

**HUGO DE CARAVACA**



**PLANTAS QUE  
CURAM**

**VIRTUAL BOOKS**

---

Apoio:



---

Patrocínio:



---

Realização:



---

**PLANTAS QUE CURAM**  
*HUGO CARAVACA*

---

# PLANTAS QUE CURAM

## *HUGO CARAVACA*

### PREFÁCIO

Desde os tempos mais remotos, as plantas sempre estiveram presentes na vida do homem. A utilização dos vegetais com fins terapêuticos é anterior ao desenvolvimento da ciência. Cada povo possui sua própria listagem de ervas medicinais, geralmente plantas comuns no território em que habitam, cujas aplicações são transmitidas através de gerações. Nas tribos indígenas, por exemplo, o pajé, uma das maiores autoridades depois do cacique, nada mais é que um profundo conhecedor dos segredos do mundo vegetal, um curandeiro naturalista.

É difícil precisar como as propriedades terapêuticas dessas plantas foram descobertas. Talvez por instinto, por intuição e até mesmo através da observação dos animais, que se valem dessas valiosas plantinhas para a cura de seus males.

Hoje, apesar do desenvolvimento da ciência e da medicina, as pessoas têm procurado tratamentos alternativos, mais naturais, que não apresentem efeitos colaterais. Este livro reúne uma série de receitas, explicadas; passo-a-passo, relacionando as ervas indicadas para cada caso, bem como a preparação dos remédios. No último capítulo também

relacionamos algumas das plantas citadas, com informações e curiosidades a respeito de cada uma delas.

## PRIMEIRA PARTE:

### *PLANTAS E RAÍZES QUE CURAM*

#### ACACIA

Nome científico: Acácia Horrida, Acácia Senegal

A Acácia pertence à família das Leguminosas Mimosídeas. Seus ramos são fortes e suas flores muito perfumadas. É através de incisões no tronco dessa planta, originária da África do Sul, que se extrai a goma arábica, uma substância densa e pegajosa. A Acácia é recomendada para o tratamento de problemas intestinais, queimaduras, sendo indicada ainda para uso veterinário, uma vez que constitui um excelente remédio para nefrite canina.

#### ALECRIM

Nome científico: Rosmarinus officinalis

Segundo as crendices populares, o alecrim é uma planta que ajuda a espantar o "mau olhado", a inveja. Mas essa planta, que pertence à família das Labiadas, tem ainda inúmeras funções terapêuticas. É indicada, entre outras coisas, para o tratamento de abscessos, asma e reumatismo. O alecrim apresenta caule lenhoso, com folhas pequenas e finas. Suas flores são azuladas, possuindo também frutos. Esta planta exala um perfume forte, por isso é utili-

zada pela indústria de perfumes. Uma outra propriedade importante do alecrim é a de estimulante, dando força e vigor às pessoas com fraqueza e exaustão devido a atividades físicas e intelectuais.

## ALFAVACA

Nome científico: *Ocimum Basilicum*

Pertencente à família das Labiadas é uma planta herbácea (erva), originária dos países com clima tropical, a exemplo do Brasil. A Alfavaca é aromática e pode ser muito útil na cozinha para a preparação de molhos e sopas, conferindo um paladar especial ao prato. Quando dessecada conserva intacto o seu perfume.

É uma planta anual (que só cresce em determinadas épocas do ano). Apresenta-se com uma haste reta, suas folhas são verdes e brilhantes, um tanto carnosas. Para a preparação de medicamentos são utilizadas suas folhas frescas ou secas.

É conhecida ainda pelos seguintes nomes: manjeriço-de-folha-larga, manjeriço-dos-cozinheiros, erva-real, remédio-de-vaqueiro etc.

## ALFAZEMA

Nome científico: *Lavandula Officinalis*

Esta talvez seja uma das plantas aromáticas mais populares de nosso país. Sua origem, entretanto, é européia. Pertence também à família das Labiadas. É um arbusto perene, isto é, que não precisa ser replantado, cuja altura varia entre 50 cm a 1 m. Suas folhas são longas e finas, cobertas por uma lanugem esbranquiçada, distribuídas em vários

ramos. As flores são azul-violeta, reunindo-se em glomérulos com a forma semelhante a uma espiga. A alfazema é indicada para os casos de nevralgia, excitação nervosa, insônia, vertigens, laringites, entre outras aplicações, além de sua utilização na perfumaria. Para a preparação de medicamentos, utilizam-se suas flores, que devem ser dessecadas ao ar livre e à sombra.

## ALTEIA

Nome científico: *Althaea Officinalis*

Pertencente à família das Malváceas, a Altéia é uma planta perene (que não precisa ser replantada). Seu caule é reto e pode atingir a altura de dois metros. Suas flores possuem cinco pétalas e as folhas são ovais, cobertas por uma lanugem prateada que dá a elas uma coloração prata. É também conhecida como malvaíscio ou malvarisco.

A Altéia pode ser usada como laxante, calmante, diurético e expectorante. Esta planta se adapta bem a terrenos úmidos e pantanosos.

## AMI

Nome científico: *AmmíMajus*

É encontrada na Itália, nos terrenos áridos. Pertencente à família das Umbelíferas, possui uma raiz lenhosa, caule cespitoso. Pode chegar à altura de 1,5 m. Seus ramos são finos e cilíndricos e as folhas franjadas. As flores são esbranquiçadas e amarelas e os frutos contêm várias sementes. Esta planta possui várias utilidades terapêuticas, sendo indicada, principalmente, para problemas digestivos e favorecimento da secreção láctea e menstruações.

## ANGÉLICA

Nome científico: *Angelica Officinalis*

Pertence à família das Umbelíferas. É uma planta herbácea (erva.) que possui caule reto e com ramos, que

pode chegar à altura de 2 m. As flores, rosadas, são pequenas e perfumadas. A Angélica é indicada, principalmente, para problemas estomacais e também como expectorante. EMÍste ainda uma outra espécie, a Angélica Silvesáis, que possui as mesmas propriedades, mas ainda pode ser usada como planta ornamental, com a vantagem de servir como estimulante de apetite para pessoas anêmicas.

## AZEDA-CRESPA

Nome científico: *Rumex Crispus*

Muito utilizada na preparação de remédios caseiros, pois tem entre suas funções terapêuticas a propriedade de reconstituente, laxante e adstringente para a tonificação da pele. É uma planta herbácea (erva) perene (que não precisa ser replantada), pertencente à família das Poligomáceas.

## BORRAGEM

1. Nome científico: *Borrago*

Algumas pessoas utilizam esta planta para saladas. É uma erva anual, da família das Borrináceas. Suas folhas são ásperas e as flores grandes, normalmente azuladas, mas também podem ser vermelhas. Elas se reúnem em cachos na extremidade da haste. A borragem é muito procurada para fins medicinais devido a suas propriedades emolientes, de-

purativas e sudoríferas.

## BUXO

Nome científico: Buxos Sempervirens

É uma planta que cresce em terrenos rochosos e áridos, sendo muito comum na Sardenha (Itália). Pode chegar a atingir 4 m de altura. Suas folhas são ovais e finas. Entre suas propriedades está a analgésica, sendo indicada para combater febres intermitentes e reumatismo.

## CIPRESTE

Nome científico: Cupressus Semperviens

É uma planta originária do oriente, muito utilizada para ornamentação. Possui um aspecto piramidal, sendo que de suas folhas se extrai um óleo balsâmico, bastante utilizado na indústria farmacêutica. O Cipreste, que pertence à família das Coníferas, é indicado para problemas como hemorróidas, hemorragias, varizes e reumatismo. Esta árvore pode chegar a medir até 1 m de altura.

## ERVA MOURA

Nome científico: Solanum Migrum

E também conhecida como pimenta-de-cachorro e erva-de-bicho, isto porque costuma crescer em qualquer lugar. É uma planta herbácea (erva), pertencente à família das Solanácias. Seu caule é reto e com muitos ramos, suas folhas são ovais e rugosas, coberta por uma lanugem rala. As flores são pequenas e rosadas e os frutos, que amadurecem no verão, possuem bagas vermelhas ou pretas. Pos-

sui várias indicações terapêuticas. É indicada para reumatismo, contusões e leucorréia.

### ESPINHEIRO-ALVAR

Nome científico: *Crataegus Oxyacantha*

Esta planta possui várias indicações terapêuticas, mas sua prescrição precisa ser feita por um médico. indicada para problemas cardíacos, servindo também como calmante e antiespasmódico. O Espinheiro Alvar pertence à família das Rosáceas Pomoideas e se apresenta na forma de um arbusto de cor vermelha acastanhada, Seus ramos possuem espinhos. Suas folhas são verdes brilhantes e suas flores brancas, com um perfume suave. Já seus frutos podem ser comparados a uma maçã de tamanho extremamente reduzido.

### GIESTA

Nome científico: *Cytisus Scoparius*

As propriedades terapêuticas desta planta, que pertence à família das leguminosas, são inúmeras. A esparteína, um dos princípios ativos contidos na Giesta, é amplamente utilizada para combater problemas cardíacos. A sua ação diurética é especialmente eficiente para aquelas pessoas com problemas de obesidade, das vias urinárias e também para aquelas que sofrem de hidropisia. Cataplasmas com as flores dessa planta são muito eficientes para acabar com abscessos e furúnculos.

A Giesta pode chegar a medir até 2 m de altura. Sua haste é reta e cheia de ramos. Suas flores são grandes e formam ramos amarelo-ouro. Seus frutos se apresentam como

pequenas bagas, de aproximadamente 5 cm, com sementes escuras. É originária da Itália continental. Uma curiosidade a respeito da Giesta é que seus ramos servem para amarrar videiras e demais plantas que precisem de uma sustentação extra para garantir sua perfeita formação. Dela também se extraem fibras têxteis.

## GIRASSOL

Nome científico: *HelianthusAnnuus*

O Girassol é um arbusto pertencente à família das Compostas Tubifloras, que possui uma particularidade bastante curiosa: sua flor, semelhante a uma margarida gigante de cor amarela, segue, em seu curso diário, a trajetória feita pelo sol. É originário do México e do Peru, sendo amplamente cultivado como planta ornamental. Suas sementes torradas podem substituir o café, sendo indicadas para as pessoas que não podem com a cafeína. Além disso, possui inúmeras propriedades terapêuticas. É indicado para as febres em consequência da malária ou de problemas pulmonares; é eficaz também no combate às doenças do estômago e resfriados.

