequenas por dia.

Psoríase

• Uma colher das de sopa do suco das folhas da capuchinha-grande (cinco-chagas, cocleárea-dos-jardins) de 2 em 2 horas.

• Aplique no local, a resina obtida pelo golpeamento do tronco do macacu (tamaquaré-branco, tamaquará-do-cerrado).

Púrpura hemorrágica

- Tome diariamente 30 a 60 gramas do suco das folhas de alfafa. Beber o suco de limão, usando-o também em compressas locais.

Queimaduras

- Machuque folhas de algodoeiro e ponha sobre a queimadura para obter alívio imediato.

- Talos e folhas da beldroega aliviam a dor das queimaduras, se aplicados no local.

- Aplique folhas de acelga cozidas, sob a forma de cataplasma, 2 vezes ao dia.

- Mergulhe logo a região afetada em água fria com sal grosso (não refinado), até a vermelhidão desaparecer. O sal contrai a pele expandida pelo calor da queimadura. Em seguida passe sumo de babosa.

- Lave, enxugue e esmague um punhado de folhas de abóbora. Aplique o sumo no local afetado e cubra com as folhas durante 30 minutos.

Rachaduras no bico dos seios

- Aplique compressas com o chá das folhas da alfavaca.

Raquitismo

- Tome diariamente 3 a 4 colheres das de sopa de suco de agrião, puro ou diluído em água.

- A acerola é uma fruta riquíssima no combate ao raquitismo. Consumir um mínimo de 4 acerolas diariamente (2 no almoço e 2 no jantar) nos primeiros 5 dias. Aumente depois para 6 por dia nos 5 dias seguintes. Faça isso por 20 dias seguidos, descanse 5 e repita o tratamento.

Regras excessivas

- Usa-se como hemostático 30 a 40 gramas dos brotos verdes de cavalinha em 1 litro de água fervente. Tomar 5 xícaras por dia.

- Prepare por infusão um chá de folhas de figo com uma quantidade duas vezes maior de folhas de tanchagem. Tome várias xícaras por dia.

- Tome uma infusão de 20 a 30 gramas de folhas de bolsa-de-pastor (madioquinha do campo) em um litro de água.

Resfriado

- Ferva 20 gramas de avenca em 1 litro de água por 10 minutos. Tome 3 xícaras pequenas por dia, com mel.

- Corte 5 figos em fatias finas e cozinhe em meio litro de leite por 20 minutos. Beba quente à noite, antes de deitar.

Ressaca

- Cure a ressaca tomando água de coco verde ao acordar.

Retenção urinaria

- Tome de 2 a 10 gotas do suco das folhas de salsa por dia e aplique folhas frescas amassadas na região da bexiga.

Reumatismo articular (consulte também Dores reumáticas)

- Use 30g das folhas de amor-perfeito em um litro de água e tome 3 a 4 xícaras diárias.

- Tomar 4 a 5 xícaras diárias da infusão de folhas de sensitiva (vergonhosa).

- Nos casos agudos, aplicar cataplasmas de mentrasto (a planta toda, machucada) sobre

as articulações doloridas.

- Esmague 200 gramas de flores frescas de lilás e macere-as por 15 dias em 100ml de azeite. Filtre o óleo, apertando bem as flores através de uma peneira. Empregue o linimento para friccionar as partes doloridas.

- Acrescente à água do banho folhas e frutos de capitiú-do-amazonas fervidos em 1 litro de água. Caso o reumatismo afete apenas algumas partes do corpo, devem ser lavadas somente essas áreas.

- Cozinhe folhas de taioba em 2 litros de água e banhe os locais afetados, ou acrescente as folhas à água do banho.

- Ferva, por 5 a 10 minutos, 1 colher das de sopa de sementes de alfafa em 1 litro de água e tome 1 xícara 3 vezes ao dia.

- Aplique compressas com chá de raízes de bardana, preparado por decocção.

- Aqueça folhas de bardana, unte com azeite e aplique nas regiões doloridas.

- Aplique folhas frescas de pariparoba nas áreas doloridas.

- Friccione as articulações com suco de cebola 3 vezes ao dia.

Rouquidão

- Comer meia cebola melhora a rouquidão e ajuda a preparar a voz para o canto ou atividade parlatórias.

- Deixe em infusão 20 gramas de flores de orégano em 1 litro de água fervente. Deixe repousar por 18 minutos e tome 3 xícaras das pequenas ao dia, com mel e suco de limão ou laranja.

Rubéola

- Tome 4 a 5 xícaras por dia de chá de raízes de cipó-suma, feito por decocção.

Rugas

- Macere 20 gramas de flor de calêndula em 250 gramas de azeite de oliva por 10 dias, conservando o vidro no escuro. Filtre em um pano e esprema bem. Aplique o óleo diariamente.

