

Acesse: Sistema de Emagrecimento Queima de 48 horas

[www.bemestarsegredos.com](http://www.bemestarsegredos.com)

# 0 Poder Das Ervas Curativas

TIFERETH - YE HO VO ELOVE DAAS - YHWH/YAHWEH/IEOVA "SENHOR"  
ARCANJO RAPHAEL - PROSPERIDADE

Acesse: Congresso Nacional de Beleza



## Conteúdo

O Poder das Ervas Curativas .....	6
ABÓBORA - Curcubita pepo – Curcubitáceas .....	8
AÇAFRÃO - Crocus sativas – Iridáceas.....	8
ALCACHOFRA - Cynara scolymus – Compostas .....	9
ALECRIM – Rosmarinus Officinalis.....	9
ALFACE - Lactuca sativa – Compostas .....	10
ALFAVACA – Ocimum Basilicum .....	11
ALFAZEMA – lavandula Officinalis.....	12
ARNICA – Arnica Montana .....	12
AZEDINHA - Oxalis acetosella – Oxalidáceas .....	13
AZEVINHO - Ilex aquifolium – Romnáceas .....	14
BABOSA - Aloe soccotrina - Liliáceas - África Meridional.....	14
BARDANA - Arcitum lappa – Compostas .....	15
BATATA - Solanum tuberosum - Solanáceas - Chile e Peru.....	16
BAUNILHA - Vanilha planifolia - México e Índia .....	17
BELDROEGA - Portulada oleracea - Portulacáceas – Brasil .....	17
BERGAMOTA - Citrus urantium bergamia – Rutáceas.....	18
BOLDO - Peumus boldus - Monimiáceas – Chile.....	18
BORRAGEM - Borrogo officinalis – Borragináceas.....	19
BROMO - Bromus Stamineus - Gramíneas – Itália .....	20
BROTO de GOIABEIRA – Psidium Guayava .....	20
BUXO - Buxus sempervisans - Apeninos e Sardenha .....	21
CABELO de MILHO – Milho – Zea Mays .....	21
CACAU - Theobroma cacao - Esterculiáceas – México .....	22
CAJUEIRO - Anacardium occidentale - Anacardiáceas - América do Sul.....	23
CALÊNDULA CAMPESTRE - Calendula arvensis – Compostas.....	23
CALENDULA OFFICINALIS - Compostas.....	24
CAMOMILA – Matricario Chamomilla .....	24
CARQUEJA – Baccharis Triptera – Cacalia Amara .....	25
CÁSCARA-SAGRADA – Rhamnus Purshiana .....	25
CAVALINHA – Equisetum Arvense – Equisetum Xylochaeton.....	26
<b>ELEUTÉRIA - Croton eleuteria - Euforbiáceas – Brasil.....</b>	<b>28</b>
ENDRO - Anethum graveolens – Umbelíferas.....	28
ERVA ANDORINHA Euphorbia pilulifera – Euforbiáceas.....	29
ERVA BENTA - Geum urbaum – Rosáceas .....	29
ERVA-CIDREIRA – Andropogon Schoenanthus .....	30
ERVA DAS VIRGENS Aristalochia chilensis – Aristoloquiáceas .....	31
ERVA DE SANTA MARIA - Chenopodium ambrosioides - Quenopodiáceas - América do Sul .....	31
ERVA DE SÃO PEDRO - Chrysanthemum balsamita - Compostas Tubifloras – Oriente.....	32
ERVA GATO - Nepeta cataria – Labiadas .....	32
ERVA RUGININA - Asplenium trichomanes - Polipodiáceas – Itália .....	33
ESCALLONIA ILLIMITA - Saxifragáceas - América do Sul.....	33
ESPINAFRE - Spinacea oleracea – Quenopodiáceas .....	34
ESPINHEIRA-SANTA – Maytenus Ilicifolia.....	34
ESPINHEIRO ALVAR - Crataegus oxyacanthia - Rosáceas pomoideas .....	35
ESTACA DE CAVALO - Gratiola officinales – Escrofulariáceas .....	35
EUCALIPTO - Eucaliptus globelus - Mirtáceas – Austrália .....	36
FALSA ACÁCIA - Acacia farnesiana - leguminosas – Americana.....	36
FARELO .....	37
FAVA - Vicia faba – Leguminosa.....	37
FAVA DE SANTO INÁCIO - Strychnos ignatii - Loganiáceas - Índias Orientais.....	38
FEITO DOCE OU POLIPÓDIO - Polypodium vulgare – Polipodiáceas.....	38
FETO MACHO - Polistichum filixmas – Polipodiáceas.....	39
FICÁRIA - Ficaria Ranunculoides – Itália .....	39
FIGUEIRA - Ficus carica – Moráceas.....	39
FLOR DE LIS - Centaurea cyanus – Composta .....	40
FREIXO COMUM - Fraximus ornus – Oleáceas.....	40