Esse arbusto pode chegar à altura de 3 m. Sua haste é reta e verde, suas folhas são largas e cobertas por uma lanugem rala e dura. Suas sementes e frutos se encontram na região interna das flores, que costumam abrir durante o verão.

## IMPERATÓRIA

Nome científico: *Peucedanum Ostruthium*

Planta muito comum nas regiões montanhosas da Europa. A Imperatória, pertencente a família das Umbelíferas, tem raiz tuberosa, caule reto, medindo aproximadamente 20

cm de altura. Suas flores são branco-perolado. Sua raiz é um excelente remédio contra as dores-de-cabeça em consequência de gripes e resfriados.

## LINHO

Nome cienti fico: *Linum Usítaüssimum*

É uma planta herbácea (erva), muito utilizada na indústria têxtil, pois é dela que se extrai o tecido linho. Para conseguir 5 kg de fios de boa qualidade, são necessárias 4 arrobas da plantas. Talvez isso explique por que este é um tecido nobre, que tem o seu preço elevado. Mas o Linho tem ainda propriedades terapêuticas, sendo um excelente laxante e diurético.

Pertencente à família das Lináceas, esta planta é originária do Egito. Sua haste é reta e pode alcançar até 80 cm de altura. Suas flores possuem cinco pétalas e têm uma coloração azulada. `

## MALVA

Nome científico: *Malva Sylvestris*

A Malva é utilizada, por algumas pessoas, como verdura, fazendo parte da salada. Suas propriedades terapêuticas são inúmeras. É um excelente laxante e também muito eficiente no combate às dores-de-dente, prisão-de-ventre e inflamações dos rins, bexiga e intestino. A Malva é uma planta herbácea (erva), pertencente à família das Malváceas. Seu caule mede aproximadamente 20 cm de altura, algumas vezes rastejante, outras não.

Suas flores são lilases ou então brancas com listras roxas. É muito encontrada em campos incultos.

A Malva Cispa, uma das variações da espécie, é muito utilizada pela indústria têxtil, pois dela se extrai uma fibra utilizada para a confecção de tecidos e cordões.

## MARROIO

Nome científico: *Marrabium Vulgare*

Apesar do que sugere seu nome científico (*Marrabium Vulgare*), não é uma planta muito comum, mas pode ser encontrada principalmente em campos incultos, localizados em zonas mais quentes e secas. Em função de seus princípios ativos (ela contém ácido gálico, marrubina e óleo etéreo), o Marroio, que é uma planta herbácea (erva), possui propriedades tônicas, expectorantes, antiespasmódicas e digestivas, bem como antissépticas.

Pertencente à família das Labiadas, é uma planta perfumada, cuja altura varia entre 30 e 50 cm, seu caule é reto e robusto, coberto por uma fina lanugem. Suas folhas são esbranquiçadas e possuem nervuras evidentes. Os frutos, a exemplo das flores, possuem um aroma um tanto enjoativo, com sabor amargo.

## MELISSA

Nome científico: *Melissa Officinalis* red *Calamintha*

A Melissa pertence à família das Labiadas. Seu caule é reto, podendo atingir até 80 cm de altura. É toda recoberta por uma lanugem, sendo que suas folhas se apresentam no formato de um cálice tuboso, cujo lado de dentro pode ser amarelo ou branco, ou ainda apresentar manchas. Suas folhas também são ricas em glândulas de óleo. É originária

da América do Norte e sul da Europa. Suas propriedades são conhecidas desde a Grécia antiga quando era cultivada nos jardins, pois atribuíam-se a ela a capacidade de fortalecer o coração e o cérebro. A conhecida Água de Melissa, hoje vendida em farmácias, foi desenvolvida há séculos pelos Cannelitas franceses. Esta água serve como calmante e antiespasmódico, uma de suas maiores propriedades. A Melissa é ainda muito empregada para combater distúrbios de origem nervosa, hepática e nevrálgica, do aparelho digestivo e intestinal.

As folhas da Malva, quando esmagadas, exalam um agradável perfume. Ela também é conhecida como erva-cidreira-verdadeira, melitéia, cidrilha e melissa romana.

## MIL-FOLHAS

Nome científico: *Achillea Millefolium*

Pertencente à família das Compostas, as propriedades terapêuticas desta planta são lendárias. Conta-se que Aquiles, depois de ser gravemente ferido numa batalha, foi medicado por sua mãe, Teti, com as folhas desta planta, que curou a sua ferida. Durante séculos foi amplamente utilizada para evitar hemorragias. Mas, a mil-folhas possui ainda propriedades antiespasmódicas, adstringentes, depurativas, sendo ainda um bom remédio para combater as hemorróidas. Seu caule é em forma de raiz (rizoma), rastejante, com a haste reta e as folhas bem verdes e brilhantes. Suas flores são brancas ou rosadas e seus frutos são pequeninos e amargos.

## NOGUEIRA

Nome científico: *Juglans Regia*

A Nogueira é uma árvore pertencente à família das Juglandáceas, que pode atingir até 15 m de altura. Sua madeira, bem como as raízes, são utilizadas pela indústria madeireira para a confecção de móveis. De suas raízes ainda é possível extrair um suco que é diurético e laxativo e de suas folhas um remédio bastante eficiente para o combate da leucorréia, sendo que a casca de sua noz é um excelente vermífugo.

O seu tronco possui uma casca acinzentada, da qual exala um perfume bastante agradável. Suas folhas são grandes e de um verde intenso. É uma árvore amplamente cultivada em zonas de clima temperado.

## PARIETARIA

Nome científico: *Parietaria Officinalis*

É uma planta pertencente à família das Mirtáceas, muito rica em salitre, que desde os tempos mais antigos é utilizada para combater problemas nas vias urinárias. A Parietária cresce, sobretudo, em terrenos pedregosos, por isso é comumente confundida com urtiga.

Sua haste é reta e lenhosa, com uma coloração avermelhada, medindo até 70 cm de comprimento. Suas folhas são pequenas, com nervuras evidentes e as flores são pequenas, com um tom esverdeado.

## PRIMAVERA

Nome científico: *Primula Officinalis*

Esta flor, que é a primeira a desabrochar com a chegada da primavera, daí o seu nome, pertence à família das Primuláceas, que abriga aproximadamente 50 espécies distintas. É também uma planta muito utilizada como ornamentação. Mas, além disso, possui propriedades terapêuticas, sendo um excelente calmante e antiespasmódico. A Primavera às vezes se apresenta na cor amarela, outras num tom violeta.

## SABUGUEIRO

Nome científico: *Sambucus Ebulus*

As propriedades medicinais do Sabugueiro são conhecidas desde os tempos de Hipócrates. É extremamente eficaz como sudorífero, laxante e diurético. O Sabugueiro pertence à família das Caprifolináceas e pode atingir a altura de 4 m. Sua casca é áspera e esbranquiçada e suas folhas possuem uma superfície marcada por nervuras. As flores são pequenas e brancas e também hermafroditas, possuindo um cheiro desagradável. A curiosidade é que esse odor, quando as flores são dessecadas, desaparece por completo, dando origem a um perfume agradável. Possui também frutos, que podem se apresentar em duas cores: roxo ou branco esverdeado.

## SÁLVIA

Nome científico: *Sálvia Officinalis*

Para se ter uma idéia das propriedades terapêuticas desta planta, basta saber que Sálvia vem da palavra *salvus*, que

significa saúde. É uma erva aromática bastante conhecida, suas folhas eram utilizadas desde a antiguidade para tornar os dentes mais brancos e brilhantes.

Além disso, esta planta, pertencente à família das Labiadas, possui inúmeras propriedades terapêuticas. Para começar, é um excelente remédio contra o cansaço nervoso, depressão e esgotamento. Além disso, é diurética, digestiva e antirreumática.

## VERÔNICA

Nome científico: *Veronica Officinalis*

A Verônica é uma planta herbácea (erva) que pertence à família das Eucrofulariáceas. Suas flores, pequenas e azuis, são levemente perfumadas. Esta planta possui um caule rastejante que não chega a mais de 30 cm. Suas sumidades floridas devem ser colhidas no verão e dessecadas ao sol. Depois, podem ser utilizadas para a preparação de remédios que são indicados para problemas digestivos, sendo ainda um excelente anticatarral.

## VIOLETA

Nome científico: *Viola Odorata*

Quando nos deparamos com esta graciosa plantinha, muito utilizada para a ornamentação, não imaginamos que ela tenha, também, propriedades terapêuticas. Apesar de aparentemente frágil, a Violeta contém violina, óleo essencial, amido, entre outras substâncias. É recomendada para o tratamento de catarros que se fornarn em consequência da bronquite e contra as inflamações das vias respiratórias.

A Violeta pertence à família das violáceas. Suas folhas são cordiformes e suas flores se apresentam em várias cores, podendo ser violetas, cor-de-rosa, brancas e também mescladas. A espécie silvestre, apesar de menos, graciosa, é a preferida da indústria farmacêutica.

## VISCO

Nome científico: *Víscum Album*

As folhas do visco são muito conhecidas por suas propriedades antiespasmódicas e moderadoras da pressão arterial. Seu extrato é indicado para o tratamento da arteriosclerose,, nefrite crônica, histeria e epilepsia. Mas as dosagens deste extrato devem ser prescritas somente por um médico.

O visco pertence à família das Lorantáceas, sendo um arbusto parasita que está sempre verde. É originário da Ásia Meridional. Suas pontas são longas e . fortes para que ele possa se fixar sobre carvalhos e árvores frutíferas e seus ramos são amarelo-esverdeados e as folhas carnosas, corri nervuras evidentes. As flores são amarelas e os frutos se constituem de uma baga branca, redonda, contendo apenas uma semente. A polpa de sua baga é utilizada como isca para caçar passarinhos.

**TERCEIRA PARTE:**  
***AS DOENÇAS QUE AS PLANTAS CURAM***

## ABCESSOS EM GERAL

O ami, uma planta aromática, é indicado para o tratamento de abscessos em geral. Para preparar o remédio, basta ferver um punhado de folhas secas numa pequena quantidade de água. Quando o líquido já tiver evaporado quase que totalmente, colocar as folhas cozidas sobre um pedaço de tecido limpo e, com o cabo de uma faca, esmaga-las até que saia todo o seu líquido. Deixar esfriar um pouco, mas não totalmente, pois o cataplasma (ver Reparação de Medicamentos) deve ser utilizado ainda quente. Aplicar sobre o abscesso. A grande vantagem do ami é que, ele proporciona o desaparecimento da inflamação sem provocar dores.