- Coloque 10 gramas (2 colheres das de sopa) de flor e folhas de alecrim em 1 xícara de chá de água fervente. Tampe o recipiente e mantenha em infusão por 10 minutos. Massageie o rosto com um chumaço de algodão embebido no líquido, que deve secar sobre a pele. Repita todas as noites antes de deitar.

Sangramento das gengivas

- Bochechos com um chá forte das folhas de tanchagem várias vezes ao dia.

Sangramento de feridas — Consultar Feridas.

Sarampo

- Tome 4 a 5 xícaras por dia de chá de raízes de cipó-suma, feito por decocção.

- Ferva 250 gramas de raízes de salsa em 1 litro de água durante 10 minutos. Tome 3 xícaras pequenas por dia.

- Coloque 60 gramas de folhas e flores de mil-folhas em 1 litro de água fervente e deixe repousar por 18 minutos. Consumir em colheradas. É contra-indicado na gravidez.

Sardas

- Aplique diretamente sobre a pele as flores ou o suco das flores de maravilha (bonina, boas-noites)

- Em meio litro de água fervente coloque 3 colheres das de chá de folhas de salsa

picadas. Abafe durante 10 minutos, coe e depois de frio use em compressas.

Sarna

- Esfregue suavemente pelo corpo as folhas machucadas do anil.
- Aplique em todo o corpo o suco das folhas de melão-de-são-caetano (erva-de-são-caetano).
- Aplique no local, a resina obtida pelo golpeamento do tronco do macacu (tamaquaré-branco, tamaquaré-do-cerrado).
- Ferva 20 gramas de bardana em 1 litro de água por 3 minutos. Deixe de molho por 1 hora e meia, coe e filtre. Tome várias xícaras ao dia.
- Além dos cuidados higiênicos rigorosos, amasse folhas frescas de agrião e aplique nos locais afetados.
- Prepare um banho com 100 gramas de casca de alamanda de flor grande fervida em 1 litro de água.

Seborréia

- Friccione o couro cabeludo com suco de couve.

Sítlis

- Prepare uma decocção com pedaços das raízes de carnaúba e tome 3 a 4 xícaras diárias (ou mais, conforme a gravidade).
- Ingira diariamente a polpa de 1 a 3 jenipapos verdes por um período de 7 a 10 dias.
- Ferva 20 gramas de raiz de bardaria em 1 litro de água, por 3 minutos. Deixe de molho por 1 hora e meia, coe e filtre. Tome várias xícaras ao dia.
- Cozinhe cascas de unha-de-gato e tome 4 a 5 xícaras por dia, como depurativo do sangue.
- Tomar 3 a 5 xícaras diárias do chá das folhas de caroba.

Sinusite

- Colocar 100 gramas de flores de camomila em 1 litro de água fervente e deixar repousar por 25 minutos. Faça inalação com esse vapor, sem expor o nariz próximo da vasilha que contém o chá.

Solitária

- Em 5 copos de água, coloque 60 gramas de casca fresca ou raiz de romã e deixe em cozimento até reduzir o líquido pela metade. Beba 2 vezes ao dia, com 1 hora de intervalo.
- Mastigar sementes de melão pela manhã, em jejum, e 1 hora depois usar o laxante.

Taquicardia

- Tomar 3 a 4 xícaras diárias da decocção das folhas do pau-de-colher (leiteira, árvore-de-leite).

Tenesmo da bexiga

- Em 1 litro de água fervente coloque 20 gramas de folhas e flores de manjerona e deixe repousar por 20 minutos. Tome 3 xícaras pequenas ao dia acompanhadas com o suco de uma fatia de limão.

Tétano

- Cozinhe folhas de fumo e aplique clisteres com a água do cozimento, como coadjuvante do tratamento médico.

Tinha

- Triture folhas frescas de noqueira e aplique-as como cataplasma na região afetada, ou faça com elas um chá, por decocção, e aplique sob a forma de compressa 2 vezes ao dia.
- Além dos cuidados higiênicos rigorosos, amasse folhas frescas de agrião e aplique nos locais afetados.

Tordcoio

- Amasse manjerona e aqueça a seco num forno durante 2 ou 3 minutos. Aplique bem quente nos locais afetados.