FREIXO ORNIELO - Fraxiuns excelsior - Oleáceas - Itália - dos Alpes aos Alpinos.....	41
FÚCSIA- Fuchia Macrostemma - Onagrariuáceas – Chile .....	41
FUMÁRIA - Fumaria officinalis – Papaveráceas .....	42
FUNCHO - Foeniculum officinale – Umbelíferas .....	42
GALEGA - Galega officinallis – Leguminosas.....	43
GENCIANA - Gentiana lutea – Gencianáceas.....	43
GENGIBRE - Zingiber officinalis - Zinziberáceas - Países Tropicais .....	44
GERNIO ROBERTO - Geranium robertianum - Estado Silvestre .....	44
GIESTA - Cytisus scorparius – Leguminosas .....	45
GIRASSOL - Halinthus annuus - Composta tibifloras - México e Peru.....	45
GLADOLO - Iris germanica – Iridáceas.....	46
GLOBULÁRIA - Globularia vulgaris – Globulariáceas.....	46
GRAPE FRUIT - Citrus decumana - Rutáceas – Asiática.....	47
GUACO – Mikania Guaco.....	47
GUACATONGA – Cascaria Sylvestris.....	48
HAMAMÉLIS - Hammamelis virginiana - hemamelidáceas - América do Norte.....	49
HERA - Hedera helix – Curaliáceas .....	49
HERA TERRESTRE - Glechoma hederácea - Labiadas - Itália Setentrional.....	50
HELIOTRÓPIO PERUVIANO - Heliotropium peruvianum - Boragináceas – Peru .....	50
HIDRASTE - Hydrastis canadensis - Ranunculáceas - Estados Unidos e Canadá.....	51
HORTELÃ - Mentha piperita – Labiadas .....	51
Como reduzir o colesterol em 33 dias ou menos!.....	52
Sim, você pode!.....	52
IMPERATÓRIA - Peucedanum ostruthium - Umbelíferas – Europa .....	53
IPÊ-ROXO – Tecoma Conspícua.....	53
IPECACUANHA VERDADEIRA - Cephaelis ipecacuanha - Rubiáceas - Peru, Brasil, Colômbia .....	54
JUJUBEIRA - Zizyphuz vulgaris - Rammáceas – China.....	54
LARANJEIRA - Citrus auratium - Rutáceas - Índias Orientais .....	55
LARIX - Larix decidua – Coníferas.....	55
LARREIA - Larrea nitida - Zigoliláceas - Andes e Peru .....	56
LENTILHA - Ervum lens – Leguminosas.....	56
LILÁS - Syringa vulgaris – Oleáceas.....	57
LIMÃO - Citrus limonum - Rutáceas – Índia.....	57
LINHO - Linum usitatissium - Lináceas – Egito .....	58
LÍRIO BRANCO - Liliáceas – Ásia .....	59
LÍRIO DOS VALES - Convallaria majalis - Liliáceas - Alpes e Alpinos .....	59
LOSNA - Artemisia absinthium – Composta.....	60
LOURO - Laurus nobilis – Laureáceas .....	60
LOURO ROSA - Nerium oleander – Apocináceas .....	61
MAÇÃ - Pirus malus - Rosáceas - Ásia central.....	61
MADRESSILVA - Lonicera caprifolium – Caprifoliáceas.....	62
MALVA - Malva sylvestris – Malváceas .....	63
MAMONA - Ricinus comunis - Euforbiáceas - Ásia Meridional .....	64
MANJERONA – Origanum Majorana.....	65
MARACUJÁ – Passiflora Incarnata ou Quadrangularis .....	66
MARCELINHA – Egletes Viscosa .....	67
MARMELO - Cydonia vulgaris - Rosáceas – Ásia.....	68
MEL.....	69
MELISSA - Melissa officinalis - Labiadas - Sul da Europa e América do Norte.....	69
MIL-FOLHAS ou MIL-em-RAMA – Achillea Millefolium.....	71
MORANGUEIRO - Fragaria vesca – Rosácea .....	72
NARCISO SILVESTRE - Narcissus pseudonarcissus – Amarilidáceas.....	73
NOZ-MOSCADA - Myristica fragans – Miristicáceas.....	73
NOZ-VÔMICA - Strychnos nux vomica - Loganiáceas – Índia .....	74
OLIVEIRA - Olea europea - Oleáceas - Ásia Menor .....	74
OREGÃO - Origanum vulgare – Labiadas.....	75
PAPOULA SOLITÁRIA - Papaver rhoeas – papaveráceas.....	76
PATA-DE-VACA – Baunica Forticata .....	77
PICÃO – Bidens Pilosa.....	77
PIMENTA - Capsicum annuum - Salanáceas - América do Sul .....	79
PIMENTA DO REINO - Piper nigrum - Pipiráceas - Índia Oriental.....	79
PESSEGUEIRO - Amygdalus persica - Rosáceas – China .....	80