O Outro ingrediente natural que ajuda na cura de abscessos é o óleo de mocotó. Ele deve ser aplicado com um algodão umedecido, que precisa permanecer sobre o local onde se apresenta o problema, sendo substituído a cada três horas.

## ABCESSOS NAS GENGIVAS

O figo (fruta) pode ser utilizado no tratamento desse tipo de infecção. Ferva um figo partido ao meio em água boricada (encontrada nas farmácias) e polvilhe suas superfícies internas com ácido bórico (também encontrado nas farmácias). Aplique na forma de cataplasma (ver preparação de Medicamentos), quente, sobre a região afetada, o mais próximo possível da raiz do dente.

A altéia também costuma ser utilizada para o tratamento

de abscessos bucais e furúnculos. Aplicar sobre o local inflamado um pedaço de sua raiz fresca que deve ser substituído com frequência. Esta planta é indicada ainda para o tratamento de gengivas irritadas, principalmente de crianças, bastando apenas morder e mastigar um pedaço de sua raiz fresca.

## ACIDEZ ESTOMACAL

Esse problema pode ser resolvido acrescentando-se nabos e batatas cruas ralados ao cardápio do paciente, que deve ainda tomar uma xícara diária de chá de alfafá.

As sementes de salsa também são eficientes no combate à acidez. Beber após as refeições uma xícara de água fervente onde se deixou em infusão (ver de Medicamentos), por dez minutos, uma pitada de semente de salsa.

## ÁCIDO ÚRICO

Uma boa dica para quem sofre com o problema do ácido único é acrescentar à sua alimentação diária a salada de agrião, temperada somente com sal e azeite de oliva.

Outra receita tem como base o limão (fruta). Espremer três limões e misturar o suco com meio cálice de água. Beber essa dose durante dez dias, em jejum. Depois desse período, descansar por uma semana e, em seguida, repetir a dose por mais dez dias, e assim por diante.

Quem preferir pode ainda ferver 150 g de sabugueiro em dois litros de água, por aproximadamente dois minutos. Tomar um cálice cerca de seis vezes ao dia.

## AFTAS

Uma forma simples de acabar com o incômodo causado pelas aftas é mastigar uma folha de alecrim por cerca de três minutos. Um bochecho com chá de alfavaca, de três a quatro vezes ao dia, também é eficiente para acabar com o problema.

## ASMA

Raspa de folhas de babosa misturadas ao mel de abelha puro é um bom medicamento para o combate à asma. No entanto, o tratamento deve se prolongar por alguns meses, sendo que o paciente deve tomar três doses diárias da mistura.

A alfazema, a mesma erva que é utilizada para fazer o perfume, também serve como base para um remédio contra a asma. Ferver um galho de aproximadamente 60 g, que contenha inclusive algumas flores, em um litro de água, por dois minutos. Coar e beber de quatro a seis xícaras diárias.

## AZIA

Existem duas receitas muito boas para o combate da azia. Uma delas é bastante simples: basta mastigar folhas de framboesa. A outra é fazer um chá com três folhas de louro e misturá-lo ao suco de meio limão. Tomar com bastante açúcar.

## BRONQUITE

0 A violeta, a mesma plantinha que cultivamos em casa como ornamento, também é um eficiente remédio contra a bronquite. Para isso, ferva 5 g de suas raízes em meio litro de água. Quando o líquido estiver reduzido a 1/3 de sua quantidade original, adoçar com um pouco de mel. Be-

ber em seguida.

Chá de folhas de eucalipto adoçado com mel é outra receita caseira muito eficiente para combater a bronquite.

## BEXIGA

Existem vários problemas que atingem o órgão, como os cálculos renais, a incômoda cistite e a incontinência urinária, além de inflamações. Veja algumas receitas à base de ingredientes naturais para acabar esses males.

**Cálculos** - Juntar 30 g de raízes de aipo, 30 g de parietária e 30 g de raízes de salsa e ferver em um litro de água por dez minutos, mantendo o fogo brando. Deixar esfriar e coar. Beber três xícaras ao dia. Se preferir, o paciente poderá tomar durante quatro dias, sempre após as refeições, um copo de chá feito com folhas de ~ a mesma utilizada como condimento na cozinha.

**Cistite** - Macerar (ver preparação de Medicamentos) por quinze dias, 60 g da segunda casca do Sabugueiro em meio litro de álcool a 60 graus e 0,4 litro de água. Coar o líquido com um filtro de papel e tomar uma colherinha diluída em dois dedos de água, uma vez ao dia.

**Incontinência urinária** - Colocar uma pitada de folhas ou flores de mil-folhas numa xícara de café com água quente, coar e beber em seguida.

**Inflamações** - Mergulhar dez amêndoas doces em água, fervente para retirar suas cascas. Em seguida, esmagá-las até que se forme uma papa. Ferver, por aproximadamente um minuto, uma xícara de leite com a papa das amêndoas, coar e adoçar com mel. Beber logo em seguida.

Outro remédio eficiente para eliminar as inflamações na

bexiga tem como base a malva. Preparar uma decocção (ver Preparação de Medicamentos) com 150 g de flores e folhas de malva em um litro de água. Deixar ferver em fogo brando por aproximadamente vinte minutos. Coar e adoçar com mel. Beber uma xícara a cada oito horas.

### CANSAÇO (FADIGA)

O óleo de alfazema proporciona uma sensação de alívio depois de um dia estressante. Para prepará-lo, basta colocar num recipiente três quartos de litro de um bom azeite e um punhado de flores secas de alfazema. Tampar bem e deixar descansando num local fresco por vinte dias. Depois disso, coar o óleo. Pingar algumas gotas sobre um torrão de açúcar e deixar derreter na boca ou então friccionar levemente algumas gotas sobre as têmporas e pulsos.

### CATAPORA

Para ajudar na cicatrização das feridas provocadas por esta doença, muito comum em crianças, ferver algumas folhas de eucalipto e banhar com este chá, diariamente as partes do corpo afetadas, até que as feridas desapareçam completamente. E importante ficar atento para que as crianças não coçam as feridas, evitando assim as cicatrizes, sobretudo na face.

### CATARRO

Para acabar de uma vez por todas com esse ,incômodo, pique uma cebola branca, ponha num prato fundo e adicione um pouco de mel puro. Deixe descansar ao ar livre por uma noite. Pela manhã, tome uma colher do xarope que se formou.

Outra receita para acabar com o catarro é ferver, em fogo brando, 20 g de verônica em um litro de água.

Deixar esfriar um pouco e coar. Beber quatro cálices durante o dia.

Quem preferir pode ainda colocar algumas folhas de agrião (verdura) numa vasilha com água e deixar ferver por aproximadamente vinte minutos. Coar e beber em seguida.

## CAXUMBA

Outra doença muito comum, sobretudo em crianças. O tratamento é simples: esquite uma folha de fumo com óleo, coloque sobre a região onde se apresenta o inchaço e amarre com um pano limpo. Repita o procedimento várias vezes.

## CICATRIZAÇÃO DE FERIDAS

O amor-perfeito é mais uma planta ornamental que pode ser utilizada na preparação de medicamentos. Para ajudar na cicatrização, fazer compressas com folhas e flores frescas esmagadas e misturadas com leite gelado.

## CÓLICAS

Existem várias espécies de cólicas, com diferentes origens. Veja aqui o remédio indicado para combater cada uma delas.

Cólicas renais - Esmague algumas sementes de melancia. Paralelamente a isso coloque meio litro de água para ferver. Em seguida acrescente as melancias esmagadas à água fervente e abafe a mistura por cinco minutos. Substitua a água pura por este preparado durante uma semana.

Cólicas do útero - O remédio mais indicado é o chá de melissa, que deve ser tomado várias vezes durante o dia.

Cólicas menstruais - Alguns tipos de chá podem ajudar a resolver esse problema. O chá de salsa é um exemplo. Mas o chá de folhas de arruda, sem açúcar, bem como o chá de louro adoçado com açúcar queimado, também apresentam excelentes resultados.

## COLITE

8 Esmagar ou moer 25 g de farelo, 20 g de cevada, 20 g de aveia e 20 g de trigo. Depois, ferver tudo em três litros de água, por meia hora. Coar quando estiver morno e, beber de 4 a 6 xícaras ao dia durante uma semana.

e Uma salada de cenoura crua ralada, com cebola, chicória e alface, também é eficiente para combater a Colite. A salada deve fazer parte do cardápio do paciente por alguns dias.

Outra receita eficiente é colocar, antes de dormir, uma colher de sementes de linho em um cálice com água. Beber tudo pela manhã. É muito eficaz também para o tratamento de hemorróidas.

## CORAÇÃO

Contra as doenças do coração, de um modo geral, tomar diariamente, entre as refeições, três cálices da seguinte decocção (ver Preparação de Medicamentos ) ferver em um litro de água 50 g de raízes de aspargo. Beber sem adoçar. Mas existem ainda outras plantas medicinais capazes de ajudar a resolver alguns problemas específicos que atingem o coração. Vejamos a seguir:

Arritmia - Colocar uma pitada de flores de espinheiro alvar

em uma xícara de água fervente. Beber duas vezes ao dia. Ou ainda colocar uma pequena porção de folhas, flores e frutos em um copo de água fervente. Consumir durante todo o dia.

Neurose cardíaca - Misturar em uma xícara de água quente adoçada algumas gotas de essência de menta e beber em seguida. Se o paciente preferir, pode Pingar algumas gotas da essência num torrão de açúcar.

Palpitações - Colocar uma colher de flores de primavera em uma xícara de água fervente. Adoçar e beber a mistura. Beber de três a quatro doses ao dia.

## DESMAIO

Uma dica simples para acordar uma pessoa desmaiada é triturar um dente de alho e fazer com que o paciente sinta o seu cheiro. Em seguida, faça uma leve massagem no pulso com o restante do alho.

## DIABETE

Ferver em um litro de água, por meia hora, 20 g de sementes de linho, 20 g de casca de feijão, 20 g de casca de mirtilo e 10 g de alquimila. Coar o líquido e beber uma xícara antes de cada refeição.