Tosse

- Ferver em 1 litro de água, 50 gramas de raiz de bardana durante 12 minutos. Tomar 3 xícaras pequenas por dia adoçadas com mel.
- Tomar 80 gramas diárias do suco fresco de parietária (folhas e talos) adoçado com mel.
- Coloque 50 gramas de verônica em 1 litro de água fervente e deixe por 20 minutos em repouso. Tome 3 xícaras pequenas por dia, com mel.
- Coloque 40 gramas de folhas de poejo em 1 litro de água fervente e deixe por 15 minutos. Tome 2 xícaras pequenas diariamente, com mel.
- Em 1 litro de água fervente coloque 40 gramas de hera terrestre e deixe repousar por 20 minutos. Tome 3 xícaras por dia, com mel.
- Colocar 10 gramas de pétalas de papoula em 1 litro de água fervente e deixar por 20 minutos. Tomar 2 xícaras pequenas por dia, com mel.
- Em 1 litro de água fervente coloque 80 gramas de folhas de alface e deixe em repouso por meia hora. Tome 3 xícaras por dia, com mel.
- Coloque 40 gramas de flores de erva-gato em 1 litro de água fervente e deixe por 20 minutos. Tome 3 xícaras pequenas ao dia, com mel.
- Faça um xapore de guaco colocando a planta para ferver. Depois coe, tirando as folhas, e adicione açúcar e 1 colher de mel. Ferva novamente e, quando fizer bolhas, retire do fogo. Tome 1 colher das de sopa pela manhã e outra, ao deitar.
- Corte rodela finas de beterraba e espalhe mel sobre elas. Deixe no sereno por uma noite e tome várias colheres ao dia do xarope que se forma.

Toxemia

- Ferva 50 gramas das raízes da chicória por 10 minutos em 1 litro de água e tome 3 xícaras por dia.

Trombose

- Consumir de 200 a 250 gramas de suco fresco de cenoura diariamente.
- Beba o suco de 1 limão diluído em água (meio a meio) no primeiro dia; 2 limões no segundo dia e vá aumentando diariamente até o suco de 8 limões. Regredir depois até 1 limão. Descanse 10 dias e recomece o tratamento por mais 8 dias.
- Em 1 litro de água fervente coloque 40 gramas das flores de espinheiro-alvar e deixe em repouso por 18 minutos. Tome 3 xícaras pequenas por dia, com suco de limão.

Tuberculose pulmonar

- Coma diariamente 1 ou 2 maçãs assadas.
- Tomar 1 copo de suco de acerola 4 vezes ao dia, como coadjuvante do tratamento

médico.

- Em 1 litro de água fervente colocar 60 gramas de folhas de tanchagem e deixar repousar por 20 minutos. Tomar 2 ou 3 xícaras pequenas ao dia, adoçadas com mel.

- Em 1 litro de água fervente colocar 30 gramas de folhas de noqueira e deixe por 25 minutos. Tomar 1 ou 2 xícaras pequenas por dia, com mel e limão.

- Prepare por decocção um chá de rizomas de samambaia e tome 4 ou 5 xícaras por dia.

- Azeitonas bem mastigadas, como coadjuvante no tratamento.

Tumores ganglionares

- Cozinhe folhas de saponária e aplique-as mornas, como cata-plasmas, para obter um efeito resolutivo.

Úlceras estomacais

- Tome uma colher de chá de babosa diluída em água em intervalos regulares (de preferência com o estômago vazio), totalizando 4 colherinhas por dia. Não é recomendado para mulheres grávidas.

- Lave e rale 4 batatas-doces. Esprema a massa e tome esse suco diariamente. O resultado será excelente.

- Tomar diariamente 100 a 150ml (um copo pequeno em média) de suco fresco de maçã madura.

- Beba 1 xícara de café de suco de couve 3 vezes ao dia.

Úlceras varicosas

- Cozinhe 50 gramas de folhas de salva-dos-jardins em 1 litro de água e aplique em loção ou banho nos locais atingidos.

- Faça um emplastro com folhas e hastes de amor-crescido, bem amassadas, com um pouquinho de água, e aplique no local.

- Em 1 litro de água, coloque 5 colheres de sopa de folhas secas de chapéu-de-couro. Ferva por 5 minutos, coe e use para lavar as feridas. Faça a limpeza 2 vezes por dia.

- Cozinhar 50 gramas de flores e folhas de sálvia em 1 litro de água, e usar em compressas, 2 vezes ao dia.

- Pingue no local suco de saião e cubra com uma gaze. Faça isso 2 a 3 vezes por dia.

Uremia

- Tomar 1 xícara do chá por infusão das folhas de marmelo, 2 a 3 vezes ao dia.

Uretrite

- Misture caldo de brácteas de alcachofra com suco de cenoura e limão e tome 1 copo 4 vezes ao dia.

- Tome 1 xícara de suco de berinjela 3 vezes ao dia.

- Tomar 1 copo de suco de melancia várias vezes ao dia.

Urticária

- Cozinhe folhas e flores de camará e use a água para banhar o corpo.

- Coloque 6 gramas de ruibarbo em pó e 2 gramas de bicarbonato de sódio em 1 xícara de água quente e beba.

- Friccione levemente a pele com limão. Não se expor ao sol depois disso.

Varizes

- Para desobstruir varizes, coloque 1 folha de saião (folha-da-fortuna, são-raimundo) na palma da mão e bata levemente os dois lados da folha com as costas de uma colher até que a seiva aflore e fique úmida. Depois coloque-a como emplastro sobre as varizes e enfaixe. Faça isso à noite.

- Fazer uma pasta com folhas secas e pulverizadas de arruda e água. Aplicar a cataplasma sobre a parte afetada.