PINHEIRO SILVESTRE - Pinus sylvestris – Pináceas .....	80
POEJO – Mentha Pulegium .....	82
PRIMAVERA - Primula officinalis – Primuláceas.....	82
QUÁSSIA - Quassia amara – Jamaica .....	83
QUEBRA-PEDRA – Phyllanthus Niruri.....	84
QUINA - Cinchona calysaia - América do Sul .....	84
RABANETE - Raphanus sativus – Crucíferas.....	85
ROMÃ – Punica Granatum.....	86
ROSEIRA BRANCA – Rosa Canina – Rosa Centifolia .....	87
RÚCULA - Eruca sativa – Crucíferas .....	88
SALSA - Petroselinum sativum – Umbelíferas .....	88
SÁLVIA - Salvia officinalis – Labiadas .....	89
SETE-SANGRIAS – Cuphea Balsamona .....	90
TABACO - Nicotiana tabacum - Solanáceas - América Central.....	90
TÂMARA - Phoenix dactylifera – Arábias .....	91
TAMARINDO - Tamarindus indica - Leguminosas - Indígena da África Equatorial.....	91
TANCHAGEM – Plantago Major.....	92
TOMATEIRO - Solanum lycopersicum - Solanáceas – América.....	92
TOMILHO – Thymus Vulgaris.....	93
TREPADEIRA DO CAMPO - Convolvulus arvensis – Convolvuláceas .....	94
URTIGA - Urtica dioica – Urticacáas.....	94
VALERIANA – Valeriana Officinalis.....	95
VERBENA - Verbena officinalis – Verbenáceas.....	96
VIDEIRA – Vitis Vinifera.....	97
VIOLETA - Viola odorata – Violáceas .....	97
ZIMBRO - Juniperus comunis – Cupressáceas .....	98
Acesso: Sistema de Emagrecimento Queima de 48 horas .....	99
Acesso: Congresso Nacional de Beleza.....	100



Bem Estar  
Sagrados

### **Direitos Autorais**

**Este e-book não pode ser modificado e ser editado.**

**Mas ele pode ser distribuído livremente.**

**Acesso: Congresso Nacional de Beleza**

## **O Poder das Ervas Curativas**

Sem dúvida, as plantas e os chás recomendados contribuíram com suas propriedades, trazendo alívio para as dores, auxílio para a digestão, elementos importantes para a cicatrização, etc.

Ninguém mais contesta o valor dessas ervinhas que crescem pelos caminhos, nos quintais e jardins de nossas casas. Aliás, aqui no Brasil onde o clima favorece, elas crescem em qualquer lugar onde haja o verde. Preparadas em forma de chás, sucos, emplastos, unguentos, tinturas e outras maneiras, as plantas surpreendem pelos seus efeitos.

Muitas delas, como a erva-cidreira, a hortelã, o maracujá, o tomilho, o alho, a babosa, etc., têm suas prioridades confirmadas por pesquisas na Unicamp e pela Universidade de São Paulo. Universidades como a Federal de Santa Catarina e a Federal do Rio de Janeiro e outras, também têm dedicado tempo e interesse na pesquisa de plantas com valores curativos.