Tomar diariamente, no café da manhã, um copo de coalhada acompanhado de uma colher de suco de limão.

## DIARRÉIA

Uma dieta à base de maçãs pode ser eficiente no combate à diarreia. Ralar um quilo de maçãs e comer pequenas porções, em intervalos regulares, durante todo o dia. Não comer nenhum outro tipo de alimento durante esse período.

Uma xícara de chá de casca seca de laranja também pode ser eficaz. Beber morno.

## DOR DE CABEÇA

Existem várias receitas que são eficientes no combate à dor de cabeça. Uma delas é espalhar alho moído ou pedaços de batatas cruas pela testa. Suco de cerejas ou uma xícara de chá preto, sem açúcar, também são eficazes.

## DOR DE GARGANTA

Prepare um chá com algumas folhas de malva. Deixe esfriar e coe. Fazer gargarejos três vezes- ao dia.

Se preferir, faça gargarejos com salmoura quente ou com água quente misturada com suco de limão. Outra receita é chupar uma fatia de limão.

## EMAGRECIMENTO

Há algumas dicas simples que podem ajudar as pessoas interessadas em perder alguns quilinhos. No entanto, é preciso estar atento também ao restante da alimentação. Lembre-se: se você pretende emagrecer é bom evitar os doces, massas e frituras. Prefira carnes grelhadas, frutas e verduras. Um copo de água quente todos os dias, em jejum, pode auxiliar, assim como o chá de folhas de morangueiro. Tornar várias doses ao dia, sem açúcar.

## ESGOTAMENTO

A melissa é eficiente para combater o esgotamento, ansiedade, excitação nervosa e histeria. O tratamento pode ser feito com a água de melissa, encontrada nas farmácias homeopáticas. Mas quem preferir pode prepara-la em casa.

Macerar ( ver Preparação de Medicamentos) em dois litros e meio de álcool a 70 graus, 350 g de flores frescas de melissa, 75 g de casca de limão (somente a parte amarela), 40 g de canela em pau, 40 g de cravo, 40 g de noz-noscada, 20 g de coentro e 20 g de raiz de angélica. Depois de quatro dias, coar num filtro de papel, conservando o líquido em um vidro bem fechado. Tomar meia colherinha de café em uma xícara de água quente adoçada.

Outra receita é ferver 0,3 litro de água e depois misturar 75 g de folhas e flores secas de melissa, 20 g de camomila, 15 g de folhas de hortelã. Coar quando estiver morno e beber de duas a três colheres ao dia. Em seguida, descansar por cerca de quinze minutos.

Misturar algumas folhas de sálvia e de alecrim com um pouco de mel; acrescentar um litro de vinho tinto. Aquecer a mistura por 20 minutos em banho-maria e coar. Depois de esfriar, tomar um cálice pequeno antes das refeições.

## FEBRE

Para diminuir a temperatura, faça um chá de eucalipto e tome uma xícara de café de 6 em 6 horas ou então ferva, em 0,25 litro de água, 25 g de flores secas de acácia. Para melhorar o paladar acrescente algumas gotas de essência de laranja e adoce com mel. Beber, quente, duas vezes ao dia.

## FRAQUEZA

Misture em um pouco de mel o sumo de algumas folhas de hortelã. Tome pequenas porções em dias alternados.

## TRIEIRAS

Ferver em um litro de água 70 g de visco e coar em segui-

da. Lavar com esse líquido as regiões afetadas pelas frieiras, várias vezes ao dia.

Se preferir, pingue várias gotas de limão nas partes afetadas durante uma semana ou ainda banhe os pés em chá de urtiga.

## FURUNCULOS

Ferver um punhado de folhas secas de altéia numa quantidade pequena de água. Deixar esfriar e espalhar as folhas sobre uma gaze, aplicando sobre o furúnculo.

Outra receita eficiente para facilitar a erupção e aliviar a dor é amarrar em cima do furúnculo uma rodela de cebola.

## GASTRITE

Ralar algumas maçãs verdes, retirando o talo e as gemenes, e comer durante todo o dia.

## GENGIVAS SENSÍVEIS

Ferver 50 g de folhas de sálvia em um litro de água. Deixar esfriar e coar em seguida. Beber 4 xícaras ao dia. Paralelamente, fazer bochechos com o preparado.

## GOTA

Ferver, por dez minutos, 40 g de raízes e ramos de aipo em um litro de água. Coar e beber três xícaras ao dia.

Cozinhar em um pouco de água uma porção de folhas se-

cas de borragem. Quando a água evaporar, colocar as folhas sobre uma gaze fina, espremê-la para que saia todo o líquido das folhas e aplicar o cataplasma (ver Preparação de Medicamentos) bem quente sobre a parte que está doendo.

## GRAVIDEZ

Inchaço nas pernas - Ferver 30 g de cabelo de milho por quinze minutos em dois litros de água. Deixar esfriar um pouco e coar. Tomar duas xícaras ao dia.

Em um litro de vinho branco de Málaga ou de Marsala macerar (ver Preparação de Medicamentos), por oito dias, 20 g de madeira de quássia raspada e 4 cravos. Coar o vinho e conservá-lo numa garrafa bem tampada. Tomar uma colher de café três vezes ao dia.

## GRIPE

Ferver 20 g de folhas de eucalipto em um litro de água por dois minutos. Coar e adoçar com mel. Beber três xícaras ao dia.

Ferver uma pitada de flores de madressilva em um pouco de água. Deixar esfriar e fazer bochechos. Acrescentar mel e açúcar. Ou então, colocar 5 g de flores em um pouco de água fervente. Deixar esfriar, coar e adoçar. Fazer bochechos e gargarejos.

Fazer um chá com um dente de alho, uma folha de mamão seca ao sol e um limão cortado. Tomar três doses diárias.

## HEMORRAGIAS

Misture pó de café com suco de limão e coloque sobre o

ferimento ou então coloque um pouco de açúcar refinado. Leite de mamona também é eficiente para estancar a hemorragia, além de facilitar a cicatrização.

## HEMORROIDAS

Ferver em fogo brando 35 g de casca de carvalho em um litro de água. Deixar esfriar e coar em seguida. Colocar o líquido em uma bacia, acrescentando mais um litro de água quente, e banhar o local afetado.

Macerar (ver Preparação de Medicamentos) um Punhado de bagas (frutos) secas de louro em uma xícara de café de azeite. Após vinte dias, esmagar as bagas para que liberem todo o líquido. Coar com um tecido fino e limpo. Conservar o óleo em um lugar fresco e escuro para evitar que rance. Passar delicadamente no local afetado.

## HIPERTENSÃO

Chá de alface é um calmante bastante eficaz. Tome duas xícaras ao dia. Se preferir, retire a casca de 5 batatas-inglesas e ferva durante vinte minutos em fogo brando. Coe e beba duas xícaras dessa água ao dia.

Outra receita é colocar um punhado de folhas frescas de amoreira em um litro e meio de água fervente. Deixar esfriar e coar. Beber toda a infusão (ver Preparação de Medicamentos) em pequenos cálices durante todo o dia.

## INAPETÊNCIA

Macerar (ver Preparação de Medicamentos) em um litro de vinho de Marcela, por 24 horas, 30 g de quina, 10 g de casca de canela e 50 g de centáurea-menor. Coarem um filtro de papel e guardar numa garrafa bem tampada. To-

mar um cálice antes das refeições.

Para combater a insônia, tomar antes de dormir urna xícara de chá de cana-de-açúcar ou chá de hortelã.

Colocar em uma xícara de água fervente um pedaço de gengibre, uma colher de mel e algumas folhas de caqui. Coar e beber meia hora antes de deitar. É indicado também tomar uma xícara durante a tarde para por o organismo ao descanso noturno.

## JOANETES

Passe suco de limão fresco no local afetado pelos joanetes, diariamente, e à noite aplique um cataplasma (ver Preparação de Medicamentos) de fatia de limão.

## LARINGITE

Colocar 50 g de flores de alfazema em um litro de água fervente. Coar e adoçar com mel. Beber cinco xícaras ao dia.

Ferva meio copo de semente de anis em um copo de água. Adoce com mel. Tome uma colher da mistura a cada meia hora.

## LEUCORRÉIA

Chá de folhas de framboesa costuma ajudar a resolver o problema. Outra opção é ferver 30 g de folhas de erva-moura em um litro de água. Coar e, quando esfriar, fazer uma lavagem vaginal.

## LOMBRIGAS

Ferver algumas folhas de hortelã e três dentes de alho em um litro de água. Tome uma colher de sopa a cada oito horas, com um pouquinho de açúcar.

Se preferir, ferva 20 g de folhas de arruda em um litro de azeite comestível. Tome três colheres ao dia.

## LUXAÇÕES

Misture mastruz em água e sal e deixe em infusão (ver Preparação de Medicamentos) por dois dias. Depois aplique no local afetado.

## MALÁRIA

Macerar (ver Preparação de Medicamentos) por dez dias 2 g de folhas secas de girassol em 20 g de álcool a 60 graus. Coar e acondiciona-lo em um conta-gotas.

Tomar 20 gotas em dois dedos de água a cada três horas.

Misturar 100 g de folhas secas de eucalipto em três quartos de litro de vinho de Marsala ou de vinho branco suave e macerar (ver Preparação de Medicamentos) por dez dias. Adicionar algumas colheres de açúcar dissolvido em um pouco de água filtrada. Agitar bem e coar depois de meia hora. Guardar numa garrafa bem tampada. Tomar um cálice de vinho uma vez ao dia.

## MAU HÁLITO

Para acabar com o incômodo do mau hálito colocar em

infusão (ver Preparação de Medicamentos) por dez dias 120 g de raízes de alcaçuz esmagadas, 60 g de sementes de anis e 60 g de sementes de funcho em um litro de vinho branco de boa qualidade. Coar e tomar seis colheres ao dia. O vinho também serve para fazer bochechos. Esse procedimento deve ser adotado principalmente se o mau hálito persistir.

Ferver uma xícara de água e colocar em infusão (ver Preparação de Medicamentos) dois cravos. Quando o líquido estiver morno utilizá-lo para fazer bochechos. É também eficaz contra dores de dente provocadas por cáries.

## METABOLISMO

Quando o metabolismo basal estiver apresentando alterações, é indicado tomar um copo de suco de limão adoçado com um pouco de mel. Beber em jejum, diariamente.