- Misture 1 copo de suco de limão, 1 copo de água filtrada e 4 colheres de mel. Tome diariamente.

- Tome diariamente 100 a 150 gramas (equivalente a um copo pequeno) de suco fresco de cenoura.

- Coloque 60 gramas de raízes de dente-de-leão em 1 litro de água fervente. Deixe repousar por 18 minutos. Tome 3 xícaras ao dia com suco de limão. Consumir também as folhas em saladas.

- Ferva 2 colheres das de sopa de flores de mil-folhas em meio litro de água durante 5 minutos. Goe e beba 1 xícara (das de café) do chá morno pela manhã, em jejum, e outra à noite, antes de dormir. Com a mesma receita, aplique compressas mornas no local das varizes 2 vezes por dia, a qualquer hora.

Verminose

- Esfarele um punhado de folhas secas de ameixeira, misture com algumas colherinhas de fuligem e empaste tudo com vinagre. Aplique a mistura sobre o baixo-ventre.

- Tome 1 xícara de chá das folhas de pariparoba, 3 vezes ao dia.

- Deixe sementes de abóbora secas no sereno de um dia para o outro. Depois torre, triture e misture o pó ao leite e dê à criança em jejum pela manhã.

- Tome 1 xícara das de café, do suco de agrião, 2 vezes ao dia.

- Tome 1 xícara do chá das cascas do tronco do sapotizeiro, 3 a 4 vezes ao dia.

- Amassar folhas de pessegueiro e aplicar sobre o ventre da criança para expulsar os vermes.

- Tome diariamente várias colheres de suco de couve.

Verrugas

- As verrugas enfraquecem e caem se for esfregada sobre elas, demoradamente, todos os dias, a parte interna da casca da banana.

- As verrugas caem quando pinceladas diariamente com suco de cebola.

- Pincelar as verrugas várias vezes ao dia com o leite dos figos verdes. Nesses dias expor as verrugas ao sol.

- Aplique diariamente óleo de castanha de caju.

- Aplique durante vários dias, a folha triturada de sempre-viva-dos-telhados (saião-curto).

Vertigens

- Prepare uma infusão de erva-cidreira e tome 3 a 4 xícaras por dia, nos casos onde as vertigens são mais constantes.

Vesícula preguiçosa

- Deixe ferver por 5 minutos uma folha de boldo-japonês (verde ou seco) em uma xícara

das de chá de água. Coe e beba morno pela manhã, em jejum, e à noite, antes de deitar, sem açúcar. Para eliminar a sensação de estômago pesado, tome o chá logo após as refeições.

- Faça uma infusão de boldo na proporção de 10 gramas de folhas para 1/2 litro de água e tome 1 xícara após as refeições.

- Para ativar a secreção biliar, ferva de 40 a 50 gramas de raízes de chicória por 10 minutos em 1 litro de água e tome 3 xícaras pequenas por dia.

Vitiligo

- Prepare por decocção um chá de ramos, folhas e flores de cipó-de-são-joão (flor-de-são-joão, cipó-de-fogo, cipó-de-lagartixa, cipó-de-lagarto, cipó-bela-flor) com folhas e raízes de mama-cadela e faça banhos diários. Ou então coloque as duas plantas em infusão alcoólica por algumas horas e aplique o líquido nas manchas em dias alternados. Não se exponha ao sol nesses dias.

Vômitos (de bile)

- Tome em jejum 1 ou 2 colheres das de sopa de suco de cidra.

Vulvite

- Ferva durante 8 minutos 60 gramas de flores de girassol em 1 litro de água e use para lavagens.

Vocabulário Auxiliar

Abcesso — Pus acumulado numa cavidade dos tecidos ou num órgão cavitário, por causa de um processo inflamatório. Também conhecido por postema ou apostema.

Acne — Erupção resultante de inflamação com acúmulo de secreção, que afeta as glândulas sebáceas. **Adenite** — Inflamação ou ingurgitamento (distensão) de glândula ou gânglio linfático.

Aerofagia — Deglutição exagerada de ar, por ingestão apressada de alimentos, ou própria de certos estados ansiosos e cujo sintoma principal é a eructação (aroto), acompanhada de dispepsia e/ou palpitação. **Afonia** — Perda da voz por efeito de lesão no órgão vocal.

Albuminúria — Presença de albumina na urina. **Amenorréia** — Ausência de menstruação (menstruação).

Angina — Qualquer inflamação de caráter agudo, na garganta.

Anorexia — Redução ou perda de apetite. Inapetência.

Anúria — Diminuição ou supressão da secreção urinária.

Apoplexia — Afecção cerebral que se manifesta de improviso, acompanhada de privação dos sentidos e dos movimentos. Qualquer afecção resultante da formação rápida de um derrame sangüíneo ou seroso no interior de um órgão. **Artrite** — Inflamação na articulação.