A doença nunca vem sem causa! Assim como a natureza adoece quando algum fator a desequilibra, nosso organismo também adoece quando alguma de suas leis, o modo natural de seu funcionamento é desconsiderado.

Saúde é exatamente a condição que experimenta aquele que continua sob a proteção da "lei natural".

A expressão lei natural pode estar muito distante, não significando nada para nós. No entanto ela trata daquilo que é bom para o nosso corpo, traduz a linguagem do corpo e da Natureza. Ela diz o que é próprio para as nossas células. Traduz a necessidade dos nossos genes – o que é próprio para atender à necessidade do organismo do homem.

O homem faz parte da Natureza e quanto mais dela se distancia, maiores adaptações impõem ao seu organismo e maiores dificuldades experimentam para manter a saúde.

Precisamos do sol, do ar puro, do exercício físico junto às cores e formas da Natureza. A água pura é indispensável para o equilíbrio das nossas células. O devido repouso dá condições para restaurações e ajustes entre os vários sistemas e órgãos.

## **Acesse: Sistema de Emagrecimento Queima de 48 horas**

É indispensável para a saúde a confiança num Poder Superior capaz de satisfazer as aspirações de natureza espiritual, acalmando o sistema nervoso, fortalecendo o sistema imunológico e glandular.

Por isso se diz que "saúde" é um prêmio para todos os que alcançam e permanecem sob a proteção dessas leis.

Lei natural, lei da saúde, ordem natural das coisas, vontade da Suprema Inteligência do Universo, vontade de Deus, etc., querem dizer a mesma coisa.

É bom pensar que maravilhas como a luz, as cores, o céu, a terra, as águas, as plantas e os animais surgiram da força de expressão dessa Inteligência Criadora: a vontade de Deus. Sua obra-prima? O Homem!

A vontade da Suprema inteligência do Universo assegura o sucesso para a vida do homem.

Exatamente no momento da criação, a vontade do Criador já assegurou a saúde e normalidade das coisas criadas.

Descobrir a vontade de Deus ou as Leis Naturais e incorporá-las à vida é descobrir o segredo para o sucesso e para a saúde, é conseguir "conversar" com o próprio corpo e compreendê-lo, é perceber a linguagem das matas, dos rios, do mar, da terra, dos animais e corresponder a ela.

*Bem Estar Segredos*

**Acesse: Congresso Nacional de Beleza**

## Acesse: Sistema de Emagrecimento Queima de 48 horas

Veja aqui o seu problema, ou a sua necessidade...as Ervas com a descrição das mesmas e modo de preparo das infusões. **Mas apesar disso, não deixe de procurar seu médico.**

### ABÓBORA - *Curcubita pepo* – Curcubitáceas



Planta rasteira de haste flexível, coberto de pelos eriçados, possui folhas grandes palmadas e pecioladas, também coberta de pelos, flores grandes axilares. O fruto é amarelo ou verde, polposo de grandes dimensões, contendo numerosas sementes brancas, planas e ovais, contidas em invólucros claros.

**INTESTINO:** cozinhar 100 gr. De polpa de abóbora madura e 1 litro de água, aguarde atingir metade da quantidade inicial, então passe através de uma peneira e tempere, use durante o dia.

**QUEIMADURAS:** fazer cataplasmas com as folhas bem limpas e aplicá-las sobre a região afetada.

**TENÍASE:** fazer uma pasta com 50 gr. De sementes frescas de abóbora, 20 gr. De mel, e 150 gr. De água que tenha sofrido prévia infusão por algumas horas em casca de limão ou laranja, após 12 horas de jejum ingerir a pasta e tomar um purgante à base de óleo de rícino. Se não obtiver resultado, repetir a operação

### AÇAFRÃO - *Crocus sativas* – Iridáceas



Planta Sebácea, com o bulbo maciço, aplanado, de escamas secas, possuindo próximo ao topo algumas folhas rudimentares. Esbranquiçadas e outras verdes um pouco acanaladas; flores com pedúnculo curto, com o tubo perigonal muito

**Acesse: Congresso Nacional de Beleza**

## Acesse: Sistema de Emagrecimento Queima de 48 horas

prolongado, arroxeadas, com estrias longitudinais. Os estigmas são vermelhos denticulados no ápice tubulosos e com formato de trompa.