## MORDIDA DE CÃES

Lavar a ferida com água fervida e em seguida aplicar suco de limão. Procurar o médico imediatamente, pois este remédio serve somente para socorrer o paciente logo após ter sido atacado, sendo necessários cuidados especiais para curar o ferimento e evitar maiores conseqüências.

## NARINAS CONGESTIONADAS

Para desentupir as narinas, mastigue dois dentes de alho. Ou então, ferva algumas folhas de eucalipto numa panela tampada. Acrescente duas colheres de álcool após retirar a panela do fogo. Deixe-a destampada em seu quarto, o mais próximo possível da cama.

## NEFRITE

Ferver 40 g de raízes; e ramos de aipo em um litro de água, por dez minutos. Coar e beber três xícaras ao dia. e Ou então, ferver 30 g de flores de giesta em um litro de água, por aproximadamente um minuto. Tomar Ws xícaras da decocção obtida (ver Preparação de Medicamentos) ao dia.

## NERVOSISMO

Chá de melissa ou chá de folhas de macieira são dois excelente calmantes.

Para conter o nervosismo tome todos os dias, antes de se deitar, uma colher de mel de abelhas.

## NEURALGIA

Macerar (ver Preparação de Medicamentos) 5 a 9 de folhas secas de malandrina em um cálice de pinga. Após cinco dias, coar e espremer as folhas. Colocar o líquido em um vidro bem tampado. Fazer fricções sobre o local atingido.

Se preferir, pode ferver algumas folhas bem verdes de eucalipto e colocar na forma de compressas nas regiões atingidas pela nevrálgia.

Ferver 10 g de raízes; de imperatória, cortadas em pedaços, em uma xícara de água. Depois de cinco minutos, coar o líquido e beber adoçado com mel.

## OBESIDADE

Contra a obesidade, ferva em três quartos de litro de água 40 g de raízes de aspargo. Beber a mistura durante todo o dia, inclusive antes do café da manhã.

e Outra receita é fazer um chá com cinco folhas do pé de graviola e um jiló cortado ao meio. Tomar três doses diárias.

Ou ainda ferver 25 g de folhas frescas de malva em meio litro de água, por cinco minutos. Coar e beber quando estiver em jejum durante aproximadamente 40 dias. Se preferir, pode macerar (ver Preparação de Medicamentos) por duas semanas em um litro de vinho tinto ou rosé de boa qualidade, 65 g de sumidades; floridas de marroio. Coar e conservar uma garrafa bem tampada. Beber um cálice após as refeições.

## OLHOS

Vários problemas distintos atingem nossos olhos. Vamos conferir a seguir os medicamentos naturais indicados para resolver cada caso:

Conjuntivite e inflamações - Ferver 25 g de folhas secas de agave em meio litro de água. Fazer compressas mornas com uma gaze limpa. É indicado contra as inflamações e também contra as irritações. Outra receita eficiente, indicada especialmente para as inflamações, é colocar em infusão (ver Preparação de Medicamentos), numa vasilha de água quente, uma porção de folhas frescas de cerófilo. Deixar esfriar, coar e fazer compressas sobre os olhos.

Olhos congestionados - Colocar rodela de pepino fresco sobre as pálpebras e deixar agir por alguns minutos.

Olheiras - Para acabar com as olheiras que prejudicam nosso visual, faça um chá de pétalas de rosas brancas. Deixe es-

friar. Com um algodão, aplique o chá sobre as olheiras e deixe agir por alguns minutos. Pode ainda aplicar sobre os olhos fechados compressas de chá preto ou de chá de camomila.

## OUVIDOS INFLAMADOS

Misture em uma garrafa de vinho branco de boa qualidade uma colher de sopa de erva-doce, com pedaços de canela em pau e algumas raízes; de salsa. Deixe a mistura curtir por uma semana. Depois de pronta, tome um cálice pela manhã e outro à noite, diariamente.

Quando um inseto entrar no seu ouvido não se desespere. Pingue algumas gotas de óleo ou azeite na orelha com a cabeça virada. O inseto será expulso juntamente com o óleo.

## PANCADAS

Para evitar os terríveis hematomas misture uma pequena porção de mastruz, catinga-de-mulata e um nó de pinho pequeno, picado, em um litro de álcool canforado. Deixe curtir por duas semanas. Passar nas contusões até esquentar. Para as pancadas mais fortes, misture suco de limão com vinagre e sal e fricção sobre o local afetado.

## PELE

São inúmeros os problemas que atingem a nossa pele. Vejamos alguns remédios naturais eficazes no tratamento de avermelhamentos, dermatoses, eczemas, erupções, impetigo, prurido e irritações.

Avermelhamento-

Para os avermelhamentos causados pela ação do vento e do sol, misturar um copo duplo de suco de agrão com 10 gotas de essência de amêndoas amargas (encontrada nas farmácias homeopáticas). Aplicar o preparado sobre as regiões afetadas.

Eczemas -

Cozinhar em fogo brando 15 g de raízes de alcaçuz, 20 g de raízes de gengiaria, 20 g de raízes de salsa-parrilha, 50 g de raim de bardana, 50 g de raízes; de gramínia, 150 g de raízes de dente-de-leão em três litros de água. Quando a mistura estiver fria, coar e beber uma xícara pela manhã, ainda em jejum, uma no meio da tarde e outra antes de se deitar.

Irritações -

Ferver algumas folhas de alface em pouca água, por aproximadamente 5 minutos. Deixar esfriar um pouco e untar as folhas com azeite de oliva, em seguida colocar sobre uma gaze fina e aplicar sobre a região afetada para conter a inflamação.

Impetigo -

Ferver 10 g de folhas de noqueira (podem ser secas ou frescas), em 0,30 litro de água, adicionando 6 g de ácido bórico em pó (encontrado nas farmácias). Esperar esfriar e coar. Depois, ensopar um chumaço de algodão e passar delicadamente sobre as regiões atingidas pelo problema.

Dermatoses, eczemas; e erupções cutâneas; -

Colocar algumas folhas de amoreira, previamente lavadas, numa panela com duas colheres de sopa de água. Aquecer até que todo o líquido evapore. Colocar as folhas sobre uma gaze, espremendo para que sair o líquido. Em seguida, aplicá-las, quentes, sobre a região atingida. Deixar a

compressa sobre a pele até esfriar, renovando-a pelo menos duas vezes ao dia. É importante que esteja sempre quente.

Prurido -

Esmagar alguns ramos frescos de hortelã e aplicar sobre a região afetada na forma de cataplasma (ver Preparação de Medicamentos). Este remédio é útil sobretudo quando o prurido é causado pela picada de algum inseto.

Queimaduras de sol -

Ralar uma batata-crua e fazer uma compressa sobre a queimadura. Repetir a aplicação duas a três vezes ao dia. Existe também um óleo especial de nogueira, vendido nas farmácias e perfumarias, que serve para manter o bronzeado e proteger a pele contra as queimaduras do sol. Mas os problemas e cuidados com a pele não param

Pele oleosa -

Misture uma colher de iogurte natural com uma colher de aveia. Aplique no rosto, deixando agir por 15 minutos. Lave com água morna. Se preferir, corte um pepino e bata no liquidificador com um pouco de água e suco de limão. Acrescente ainda uma xícara batida em neve. Aplique e deixe secar sobre o rosto. Depois lave com água morna, delicadamente.

Pele ressecada -

Quando a pele das mãos e lábios estiver ressecada, aplique um pouquinho de óleo de dendê.

Pele seca -

Bata no liquidificador 1/4 de um abacate médio com uma colher de óleo de amêndoas. Aplique no rosto limpo e seco, deixe agir por alguns minutos e lave com água e sabão neutro.

Poros abertos -

Fazer uma papa com açúcar e limão. Esfregar delicadamente no rosto e enxaguar utilizando um sabonete neutro.

## PERNAS

Pernas cansadas e doloridas -

Para resolver este por ai. Cada pessoa tem um tipo específico de pele, problema, lave-as, friccionando bem, com o líquido do que pode ser seca, oleosa ou ressecada. Felizmente existe cozimento da alfafa. um tipo de tratamento específico para cada uma delas.

Pernas inchadas -

Misturar 30 porções pequ permitindo que fique mais bonita e com um aspecto mais nas de aroeira em meio litro de água fervente. Banhar as pernas com o líquido obtido.

Varizes -

Cozinhar, em um litro de água, um punhado de bagas de cipreste trituradas. Deixar esfriar e coar. Banhar as pernas com o líquido. Óleo de ipê amarelo também é um medicamento eficiente. Outra receita que apresenta bons resultados é aplicar, diariamente, um chá feito com meio copo d'água, 1/3 de óleo de mamona e sal.

## PÉS

Pés cansados e frieiras -

Ferver em um litro de água, por meia hora, uma casca de cajueiro pesando aproximadamente 10 g. Colocar o líquido obtido em uma bacia com água quente e banhar os pés.

Outra receita é ferver 200 g de folhas de noqueira em 6 litros de água. Banhar os pés diariamente. É indicado também para acabar com o suor excessivo nessa região. Ou ainda, faça um chá de folhas de laranjeira com sal. Ponha em uma bacia e deixe os pés nessa solução por algum tempo.

Suor -

Fazer lavagens freqüentes com a seguinte infusão (ver Preparação de Medicamentos ) colocar 15 g de casca de carvalho em um litro de água fervente.

Ferver, por vinte minutos, um punhado de bagas de louro em um litro de água. Deixar em infusão (ver Preparação de Medicamentos) até o resfriamento completo da mistura. Em seguida, esmagar as bagas para que liberem todo o seu liquido. Coar e colocar o liquido obtido numa bacia com água quente e banhar os pés.

Rachaduras -

Para acabar com as rachaduras nos pés, aplique óleo de soja com uma pitada de sal nos locais afetados.

Inchaço -

Faça um chá de avenca, com um litro de água para 10 g da planta. Tomar 10 colheres de sopa, diariamente até que o problema desapareça. Se preferir, banhe os pés com água morna, sal e vinagre. Além de desinchar, essa mistura acaba também com a dor.

## PICADAS DE INSETOS

Abelha -

Primeiro, retire o ferrão, com cuidado, utilizando uma pinça. A seguir passe um pouco de vinagre e depois suco de

limão. Ou então coloque uma rodela de cebola sobre o local. Diminui a dor e desinflama.