Artrismo — Suposta situação que predisporia o organismo a afecções articulares diversas e abrangeria uma série de outras doenças, como o eczema, a asma e a enxaqueca, hoje tidas por alérgicas.

Ascite — Acúmulo de líquido na cavidade abdominal. Também conhecido por barriga-d'água.

Blenorragia — Infecção purulenta (que contém pus) das membranas mucosas, em especial da uretra e da vagina. Também conhecida por gonorréia, blenoréia,

esquentamento, pingadeira ou purgação.

Bócio — Hipertrofia (aumento de tamanho) da glândula tireóide. Também conhecido por estrumo, papo ou papeira.

Cataplasma — Papa medicamentosa que se aplica entre dois panos a uma parte do corpo dolorida ou inflamada.

Catarata — Perda da transparência do cristalino ou da sua cápsula. **Caxumba** — Inflamação aguda da parótida (que é o nome de cada

uma das glândulas salivares, localizadas abaixo e por diante das orelhas). Também conhecida como trasorelho e papeira.

Celulite — Inflamação do tecido celular.

Ciática — Neuralgia (nevralgia) do nervo ciático. **Cirrose** — Moléstia degenerativa do fígado, que provoca distúrbios funcionais, prejudicando a circulação do sangue e da bile.

Cistite — Inflamação da bexiga.

Clister — Injeção de água ou de líquido medicamentoso no reto, por meio de seringa ou aparelho similar. Conhecido popularmente por lavagem.

Colecistite — Inflamação da coleciste (vesícula biliar).

Cólera — Doença infecciosa aguda, contagiosa, em geral epidêmica, com diarreia abundante, prostração e câibras

Colesterol — Substância complexa existente" no ofga-nismo dos animais superiores.

Conjuntivite — Inflamação da conjuntiva, que é a membrana que forra a parte externa do globo ocular e a parte interna das pálpebras.

Coqueluche — Doença infecciosa aguda, peculiar à infância, e que se manifesta por acessos de tosse violenta. Dermatose—Designação comum às doenças da pele. Diabetes—Insípido: Distúrbio do metabolismo da água, caracterizado por polidipsia (sede excessiva) e poliúria (se-creção superabundante de urina). Sacarino: Distúrbio do metabolismo dos açúcares, caracterizado por hiperglicemia (aumento da taxa de glicose no sangue) com ou sem glicosúria(presençade glicose na urina).

Diátese — Disposição geral em virtude da qual um indivíduo é atacado de várias afecções locais da mesma natureza.

Difteria — Doença infecciosa produzida pelo bacilo de Klebs-Löffler, e caracterizada por fenômenos locais (formação de falsas membranas) ordinariamente na garganta e no nariz, e de fenômenos gerais. Resultantes da absorção duma toxina. Também conhecida como garrotilho.

Disenteria — Qualquer das varias afecções que se caracterizam pela inflamação do cólon e se manifestam por eólicas, evacuações com sangue e muco.

Dispepsia—Distúrbio da função digestiva.

Disúria—Dificuldade em urinar; emissão difícil e dolorosa da urina.

Duodenite — Inflamação do duodeno.

Eczema — Dermatose inflam ator ia caracterizada pela formação de vesículas confluentes, exsudados e crostas, provocada por diversas causas.

Também conhecido por fervor-do-sangue.

Edema — Acúmulo patológico de líquido proveniente do sangue em qualquer tecido ou órgão. Elefantíase — Hipertrofia cutânea regional.

Endógeno — Originado no interior do organismo, ou por fatores internos.

Enxaqueca — Cefaléia (dor de cabeça) unilateral (de um só lado), normalmente acompanhada de perturbações visuais e digestivas.

Epilepsia—Doença nervosa com manifestações ocasionais, súbitas e rápidas, sobretudo convulsões e distúrbios da consciência.

Erisipela — Dermite (inflamação da pele) aguda provocada por bactérias do tipo estreptococos. Também conhecida por mal-do-monte, mal-da-praia, maldita e esipra.

Escarlatina—Doença infecciosa aguda, caracterizada por febre, aparecimento de pontos verme-

lhos na pele, albuminária e descamação em largas placas.

Escorbuto—Doença devido à carência de vitamina C, e caracterizada pela tendência às hemorragias. Também conhecido por mal-de-juanda.

Escrófula — Estado físico caracterizado por falta de resistência, predisposição à tuberculose, eczema e ca-tarros respiratórios. Também é o nome do tumor ganglionar de natureza tuberculosa.

Estomatite — Inflamação da membrana mucosa da boca. Afta.

Exógeno — Que cresce exteriormente ou para fora. Produzido ou desenvolvido na periferia.

Faringite—Inflamação da-faringe.

Febre puerperal — Febre relacionada ao parto. Febre tifóide—Febre relacionada ao tifo, que é uma doença infecciosa produzida pelo bacilo de Eberth.

Frieira—Inflamação causada pelo frio e acompanhada de prurido e inchaço. Também é designação de uma afecção cutânea localizada nos pés, em especial nos entrededos.