### **SEDATIVAS E ANTIESPASMÓDICAS**

Aconselhamos ao leitor **não** o empregar na medicina caseira, nem utilizar a planta ou parte dela.

## ALCACHOFRA - *Cynara scolymus* – Compostas



Planta de caule alto e reto: As folhas lombadas e espinhosas possuem ápice de cor verde escura e a base esbranquiçada. Os ramos terminam em grandes capítulos carnosos por brácteas que constituem a parte comestível.

**CAUCULOS BILIARES** - Decocção: ferver 80 gr., de alcachofra em 1 litro de água por 10 minutos. Tomar 3 xícaras ao dia.

**DIURÉTICO** - Decocção: ferver durante 5 minutos 20 gr., de alcachofra em 1 litro de água, deixe o líquido amornar, filtrar e adoçar. Tomar 3 xícaras ao dia.

**VINHO MEDICINAL:** Colocar num recipiente 1 litro de bom vinho e 20 gr de folha de alcachofra. Deixar macerar por 5 dias. Filtrar e tomar 2 cálices ao dia.

## ALECRIM – *Rosmarinus Officinalis*



Com suas flores azul-violeta, essa planta da família das Labiadas. Tem como princípios ativos: óleos essenciais, cânfora e outros.

**Acesse: Congresso Nacional de Beleza**

## Acesse: Sistema de Emagrecimento Queima de 48 horas

**FERIDAS** – O suco das folhinhas maceradas serve para cicatrizar e repelir a sarna. Pode-se misturar o óleo de camomila em partes iguais ao suco do alecrim para combater coceiras e sarna.

**INSETICIDA** – Mistura-se uma xícara de óleo de alecrim em dois litros do chá de fumo. Bata no liquidificador e aplique, como se faz com um inseticida.

**CANSAÇO NO PEITO, TOSSES E CATARRO** – O alecrim também é aconselhado nestes casos.

**PRESSÃO BAIXA** – Duas colheres de sopa de alecrim, duas colheres de sopa de urtiga, 2 colheres de sopa de manjeriço, três xícaras de água fervendo. Despeje a água fervendo sobre as ervas. Tampe e deixe esfriar. Tome de 2 a 3 xícaras desse chá por dia.

**FALTA DE APETITE** – Duas colheres de sopa de alecrim, duas colheres de sopa de anis-estrelado, três xícaras de água. Macere o anis-estrelado e deixe na água fervendo por uns 20 minutos. Desligue o fogo e acrescente o alecrim. Quando esfriar, use de 3 a 4 colheres de sopa de 3 em 3 horas.

**FLEBITE** – Ungüento: uma xícara de alecrim, meia xícara de rubim, uma xícara de malva, uma xícara de óleo de linhaça. Macere as ervas numa vasilha de louça ou vidro esterilizada, cubra com o óleo de linhaça e deixe por 12 horas em local fresco ou na geladeira. Coe, guarde em vidro esterilizado, na geladeira, e use quando necessário. Passe 2 a 3 vezes ao dia.

## ALFACE - *Lactuca sativa* – Compostas



Folhas radiais moles, oblongas reunidas em céspedes e flores amarelas.

**CONTUSÕES, INCHAÇOS, PELE (Irritação, Rubores):** Cataplasma - ferver algumas folhas de alface em pouca água por 5 minutos, depois de mornas, untar com azeite e aplicar sobre a região afetada.

**INSÔNIA:** - Decocção - ferver meia alface em um quarto de litro de água. Deixe amornar, filtrar e adoçar, beber meia hora antes de dormir.

## Acesse: Congresso Nacional de Beleza

## Acesse: Sistema de Emagrecimento Queima de 48 horas

**INTESTINO:** - Decocção - cozinhar 60 gr de alface em meio litro de água, deixar amornar antes de filtrar, beber 3 cálices ao dia.

### ALFAVACA – *Ocimum Basilicum*



Planta da família das Labiadas, rica em óleos essenciais – estragol, linalol e alcânfora – e tanino.

**AMIGDALITE** – Para crianças menores: Xarope – uma colher de sopa de alfavaca, uma colher de sopa de rosa-branca, uma colher de sopa de sálvia, 3 dentes de alho, meia xícara de mel.