Aranha -

Amasse três dentes de alho e coloque sobre o ferimento.

Cobra -

Antes de mais nada, amarre um pano antes e depois do local da picada para que o veneno não se espalhe pela corpo. Em seguida, passe querosene sobre a região atingida e faça um chá de alho bem forte para beber.

Depois, faça um cataplasma (ver Preparação de Medicamentos) com sementes de mostarda, alho e coloque sobre a picada. Procure um médico o mais rápido possível.

Escorpião -

Molhe um pedaço de fumo em rolo e passe no local ou então mate o escorpião e o coloque em um vidro com álcool. Friccione, de vez em quando, esse líquido sobre a picada.

Marimbondo -

Ferva um tomate e corte em fadas. Coloque uma delas, ainda quente, sobre a picada.

Mosquito -

Passe sobre o local da picada uma mistura contendo 5 g de essência de cravo, com um pouco de clorofórmio, e 90 g de óleo de amêndoas doces. Guarde em um vidro escuro.

Insetos em geral -

Esfregue algumas folhas frescas de sálvia sobre o local da picada ou então passe óleo de camomila.

PIOLHOS

Rale um pedaço de pau-paraíba e esfregue sobre o couro cabeludo. Ou então, faça um chá bem forte de folhas de arruda, na proporção de 20 g de arruda para um litro de água, e lave a cabeça.

## PLEURITE

Macerar (ver Preparação de Medicamentos) por um mês em 0,20 litro de álcool a 90 graus 100 g de ramos secos de girassol. O recipiente deve permanecer nesse tempo num local onde receba a luz solar. Depois de uma semana, adicionar um litro de vinho branco suave de boa qualidade. Diariamente tome um cálice em jejum e outros no intervalo entre as refeições. Assim é possível principalmente prevenir a febre que acompanha a doença.

## PÓLIPOS NASAIS

Pólipos nasais são excrescências, uma espécie de tumor que cresce na superfície de determinados órgãos, que aparecem em certas mucosas. No nariz, o problema pode ser resolvido com uma planta chamada rabo-de-cavalo. Para preparar o medicamento, basta ferver uma porção de folhas secas da planta em uma xícara de água. Deixar esfriar, coar e utilizar o líquido obtido para fazer inalações de duas a três vezes ao dia, para restabelecer a circulação sanguínea. Esta receita também é eficiente para conter hemorragias no nariz.

## PRESSÃO ALTA

Para acabar com o problema da pressão arterial alta fazer uma efusão ( ver Prepação de Medicamentos ) colocando 20 g de sumidades floridas (galhos com flores) de fumária

em 0,20 litro de água fervente. Coar e acrescentar açúcar ou mel para melhorar o paladar.

Tomar uma xícara por dia, durante uma semana. Se preferir, pode preparar o xarope. Ferver um litro de água com 40 g de sumidades floridas da fumaria e 800 gramas de açúcar. Depois de meia hora, coar o xarope com um tecido fino e guardar numa garrafa. Tomar três cálices durante o dia.

Ou então, coloque- para ferver uma colher de chá de alpite em um litro de água. Deixe ferver até que o líquido fique reduzido à quantidade de um copo. Tome o chá duas vezes por semana, não mais. Chá de miolo de chuchu também é eficiente. Tome uma xícara a cada três horas.

Suco de repolho temperado também é eficiente para resolver o problema. Para preparar, pique a cabeça de um repolho cru e salpique algumas pitadas de sal. Bata no liquidificador e tome um copo pela manhã. Se preferir pode também comer bananas ainda em jejum.

Para resolver o problema da prisão de ventre em bebês, acrescente uma colherde café de mel à mamadeira.

## PRESSÃO BAIXA

Colocar 30 g de raízes dessecadas, mas não moídas, em um litro de água. Ferver e mistura por dois minutos e coar. Tomar de duas a três xícaras ao dia.

Outra receita é ferver alguns pauzinhos de canela numa

xícara de água açucarada. Tomar quando estiver morno. Se preferir pode, ainda, engolir uma colher de sal. Uma xícara de café com leite, quente, também pode ajudar a elevar pressão.

## PRISÃO DE VENTRE

Diariamente, ainda em jejum, beba duas xícaras de água fervida adicionando dois limões espremidos e da uma polenta mole, voltar a aquecê-la em fogo brando até começar a ferver.

## QUEIMADURAS

Claras em neve também ajudam a impedir a formação de bolhas, além de proporcionar uma sensação de alívio.

Vinagre de rosa é ainda outro eficiente medicamento para as queimaduras. Para prepará-lo, basta ferver vinagre de vinho branco e colocá-lo em uma Qarrafajunto com' um punhado de pétalas de rosas frescas. Tampar bem o recipiente e deixá-lo exposto ao sol por 15 dias. Depois coar o líquido obtido e aplicar com um chum aço de algodão sobre a região afetada. É eficiente também contra a urticária e picadas de abelha.

Já para aliviaras dores provocadas pelas queimaduras de sol, embeba um tecido de algodão com iogurte natural gelado e aplique na forma de compressas sobre as partes atingidas. Chá preto é ainda um outro recurso que pode ser utilizado para amenizar as dores (ver outras receitas em Pele).

## QUEIMADURAS PROVOCADAS POR ANIMAIS

No caso das queimaduras provocadas pelo contato com águas-vivas, aplique imediatamente espuma de sabão neutro sobre o local afetado.

Para as queimaduras provocadas por lagartas ou taturanas, uma opção é matar o animal que provocou a queimadura e colocar sobre o local atingido um líquido verde que ele solta. Amônia aplicada sobre a queimadura também proporciona alívio imediato.

### QUEIMADURA NA BOCA

Para que você volte a sentir o paladar das coisas depois de queimar a língua ingerindo alimentos muito quentes. lave-a com leite. Assim acabará aquela sensação de ardência que impede a identificação do paladar. Outra alternativa é esfregar sal.

### QUEIMADURA NOS OLHOS

Para acabar com a dor provocada quando os olhos são atingidos por faíscas de solda, colocar algumas fatias de batatinha sobre o olho atingido. Além disso, fique com ele vendado.

### RACHADURAS

Rachaduras no bico dos seios -

Aplique no local, 3 vezes ao dia, uma calda de açúcar queimado com hortelã. É bom lembrar que a mistura só deve ser aplicada boa qualidade, 15 g da raiz dessa planta moída. Deixar quando estiver fria. Macerar (ver Preparação de Medicamentos) por sete dias.

Rachaduras nos calcanhares -

Coloque numa vasilha com água morna vasilha com água morna algumas pedras pequenas de pedra ume. Deixe os pés de molho por aproximadamente quinze minutos. Repita a operação até que as rachaduras desapareçam.

Rachaduras nos lábios -

Aplique sobre eles uma mistura de mel com glicerina, até que cicatrizem.

## RAQUITISMO

Para combater o raquitismo infantil, as folhas de noqueira apresentam bons resultados. Para preparar o medicamento, ferva dois litros de água e acrescente algumas folhas secas de noqueira. Depois coe e despeje o líquido em uma banheira ou bacia grande, adicionando a quantidade de água quente necessária para banhar a criança.

## RECONSTITUINTE

Para reaver as energias queimadas, preparar um vinho medicinal à base de uma planta chamada azeda crespa. Colocar em um litro de vinho tinto ou branco, de refeições.

A canela também serve para preparar um excelente reconstituente. Macerar em vinho de Marsala, por 12 horas, 40 g de casca de canela e 30 g de casca de quina. Coar e colocar em uma garrafa bem tampada. Tomar um cálice antes de cada refeição.

## RESFRIADOS

Quando os resfriados costumam a acabar, provocando uma sensação de peso, além de dores de cabeça, é útil provocar uma série de espirros aspirando pó de raiz de alfavaca.

Chá de madressilva misturado com limão e adoçado com mel é também um bom remédio.- Assim como chá de alecrim, com melissa e alguns cravos-da-índia. Tomar quando ainda estiver quente.

Outra receita para combater os resfriados é moer, até ficar reduzido a pó, um punhado de flores e folhas secas de verbasco e aspirar uma pitada com cada narina. Os espirros provocados liberam o muco do nariz e aliviam as dores-de-cabeça.

## RESSACA

Para curar uma boa ressaca, tome uma colher bem cheia de mel. Um copo de iogurte natural antes de deitar-se também pode ajudar a resolver o problema. Para se prevenir, você pode ainda tomar uma colher de azeite antes de começar a beber. E caso não se sinta em condições de ingerir nada, misture duas gotas de amoníaco em um copo d'água e aspire o líquido com força. O mal-estar é interrompido na hora.

## REUMATISMO

Coloque algumas sementes de sucupira num litro de vinho branco de boa qualidade. Deixe macerar (ver Preparação de Medicamentos) por algumas horas. Tome, diariamente, um cálice quando ainda estiver em jejum.

Ponha uma folha de samambaia comum num recipiente com água quente. Deixe descansar por algumas horas. Beba o líquido obtido duas vezes ao dia. Outra opção, é banhar a parte dolorida com chá de capim-gordura, tomando também algumas xícaras do chá.

Fricções com álcool canforado no local onde se apresentam as dores também podem ajudar a solucionar o problema.

## ROUQUIDÃO

Pique um quiabo em várias rodela. Em seguida coloque em água fervente e abafe. Coe a infusão (ver Preparação de Medicamentos) e beba. Gargarejos feitos com mel dissolvido em água morna também são eficientes.

Outra receita, esta mais saborosa, é rechear uma maçã com mel e colocá-la para assar até que fique levemente tostada. Comer quando ainda estiver em jejum.

## RINS

Cálculos renais -

Aquecer um litro de vinho, retirando-o do fogo quando começar a ferver. Acrescentar uma colher de caroços de nésperas, secos e moídos, ou frescos e cortados aos pedaços. Quando esfriar, coar o líquido obtido e colocá-lo em uma garrafa. Tomar um Cálice após as refeições.

Inflamações -

Colocar em infusão (ver Preparação de Medicamentos) 30 g de folhas e flores de nenúfar. Coar o líquido quando esfriar e beber vários cálices durante o dia. Ou então, cortar em pedacinhos 20 g de casca de carvalho, misturar com 20 g

de cabelo de milho. Colocar tudo num litro de água e ferver por 10 minutos. Coar e beber três xícaras ao dia.