Intermitente—Não contínuo. Que apresenta interrupções ou suspensões.

Fístula—Úlcera estreita e profunda.

Flatulência—Acúmulo de gases no tubo digestivo. Flebite—Inflamação das veias.

Gastralgia — Dor no estômago-

Gastrite — Inflamação do estômago.

Gastrosplismo — Contração espasmódica do estômago.

Gengivite — Inflamação das gengivas.

Glaucoma—Doença caracterizada pela dureza do olho em consequência do aumento da tensão intra-ocular, e que pode trazer perturbações visuais transitórias ou definitivas.

Glossite — Inflamação da língua.

Gota — Doença metabólica proveniente de depósitos nas articulações, caracterizada por ataques de artrite e localizada em geral no grande pedartículo (dedão do pé).

Hematoma—Tumor formado por sangue extravasado.

Hemicrania — Dor que ataca parte da cabeça, em especial a fronte e uma das regiões temporais. O mesmo que hemialgia.

Hemoptise—Eliminação pela boca, de sangue de origem pulmonar.

Hemorroidas — Varizes nas veias do ânus.

Hepatite — Inflamação do fígado, geralmente causada por vírus, e às vezes, por agentes tóxicos.

Hérnia—Saída total ou parcial de um órgão através da parede da cavidade que normalmente o contém. Também conhecida por quebra-dura, quebra e rendidura.

Herpes — Erupção de vesículas implantadas em zona eritematosa (com afecção cutânea).

Herpes-zóster— Erupção de vesículas de um lado só do corpo, acompanhando o trajeto de um nervo.

Hidropsia — Acumulação de serosidades no tecido celular ou numa cavidade do corpo.

Hipotensão — Pressão baixa. Hipertensão — Pressão alta.

Icterícia — Estado mórbido em que há aumento de bilirrubina no sangue, com deposição consecutiva desse pigmento nos vários tecidos,

em especial na pele e nas mucosas e que dá aquela cor amarelada nos pacientes. Impingem—Designação imprecisa comum a várias dermatoses.

Inapetência — Falta de apetência. Disorexia, anorexia.

Instilação — Introduzir gota a gota.

Irite — Inflamação da íris.

Laringite — Inflamação da laringe.

Lepre — Infecção crônica, devida a um bacilo específico: o bacilo de Hansen. Também

conhecida por: Hanseníase, gafa, mal-bruto, mal-de-lázaro, mal-de-são-lázaro, morféia, mal-do-sangue, guarucaia, marota e macutena, entre outros.

Letargia — Estado patológico caracterizado por sono profundo e contínuo, em que as funções vitais de tal modo se atenuam que parecem suspensas.

Leucorréia — Corrimento branco da vagina ou do útero, também conhecida por flores-brancas.

Linfadenia — Hiperplasia (crescimento exagerado de um órgão) de tecidos linfáticos.

Litíase — Formação de pedras ou cálculos em qualquer cavidade do organismo. Litíase vesical: cálculos na bexiga.

Lumbago — Dor forte e súbita na região lombar.

Luxação — Deslocação de certos órgãos. Perda completa da superfície de contato entre os ossos numa articulação.

Malária—Infecção causada por protozoários do gênero Plasmodium. Também conhecida por febre palustre, maleita, paludismo, impaludismo, sezão, batedeira, tremedeira e carneirada, entre outros.

Mastite — Inflamação da mama.

Meningite — Inflamação das meninges (nome que se dá às três membranas que envolvem o cérebro, e que são: dura-máter, aracnóide e pia-mater).

Nefrite—Inflamação dos rins.

Neurite — Inflamação de um nervo.

Nevralgia—Dor no trajeto de um nervo e suas ramificações, sem alteração aparente da parte dolorida. O mesmo que neu-ralgia.

Orquite—Inflamação dos testículos.

Osteomalacia — Doença óssea caracterizada pelo amolecimento geral do esqueleto, por insuficiência de calcificação.

Osteoporose—Aumento anormal da porosidade dos ossos.

Otalgia—Dor nervosa no ouvido. O mesmo que otodinia.

Otite—Inflamação do ouvido.

O varite—Inflamação dos ossos vários.

Ozena—Rinite (inflamação da mucosa do nariz) atrofica acompanhada de mau cheiro.

Panarício — Inflamação aguda, normalmente purulenta (com pus) das partes moles que cercam as falanges. O mesmo que unheiro.

Pedilúvio — Banho dos pés. Escalda-pés.

Pelagra — Avitaminose (falta de vitamina) caracterizada por eritema, perturbações digestivas, nervosas e mentais.

Pielonefrite — Pielite (inflamação da mucosa que forra os bacinetes e os cálices dos rins) acompanhada de nefrite (inflamação dos rins).

Piorréia — Inflamação supurativa do alvéolo dentário.

Pleurisia — Inflamação da pleura. O mesmo que pleurite.