Macere as ervas, cubra com mel e deixe por 12 horas em local fresco. Coe e dê uma colherinha 3 vezes ao dia.

**CISTITE** – Uma colher de sopa de pata-de-vaca, duas colheres de sopa de cabelo de milho, uma colher de sopa de alfavaca de cheiro, uma colher de sopa de rosas-brancas, três xícaras de água fervendo.

Junte as ervas, deixe ferver por uns 3 minutos. Desligue o fogo, espere esfriar, cuidando para que a vasilha esteja tampada. Coe e tome 1 xícara antes das refeições.

**ESGOTAMENTO E STRESS** – Três colheres de sopa de tília, uma colher de valeriana, três colheres de sálvia, seis folhas de alfavaca, uma xícara de mel.

Macere bem as ervas, cubra com o mel e deixe por 12 horas, revolvendo as ervas de vez em quando. Tome 1 colher de sopa em ½ xícara de água 3 vezes ao dia.

**MAU HÁLITO** – Quatro folhinhas de alfavaca, oito folhinhas de hortelã, três anises-estrelados.

Macere bem as ervas, cubra com 1 xícara de água fria e deixe por 4 horas em local fresco. De hora em hora, tome 1 colher de sopa.

## Acesse: Sistema de Emagrecimento Queima de 48 horas

### ALFAZEMA – *lavandula Officinalis*



Possui flores de um azul brilhante, perfumadíssimas. É rica em óleo volátil, com o perfume característico de alfazema.

**DORES DE CABEÇA** – Seis colheres de sopa de alfazema, duas colheres de hipérico, três colheres de pulsátilla, três colheres de melissa, três colheres de tília, três xícaras de óleo de oliva.

Junte as ervas em um vidro esterilizado e seco. Cubra com o óleo de oliva por 30 dias em local fresco. Após 1 mês, coe e use 1 colherinha de café desse óleo em ½ xícara de água, ou em 1 colher de sopa de mel, 3 vezes ao dia. Use também esse óleo para massagens da frente, olhos, testa e nuca.

**NEURALGIAS** – Uma colher de sopa de alfazema, uma colher de sopa de camomila, uma colher de sopa de maracujá, uma colher de sopa de melissa, quatro xícaras de água fervendo.

Junte a água fervendo às ervas indicadas e tome de 2 a 3 xícaras ao dia.

### ARNICA – *Arnica Montana*



Planta da família das Compostas essa plantinha de flores graciosas e de cor alaranjada. Pertence ao grupo que produz óleos essenciais.

**ACNE OU ESPINHAS** - Siga o tratamento na ordem indicada:

- Vapor no rosto com chá de camomila, eucalipto ou malva, por 20 minutos.
- Resfriamento rápido do rosto com água fria.
- Máscara cicatrizante por 1 hora.
- Lave o rosto em água fria.

**Máscara cicatrizante** – para usar quando as espinhas ainda não vazaram - :

## Acesse: Congresso Nacional de Beleza

## Acesse: Sistema de Emagrecimento Queima de 48 horas

Três colheres de sopa de espinheira-santa, três colheres de sopa de camomila com a flor, meia xícara de aveia, uma colher de sopa de óleo de oliva, uma xícara de chá – quente e coado – de arnica, feito na proporção de três colheres de arnica para 1 xícara de água fervendo.

Bata no liquidificador o chá quente, a aveia, o óleo e as plantas indicadas. Se ficar muito espesso, acrescente um pouco mais de chá de arnica.

Aplique no rosto, cubra com plástico e deixe por cerca de 30 minutos a 1 hora.

Retire o emplasto e lave com água fria.

Máscara cicatrizante – para usar quando as espinhas ainda já vazaram – (Ver em BABOSA)

## AZEDINHA - *Oxalis acetosella* – Oxalidáceas



Erva em forma de trevo. Os pecíolos longos possuem na base duas estipulas ovais. As flores possuem cor em tom variado e os frutos contidos em cápsulas, possuem muitas sementes.

**ABCESSOS FRIOS:** - Cataplasma - misturar algumas folhas frescas cozidas, a uma colher de azeite puríssimo, aplicar com um pedaço de gaze.

**DIURÉTICO:** - Decocção - Ferver por 5 minutos 50 gr de Azedinha fresca em 1 litro de água, tomar em cálices durante o dia.