Cólicas -

Ferver 50 g de camomila, 30 g de raízes de salsa e 20 g de parietária em um litro de água, por aproximadamente 5 minutos. Coar e adoçar a gosto. Beber de duas a três xícaras ao dia.

## REUMATISMO

Ferver em fogo brando, por 10 minutos, um litro de água com 40 g de raízes e ramos de aipo, 30 g de raízes de salsa e 30 g de parietária. Deixar esfriar e coar. Beber três xícaras ao dia.

Em um litro de água, ferver 60 g de casca de buxo por quinze minutos. Adoçar à vontade e beber durante todo o dia.

Colocar 5 g de folhas secas de calandrina num cálice de aguardente. Após cinco dias coar, espremendo bem as folhas para que liberem todo o seu líquido. Guardar num recipiente bem fechado e fazer fricções nas regiões atingidas pelo reumatismo.

Ferver por quinze minutos 20 g de sumidades floridas de resedá (galho com folhas e flores). Deixar descansar por dez minutos, coar e beber em seguida.

## ROUQUIDÃO

Colocar no forno algumas ameixas secas sem caroço; quando estiverem bem duras, socá-las até que fiquem reduzi-

das a pó. Então, aquecer uma xícara de água e misturar uma pitada do pó obtido. Acrescentar uma colherinha de mel. Beber ainda bem quente, sem coar.

Misturarem uma tigela 50 g de óleo de amêndoas doces e uma gema de ovo. Bater bem com um garfo, por uns dez minutos. Em seguida, acrescentar 50 g de xarope de altéia (pode ser encontrado em farmácias) e mais 10 g de água de flor de laranjeira. Tomar, em pequenos goles, no espaço de uma hora.

Cozinhar 100 g de cenoura, esmagar e misturar à água do cozimento. Adoçar com uma colher de mel e beber quando ainda estiver bem quente.

Ferver 30 g de folhas e flores secas de pulmonária num litro de água. Quando o líquido obtido estiver morno, coar e beber várias xícaras durante todo o dia. Se preferir, colha várias folhas da mesma planta e lave-as. Depois, coloque-as num guardanapo, apertando-as bem para fazer sair todo o suco possível. Adoce com mel e tome três colheres ao dia.

## RUGAS

Para combater as rugas indesejáveis, esfregue mamão maduro sobre a pele. Ou então misture mel, com gotas de limão e aveia. Aplique no rosto limpo e deixe agir por 20 minutos. Retire com água morna, sem utilizar sabonete. Repita a mesma operação a cada quinze dias.

No caso das rugas iniciais ou precoces, prepare uma loção para passar no rosto, utilizando 20 g de bulbo de lírio misturado à mesma quantidade de mel e 10 g de cera branca, derretida. Aplique sobre o rosto. -

Para combater as rugas que aparecem ao redor dos olhos, aplique em volta dos mesmos iogurte natural misturado com um pouco de mel. Deixe agir por aproximadamente quinze minutos e enxágue com água fria.

Rugas nos lábios -

Passa todas as noites, antes de deitar-te, um pouco de lanolina. Eles ficarão lisos e macios.

### SANGRAMENTO DAS GENGIVAS

Um bochecho, após as refeições, com água salgada resolve o problema.

### SAPINHO

Estas manchas brancas que aparecem na mucosa bucal são muito comuns em crianças. Para acabar com o sapinho, aplique mel com um algodão diretamente sobre o local atingido. Logo após as primeiras aplicações, as manchas começarão a desaparecer. Ou então, ponha sobre a parte atingida sal em pedra durante cinco minutos. Repetir a aplicação três vezes ao dia.

No caso do sapinho aparecer em bebês, lave a boca da criança com caldo de tomate maduro ou cozinhe feijão sem tempero e passe somente o caldo na região afetada. Repetir a aplicação de três a quatro vezes ao dia.

Já para curar sapinho em bebês recém-nascidos, colocar uma colher de chá de bicarbonato de sódio na água em que for esterilizar a chupeta.

## SARAMPO

Misturar 25 g de bardana em um quarto de litro de água. Adoçar e dar uma colher da bebida à criança doente, a cada cinco minutos. A erupção cutânea desaparecerá em poucas horas.

Ferver 110 g de folhas de urtiga em um litro de água, por aproximadamente dez minutos. Coar e beber uma xícara do líquido obtido a cada uma hora.

Outra receita é fazer um chá com as flores do sabugueiro. Tomar quando estiver frio, bem devagar.

## SARDAS

Faça massagens sobre as regiões onde elas aparecerem utilizando uma mistura feita com uma colher de chá de suco de limão, água oxigenada 10 volumes e uma colher de glicerina.

Claras em neve também costumam acabar com as sardas. Aplique-as e deixe secar. Depois lave o rosto utilizando um sabonete neutro. Repita a operação por, pelo menos, quinze dias.

Se preferir, corte uma beterraba ao meio e passe no rosto diariamente.

Outra receita que apresenta bons resultados é ferver uma xícara de água e colocar em infusão 5 g de raízes de genciana. Quando o líquido estiver morno, lavar o rosto. O uso diário desse preparado faz com que as sardas vão

clareando, tomando-se cada vez menos visíveis.

## SARNA

Espremer algumas folhas de tussilagem fresca para que liberem todo o seu s,um o. Em seguida, ensopar alguns pedaços de gaze, que devem ser aplicados nas partes afetadas.

Cozinhe o bulbo do alho (parte central onde se fixam os dentes), amasse e coloque sobre a região infectada.

Misturar folhas de aipo, moídas, com sal e vinagre. Ou então, coloque para ferver num litro de água, 20 9 de arruda. Antes de ir dormir, aplique sobre as partes afetadas.

## SEDE

Quando a sede insistir em não passar, pingue duas gotas de limão na água antes de bebe-la.

## SINUSITE

Exclua de sua alimentação o leite e seus derivados durante duas semanas ao mês. Ou então, embeba um lenço com álcool e aspire profundamente. Repita a operação varias vezes ao dia.

Corte uma buchinha-do-norte, ferva e inale os vapores por cinco minutos. Faça quantas inalações achar necessárias.

## SOLITÁRIA

Diariamente, pela manhã, quando ainda estiver em jejum, coma a maior quantidade possível de coco-da-baía. Em seguida, tome três copos de vinho de boa qualidade.

## SOLUÇÃO

Colocar algumas gotas de limão sobre um torrão de açúcar. Se persistir, engolir uma colher de suco da mesma fruta.

Colocar em infusão (ver Preparação de Medicamentos) num cálice de água quente uma pequena porção de sementes de endro. Coar, adoçar e beber após - as refeições.

Coloque dez gotas de rum num copo com água morna e beba lentamente.

## SUOR

Para conter os odores da transpiração excessiva, tanto dos pés como das axilas, fazer lavagens freqüentes com uma infusão (ver Preparação de Medicamentos) obtida colocando 15 g de cascas de carvalho em um litro de água fervente.

Outra receita é misturar suco de limão galego com cinza de carvão e aplicar nas axilas ou pés.

No caso do suor- dos pés, ferver um punhado de bagas de louro em um litro de água por 20 minutos. Deixar em infusão (ver Preparação de Medicamentos) até que esteja completamente frio. Então, esmagar as bagas para que liberem

todo o seu líquido. Coar e colocar numa

bacia com água quente. Banhar os pés deixando-os de molho por, pelo menos, meia hora.

Suor frio -

As pessoas que têm esse problema devem beber, diariamente, antes de se deitar, uma decocção (ver Preparação de Medicamentos) que pode ser obtida fervendo-se, por dois minutos, 40 g de sálvia num litro de água.

TAQUICARDIA

O chá de folhas de alecrim é bastante indicado para combater esse problema. A infusão (ver Preparação de Medicamentos) de folhas e ramos dessa planta numa garrafa de vinho branco também é um excelente remédio.

TÁRTARO

O morango (fruta) é indicado para eliminar o tártaro, deixando os dentes mais brilhantes e fortes. Mas só vale utilizar morangos frescos e sem açúcar.

TÊNIA

Retire a casca de 50 g de semente de abóbora e amasse-as com 20 g de mel e um pouco de água, na qual anteriormente já estiveram em infusão (ver Preparação de Medicamentos), por algumas horas, um pedaço de casca de limão ou laranja. Fazer jejum por 12 horas e ingerir a pasta obtida. Após 5 horas tomar um laxativo (purgante) à base de óleo de rícino (encontrado nas farmácias). Se a tênia não for expelida na primeira vez, repita a operação.

## TERSOL

Aplicar algumas fatias de gengibre sobre o local. Compressas com chá de camomila também são eficientes.

## TÉTANO

Para evitar o tétano em conseqüência de um machucado, coloque meio limão para esquentar e, quando estiver morno, aplique sobre o machucado.

## TONTURA

Para se livrar do incômodo das tonturas, aspire profundamente pó de café durante, pelo menos, dois minutos ou então tome um copo de leite morno sem açúcar.

## TORCICOLO

Em água e sal cozinhe um pedaço de fumo-de-rolô. Massageie o local por alguns minutos. Outra receita eficiente é ralar uma batata-doce e cozinhá-la com sal, sem casca, até que vire uma papa. Em seguida, aplique sobre a região afetada.

## TOSSE

Esquentar uma xícara de água e adicionar duas colheres de suco de abacaxi e uma colher de mel. Beber bem quente antes de se deitar.

Colocar em infusão (ver Preparação de Medicamentos) numa xícara de água fervente uma pitada de folhas e flores secas de altéia, um pedaço pequeno de alcaçuz, um pedaço também pequeno de semente de anis e de verbasco. Coar e adoçar com mel.

Ferver uma xícara de água e colocar em infusão (ver Preparação de Medicamentos) 10 g de, frutos de felândrio. Após cinco minutos, coar e beber. Se preferir, macerar (ver Preparação de Medicamentos) por dez dias em um litro de vinho branco de boa qualidade, 200 g de frutos esmagados de felândrio. Coar e guardar numa garrafa bem tampada. Tomar quatro colheres ao dia.

Juntar 20 g de eucalipto, 10 g de alcaçuz e 5 g de canela e ferver todos esses ingredientes em meio litro de água, por três minutos. Deixar o líquido esfriar por dez minutos e coar logo em seguida. Adoçar com mel e tomar uma xícara pela manhã e outra à noite, antes de ir se deitar.