Pneumonia — Inflamação do parênquima do pulmão, produzida por vírus, bactérias, cogumelos ou de natureza alérgica.

Proctite — Inflamação do ânus.

Prostatite—Inflamação da próstata.

Psoríase — Afecção cutânea crônica, caracterizada por placas formadas de escamas secas e brancas, e que se desprendem pelo atrito.

Púrpura—Designação comum a doenças caracterizadas por hemorragias cutâneas, mucosas e viscerais.

Raquitismo — Doença da infância, gerada por distúrbios do metabolismo do cálcio e do fósforo, por efeito de carência de vitamina D, e que se manifesta, sobretudo,, por alterações e deformidades do esqueleto.

Reumatismo — Designação imprecisa comum a

várias afecções acompanhadas de dores nos músculos, nas articulações e nostendões.

Rubéola — Febre eruptiva semelhante ao sarampo, mas distinta dele.

Sarampo — Doença infecciosa, contagiosa em excesso, mais comum na infância, virótica, com erupção de manchas vermelhas sobre a pele.

Sarna — Afecção cutânea contagiosa, parasitária produzida no homem pelo *Sarcoptes scabiei*.

Seborréia — Hipersecreção das glândulas sebáceas. O mesmo que esteatorréia. Sífilis— Doença infecciosa e contagiosa transmitida sobretudo por contato sexual, transmissível à descendência e cuja causa é o espiroqueta *Treponema pallidum*.

Sinusite — Inflamação num dos seios nasais ou paranasais.

Taquicardia — Pulsação

anormalmente rápida do coração.

Tenesmo—Sensação dolorosa na bexiga ou região anal, com desejo contínuo, mas quase vão, de urinar ou evacuar.

Tétano—Doença infecciosa, comum ao ser humano e aos animais, causada por bacilo de Nicolaier ou *Clostridium tetani*, o qual entra no organismo pela solução de continuidade da pele ou da mucosa, e que caracteriza-se pela rigidez convulsiva dos músculos, particularmente os da mastigação.

Tinha — Micose dos pelos, sobretudo dos cabelos, na qual o parasito atinge o pêlo na sua raiz e invade o folículo, bem como a epiderme da superfície.

Toxemia — Intoxicação do sangue.

Trombose — Coagulação do sangue, processada durante a vida, dentro do aparelho circulatório.

Tuberculose—Doença causada pelo bacilo de Koch e que ataca sobretudo os pulmões, os intestinos e as articulações. A tuberculose pulmonar também é conhecida por tísica.

Uremia — Intoxicação resultante da depuração insuficiente do organismo pelo rim em consequência da retenção das substâncias que normalmente deviam ser eliminadas pela urina.

Uretrite — Inflamação da uretra.

Varizes — Veias dilatadas.

Vesical — Referente à bexiga.

Vitiligo—Afecção cutânea caracterizada por zonas de despigmentação entre zonas pigmentadas.

Vulvite — Inflamação da vulva.

Outras dicas de saúde e bem viver

soe em seguida, para lavar o nariz. Nas crianças, pingue algumas gotas nas narinas entupidas.

Preferindo outra alternativa, misture uma colherinha de sal em meia xícara de água. Coloque um pouco na palma da mão e aspire profundamente. Repita algumas vezes e logo as narinas estarão desobstruídas. Evite descongestionantes.

Cutículas inflamadas

- Quando as cutículas estão muito doloridas, rachadas ou inflamadas, faça massagens com azeite, para aliviar a irritação e torná-las macias.

Dentes cerrados

- Dores de cabeça, nuca ou face podem ser devidas ao hábito inconsciente de apertar os dentes. Observe-se, principalmente à hora de dormir e... relaxe.

Farpas

- Antes de retirar a farpa no dedo de uma criança, passe um pouco de gelo no local. Isso anestesia a região e impede que a criança sinta dor.

Pálpebras inchadas

- Umedeça dois chumaços de algodão em leite frio e coloque as compressas sobre os olhos durante 10 minutos.

Terçol

- Bem no início da infecção aplique compressas de água gelada. Se o estágio estiver adiantado, aplique calor (aliança aquecida ou compressa de água quente por 10 minutos) 4 a 6 vezes por dia.

Costas travadas

- Se alguém ao abaixar-se não conseguir levantar-se devido a forte dor na coluna, dispa o "travado" e coloque-o sob um chuveiro quente. O calor descontrairá os músculos e as costas voltarão ao lugar. Procure o ortopedista. Esparadrapo

- Para retirá-lo sem dor, friccione por cima um pouco de óleo infantil.

Caspa

- Após a lavagem, banhe os cabelos com vinagre de maçã morno. Enrole a cabeça numa toalha e deixe por 1 hora.

Enxague bem com água Ma. Use duas vezes por semana durante 1 mês. (O vinagre não deixa cheiro).