**FEBRE:** Ferver 60 gr de raízes e folhas de Azedinha em um litro de água, adoçar levemente e tomar em cálices durante o dia.

**INTESTINO:** - Decocção - Ferver em uma panelinha com 25 gr de azeite, 50 gr de folhas frescas de Azedinha, 15 gr de folhas frescas de Cerefólio, 15 gr de folhas secas de Beterraba, espere cozinhar e passe o líquido através de uma peneira, apertando bem para extrair todo o líquido das folhas. Beber uma colher de hora em hora.

## **AZEVINHO - Ilex aquifolium – Romnáceas**



Esta pequena planta com folhas de bordos espinhosos e bagas vermelhas, não ultrapassam nunca a altura de 1 metro. Habita sempre os bosques sombreados.

**FEBRE:** - Decocção - 30 gr de Azevinho em 1 litro de água fervente, tomar em cálices durante o dia.

**FÍGADO E HISTERIA:** - Decocção - 30 gr em  $\frac{3}{4}$  de litro de água, tomar de 3 a 4 vezes ao dia.

## **BABOSA - Aloe soccotrina - Liliáceas - África Meridional**



As folhas esbranquiçadas na base e de cor verde intensa em direção a extremidade, possuem bordos dentados e acham-se estritamente ligados ao caule curto e carnoso. as flores pendulares são de cores vermelhas intensa e reunidas em cacho.

**FÍGADO:** Elixir Tônico - 10 gr de folha de Babosa, 10 gr de Mirra, 5 gr de Açafrão, 15 gr de Ruibarbo, 10 gr de Ácido Clorídrico, 200 gr de Vinho Xerez. Cortar as folhas da Babosa juntá-las ao Açafrão, ao Ruibarbo e ao Ácido Clorídrico, colocando a mistura em uma garrafa. Acrescentar o Vinho, agitar bem, depois deixar em maceração por 10 dias. Filtrar o líquido e conservar em uma garrafa. Beber 50 gotas, antes das refeições.

**Pílulas Tônicas** - 1 gr de Babosa em pó, 0,50 gr de Extrato de Quina, 0,20 gr de Canela em pó, mel bastante para dar consistência à mistura. Misturar tudo até amalgama-los. Faça até 10 pílulas e tome-as antes das refeições.

## Acesse: Sistema de Emagrecimento Queima de 48 horas

**INTESTINOS:** - Elixir Tônico - Ver fígado, Elixir tônico (b) - 15 gr. de babosa em pó, 1 gr. de genciana, 1 gr. de açafreão, 1 gr. de Rui-Barbo, 1 gr. de fungo de lariço, 1 gr. de zeodaria, 1 gr. de teriaca, meio litro de água a 20 graus. Misturar todos os ingredientes, agitar um pouco e deixar macerar por uma semana. Filtrar o líquido e guardar em uma garrafa. Diluir uma colher de café numa xícara de água açucarada. Tomar em jejum.

**Pílulas Laxativas** - 12 gr. de babosa em pó, 2 gr. de escamônea 2 gr. de polpa de sene-de-palta, mel (uma ponta de faca). Misturar todos os ingredientes, amalgamando-os sobre uma laje de mármore, ou de vidro, auxiliado pela lâmina de uma faca. Dividir a mistura em pílulas com cerca de 20 gr. de cada uma. Tomar uma ou duas pílulas á noite.

## BARDANA - *Arcitum lappa* – Compostas



Raiz robusta, haste ramosa, folhas largas e ásperas condiformas, com a parte superior verde e a inferior branca esverdeada. As folhas vivas e brilhantes possuem cor purpurina.

**ARTRITE:** Cataplasma - contra dores agudas, esmagar folhas secas e aplicar com gaze nas regiões afetadas.

**CABELOS (QUEDA):** Decocção - 10 gr. de raiz de bardana, cortadas, cozidas em pouca água. Quando a raiz estiver amolecida, deve ser esmagada para ser reduzida a uma papinha. Depois friccionar o couro cabeludo uma vez por dia.

**CROSTA LÁCTEA, HEMORRÓIDAS:** Cataplasma - cozinhar um punhado de folhas frescas lavadas e enxutas, com um pouco de leite, quando o leite evaporar, colocar as folhas em uma gaze e aplicar na região afetada.