Chá de orégano adoçado com mel também é um bom remédio contra a tosse. Outra receita é juntar numa vasilha alguns talos de agrião e um pouco de açúcar. Leve tudo ao fogo até se transformar num xarope. Depois de pronto, coe e tome três colheres ao dia.

Quando tiver um acesso de tosse, misture um pouco de pimenta-do-reino moída com açúcar e engula.

## TRAQUEIA

Para acabar com as inflamações na traquéia, ferva meio litro de água e coloque 15 g de flores de hipérico. Deixe esfriar e coe logo em seguida. Beba várias xícaras durante todo o dia.

Pingar algumas gotas de essência de terebentina (encontrada nas farmácias), em uma bacia com água fervente. Colocar a cabeça sobre o recipiente com uma toalha grossa sobre ela. Assim, você poderá aspirar os vapores exala-

dos.

## TRAUMATISMOS

Após levar um tombo, aplique nas partes do corpo que ficaram doloridas compressas à base de arnica e também ingira, num pouco d'água, 40 gotas da mesma arnica. Ou então, rale um inhame e um gengibre, crus, e vá misturando-os até se transformarem numa papa. Passe esta papa sobre o local afetado pelo tombo e enfaixe logo em seguida. De preferência faça isto à noite, antes de ir se deitar. No dia seguinte, as dores já terão desaparecido.

## TUBERCULOSE

Amasse bem algumas folhas de saião, coe e misture com leite. Tome este preparado todos os dias pela manhã.

## TUMORES

0- Pegue alguns quiabos frescos e amasse-os dentro de uma vasilha, misturando azeite doce e levando ao fogo brando. Ponha esta mistura sobre uma gaze e coloque-a presa sobre o tumor, que em breve estará cicatrizado. Se preferir, lave uma folha de capeba e toste-a no fogo, depois aplique óleo ou azeite em toda a sua extensão. Para aplicar, adote o mesmo procedimento da receita anterior.

## ULCERAS

Chá de folhas de framboesa é bom para resolver este problema. Se preferir, tornai uma colher de mel, em jejum, durante um mês. Ou ainda, para permitir uma rápida cicatrização, faça durante quinze dias um chá com cascas de cajueiro misturadas com casca de romã e tome um copo

três vezes ao dia, diariamente, quinze minutos antes das refeições.

Para acabar com as úlceras de pele, fazer compressas com folhas e flores secas de amor-perfeito,- misturadas com leite frio. É um excelente remédio para estimular sua cicatrização. Ou então, faça um chá de caroba e tome uma dose a cada oito horas, durante dez dias.

## UNHAS

Para acabar com o vício de roer unhas, basta esfregar um pouquinho de pó de babosa em cada um dos dedos. O sabor, muito amargo, acabará cortando o vício. Esta receita é indicada sobretudo para crianças.

Já para problemas de unhas infeccionadas, coloque uma folha de couve sobre uma chaleira com água fervente e espere alguns minutos. Quando a couve adquirir uma coloração verde escura, coloque-a sobre a unha, cobrindo com uma gaze. Repita o curativo, pelo menos, três vezes ao dia. No caso das unhas quebradiças, aplique sempre que possível um pedaço de batata crua sobre as unhas e deixe agir por alguns instantes.

## URINA

Urina presa - Junte dez sementes de melancia. Soque-as e coloque para ferver. Adoce como desejar. Tome uma xícara de chá a cada oito horas.

Urina solta Fazer um chá bem forte de centáurea misturada com catinga-de-bode. Para isso, ferva varias folhas das duas ervas, misturadas. Se preferir, adoce com mel.

## URTICARIA

Preparar um vinagre de rosas, fervendo m elo litro de vinagre de vinho puro. Em seguida, colocá-lo numa garrafa acrescentando algumas pétalas de rosas frescas. Fechar bem a garrafa e deixá-la tomar sol por quinze dias. Depois de curtido, passar o vinagre obtido, com um algodão, sobre a pele avermelhada pela urticária.

## ÚTERO

Para acabar com as cólicas uterinas, faça uma infusão (ver Preparação de Medicamentos) com flores de espinheiro-alvar dessecadas. Coloque uma colherinha de flores para uma xícara de água fervente. Adoçar com mel. Tomar duas xícaras ao dia. Esta infusão deve ser ingerida ainda quente.

No caso das hemorragias uterinas, ferver 60 g da raiz de hidraste num litro de água. Filtrar o liquido enquanto estiver morno. Tomar de duas a três xícaras ao dia, adoçando como preferir.

## VARIZES

Colocar um punhado de bagas de cipreste trituradas para cozinhar num litro de água. Coar quando estiver morno e aplicar sobre as áreas afetadas.

Se preferir, aplique diariamente sobre as partes atingidas pelas varizes um chá feito com meio copo d'água, 1/3 desta quantidade de óleo de mamona e sal.

Outra receita eficiente para combater as varizes tem como base o abacate. Corte três caroços da fruta e passe-os no liquidificador. Acrescente um litro de álcool. Guarde a mistura num frasco bem tampado e deixe

descansar por três dias. Depois, faça massagens com essa solução nas partes atingidas.

## VERRUGAS

Corte uma banana-maçã verde ao meio e aplique diariamente sobre a verruga.

Aquecer um punhado de folhas frescas de calêndula, cuidadosamente lavadas, mergulhando-as em água quente. Deixar escorrer e estender sobre uma gaze, amassando-as para fazer sair o sumo. Aplicar sobre a verruga. Renovar o curativo uma vez ao dia.

Coloque num vidro meio litro de vinagre forte mais a casca de dois limões grandes. Deixe descansar durante uma semana e depois aplique sobre a verruga pelo menos duas vezes ao dia.

Se preferir, ainda, coloque sal sobre a verruga e cubra com uma gaze, fixando-a com esparadrapo. Troque o curativo a cada dois dias ou então passe no local pedaços de mamão verde. Repita a operação durante uma semana.

## VERTIGEM

Acrescentar uma colherinha de folhas de alfavaca, secas, num cálice de água fervente. Tomar apenas quando a vertigem se manifestar.

Colocar três quartos de litro de azeite de boa qualidade num recipiente com tampa. Acrescentar um punhado de flores frescas de alfavaca. Tampar bem e deixar descansando num local arejado por 20 dias. Coar o óleo. Colocar algumas gotas na água e tomar quando sentir que a vertigem vai se manifestar.

Para o caso de vertigens de origem nervosa, beber uma infusão (ver Preparação de Medicamentos) feita com uma pitada de flores de primavera em uma xícara de água fervente. Deixar em infusão por 10 minutos.

### VISTA CANSADA

Ferver, em 1 litro de água, duas rosas brancas. Aplicar em forma de compressa sobre os olhos.

### VITILIGO

Para conseguir obter a cura do vitiligo, que se caracteriza por manchas brancas sobre toda a pele, o paciente deve comer agrião roxo (salada), no almoço e no jantar, diariamente, até que as manchas tenham desaparecido por completo.

### VÔMITOS

No caso de vômitos decorrentes de enjoos no início da gravidez, preparar um chá com 100 g de canela em 1/2 litro de água fervente. Ferver até que a quantidade de água esteja reduzida à metade. Tomar o chá enquanto ainda estiver morno.

Outra receita que apresenta excelentes resultados é colocar uma colher de sopa de fubá de milho num copo de água. Deixe que o fubá se acumule todo no fundo do copo. Tomar uma colher dessa água, sem agitar o fundo do copo, de 3 em 3 horas.

## TERCEIRA PARTE:

### *COMO PREPARAR OS MEDICAMENTOS*

Vários dos medicamentos citados no capítulo anterior requerem tipos de preparação especial. Conheça agora cada um deles e veja como proceder em cada caso, permitindo assim que as receitas tenham os resultados esperados.

#### CATAPLASMAS

Para a preparação do cataplasma utilizam-se, sempre, ervas frescas, que devem ser esmagadas até que se obtenha uma substância semelhante a uma papa. Em alguns casos específicos, a erva pode ser fervida em um pouco de leite., ou vinagre. Nos dois casos esperar que o líquido evapore completamente. Em seguida colocar a papa entre dois pedaços de gaze ou tecido bem limpo, de preferência linho, e aplicar sobre a parte do corpo afetada.

O cataplasma costuma ser utilizado para o tratamento de dores reumáticas, inflamações da pele, inchaços, contusões, ulcerações, feridas e chagas.

#### DECOCÇÃO

Esse tipo de preparação de medicamento é utilizado quando a erva indicada pertence a categoria de plantas que não perdem a eficácia quando, expostas ao calor. O método da decocção também é adotado quando a receita especificar o uso das raízes, cascas, ramos e sementes, que pertençam a plantas compactas e lenhosas.

Nesse caso é necessário submeter a parte indicada da planta ao cozimento, em doses de água que variam de acordo com cada receita. A ebulição deve acontecer em fogo bran-

do, podendo durar de algumas horas a poucos minutos, conforme a indicação. A decocção usualmente deve ser coada com um filtro de papel ou coador de pano. Para maior aproveitamento, deve-se espremer a papa obtida entre os dedos, retirando assim o máximo de suco. O cozimento é que vai permitir retirar da planta todos os seus princípios ativos.

## INFUSÃO

Para preparar uma infusão é necessário cortar em pequenos pedaços a parte da planta que se for utilizar, tanto pode ser a folha, como as flores, raízes, caule etc. Em seguida, jogar água fervente. O recipiente utilizado deve ser fechado com uma tampa. A infusão deve durar, no mínimo, quinze minutos. Da mesma forma que a decocção, para coar utiliza-se filtro de papel ou então coador de pano.

## MACERAÇÃO

Neste caso, para poder retirar todos os princípios medicinais de uma ou mais plantas, é preciso colocá-las num recipiente com tampa (urna garrafa, por exemplo) e acrescentar uma dose pré-estabelecida de água fria, álcool, vinagre ou vinho. Esse processo pode demorar de algumas horas a alguns dias, conforme especificar a receita. Também é necessário coar o líquido obtido

Ooooooooooooooooooooooooooooo

**Copyright © 2000, virtualbooks.com.br**

Todos os direitos reservados a Editora Virtual Books Online M&M Editores Ltda. É proibida a reprodução do conteúdo desta página em qualquer meio de comunicação, eletrônico ou impresso, sem autorização escrita da Editora.