Intoxicação

- Água sanitária e produtos com amoníaco reagem produzindo gases tóxicos. Ao usá-los na limpeza deixe portas e janelas abertas para ventilar.

Enjôo

- Para enjôo, curve-se para a frente, colocando a cabeça entre os joelhos o mais baixo que puder.

Asma

- Para acalmar o acesso, aspire diretamente o odor de cebola e de alho crus picados.

Pressão alta

- Quanto mais rápido você fala, menos oxigênio seu organismo absorve. Quanto menos

oxigênio seu organismo absorve, mais seu sangue tem de trabalho para estabilizar

o suprimento de oxigênio — e isso

aumenta sua pressão. Se você fala muito rápido, tente falar

mais lentamente, o que lhe permitirá respirar melhor, fornecendo a seu organismo mais oxigênio e evitando que sua pressão sanguínea suba.

Crise de apendicite

- Uma boa compressa para uma crise de apendicite, enquanto o médico não chega, é feita com sal. Coloca-se um punhado de sal no congelador e aplica-se essa substância gelada sobre a região do apêndice. No caso de extrema urgência, pode-se umedecer uma boa quantidade de sal em um pouco de gelo, de maneira que não faça muita água, e aplicar no local.

Entorses

- As entorses que apresentam inchaços locais podem ser minoradas, passando-se sobre o local (ou aplicando como compressa) vinagre e água em proporções iguais. Comesse tratamento, a inchaço cede logo.

Problemas cardíacos e coronarianos

- Meia hora de sono após o almoço — a "sesta diária" — reduz em 30% a incidência de doenças coronarianas, inclusive o infarto.

Banhos no verão

- Se, devido ao calor, você tiver o hábito de tomar vários banhos por dia, use o sabonete em apenas um deles. Nos demais, limite-se a uma boa ducha, pois o excesso de sabonete remove a proteção natural da pele contra bactérias, poluição etc. e causa envelhecimento precoce.

Anzol na pele

- Não puxe o anzol enganchado na pele, para não aumentar o ferimento. Empurre-o para que a ponta farpada apareça do outro lado e, depois, corte com tesoura ou alicate.

Cálcio e crianças

- A adição de chocolate ou produtos achocol atados ao leite diminui disponibilidade de cálcio, interferindo no crescimento de crianças pequenas, se consumido regularmente.

Desidratação

- Quando na fase inicial, bata uma clara de ovo até quase ao ponto de neve e misture a 1 litro de água fervida e a 1 colher (chá) de sal. Dê aos poucos. O sal provoca a sede e faz com que se possa dar mais água. A

albumina da clara corta a desidratação.

- Esprema laranjas frescas, afervente o suco com um pouco de açúcar e beba-o quando estiver morno.

- Com 1 litro de água filtrada faça um soro, adicionando 1 colher (café) de sal e 1 colher (sopa) de açúcar. Tome 1 copo do soro de hora em hora.

Pernilongos, mutucas e borrachudos (prevenção contra picadas)

- Se for viajar para o campo, duas semanas antes de ir e durante toda a estrada tome vitaminas do Complexo B. Elas exalam um odor desagradável para os insetos (só para os insetos) ao serem eliminadas através dos poros da pele.

Cãibras

- Aumente a ingestão de líquidos durante o dia, pois são causadas por desidratação. Se ela chegar:

- a) nas pernas: sente com a perna esticada e puxe os dedos do pé em sua direção;
 - b) nos braços: estique o braço e dobre a mão formando um ângulo reto;
 - c) no abdômen: deite-se sem travesseiro e relaxe, respirando devagar, sem pânico.
- Bolsas de água quente durante meia hora ajudam a relaxar os músculos contraídos.

Vista ardida

- Quando sua vista estiver cansada principalmente o causado por leituras externas sob luz artificial, faça uma compressa com um algodão embebido em água boricada, que pode ser obtida em qualquer farmácia. Após 5 minutos, seus olhos desprenderão um corrimento aquoso morno, que, ao cair, dará uma grande sensação de alívio. Aplique então uma outra compressa por mais alguns minutos e sua vista se restabelecerá.

Calvície

- Para prevenir a calvície, aplique uma mistura de manteiga de cacau com enxofre precipitado.

Berinjela

- Nos climas quentes, a berinjela pode ser tóxica se as pessoas que a ingerirem ficarem expostas ao sol.

Chuveiro elétrico

- Só mexa nas chaves "Quente/ Frio" ou "Inverno/Verão" com a torneira do chuveiro fechada, para evitar uma descarga elétrica.

Dor de ouvido devido a resfriamento

- Aplique compressas quentes (uma fralda passada a ferro, por ex.). O calor faz o sangue fluir, amenizando a dor.

Mordida de cão

- Enquanto se espera o médico, lave a ferida com água fervida e depois esprema sobre ela o suco de meio ou um limão.

Mau hálito

- Ferva uma xícara de água e coloque 2 cravos. Faça bochechos quando estiver morna.