## Acesse: Sistema de Emagrecimento Queima de 48 horas

**Depurativo: Infusão** - 60 gr. de raiz de bardana, 25 gr. de alcaçuz, 50 gr. de dente-de-leão, 40 gr. de gramínea, 20 gr. de raiz de escarola, conservar em um recipiente estas ervas. Uma colher desta mistura serve para prepara uma infusão com uma xícara de água quente. Beber em jejum sem adoçar.

**DIURÉTICO:** Infusão - 30 gr. de raiz de bardana, em 3 xícaras de água, fervente, deixar em infusão por meia hora, coar e beber duas vezes ao dia.

**FURUNCULOSE:** Cataplasma - Ver cura. Depurativa. Cura externa - ferver, uma colherada de raiz de bardana triturada em uma xícara de água. Quando evaporar a água, estender a cataplasma sobre a região afetada.

**SARAMPO:** Tisana - 25 gr. de bardana em um quarto de litro de água. Adoçar pouco e administrar a bebida em colheres a cada 5 minutos.

**ÚLCERA:** Cataplasma - esmagar a folha fresca de bardana lavada e enxuta, aplicar como um cataplasma.

## BATATA - *Solanum tuberosum* - Solanáceas - Chile e Peru



Planta herbácea com folhas opostas pecioladas e nervadas, flores brancas e terminais e frutos contidos em pequenas bagas. A reserva nutritiva desta planta está nos tubérculos. Os tubérculos são utilizados para extrair a fécula, a glicose, o álcool etílico. A batata pode ser inserida na dieta dos que não pode ingerir proteínas e gorduras.

**LEUCORREIA:** Decocção para irrigações - 30 gr. de folhas frescas de batata, ferver um litro de água, filtrar, e utilizar morno.

**QUIMADURAS ERITEMAS SOLARES:** Compressa - (nº1) ralar a batata crua e fazer compressas sobre a queimadura, duas a três vezes ao dia. Compressa (nº2) colocar em uma panelinha, uma colherada de fécula de batata, adicionar água aos poucos, obtendo uma polenta mole. Aquecer em fogo moderado até começar a ferver. Colocar a papinha sobre um tecido dobrado várias vezes. Aplicar as compressas sobre as queimaduras, quando estiver fria.

## Acesse: Sistema de Emagrecimento Queima de 48 horas

**TOSSE COMPRIDA:** Decocção - colocar 20 gr. de folhas de batata 40 gr. de folhas sálvia e um pouquinho de mel em um litro de água. Deixar ferver por um minuto e filtrar, após um quarto de hora, beber uma xícara a cada três horas.

**OLHOS:** Aplicar sobre os olhos uma fatia de batata fresca ou uma colher de polpa de batata ralada. Deixar pelo menos meia hora, renovando a compressa a cada dez minutos.

## BAUNILHA - Vanilha planifolia - México e Índia



Trata-se de uma orquídea que possui grossas raízes aéreas com as quais se fixa aos troncos das árvores. A baunilha assume a forma e a proporção de uma liana. As folhas ovais e lanceoladas por estrias verticais de um verde mais escuro. As flores de cor verde amarelado dão vida aos frutos com forma de uma vagem alongada.

**PERFUMAR TORTAS E BOLOS:** 15 gr. de baunilha em vagens, cortá-las em pedaços e macerá-las por 15 dias em meio litro de álcool 90°. Filtrar e conservá-las em uma garrafa bem tampada.

## BELDROEGA - Portulada oleracea - Portulacáceas – Brasil



Cresce em terrenos áridos e secos, possui rizoma rastejante, ramos sumosos e fortes, folhas avermelhadas estreitas cuneiformes carnosas, flores corolas de 5 a 6 pétalas vivamente coloridas, vermelhas, amarelas, brancas, alaranjadas, violáceas, solferino.

**DIURÉTICO:** Infusão - colocar em infusão por um quarto de hora, uma pitada de folha de beldroega . Filtrar, adoçar e beber em 2 vezes.

**Acesse: Sistema de Emagrecimento Queima de 48 horas**

## **BERGAMOTA - Citrus urantium bergamia – Rutáceas**



É uma variedade de laranja, com a diferença que seus frutos não são comestíveis pois contém um suco ácido e absolutamente desagradável ao paladar. A casca dos frutos contém uma essência fortemente perfumada.

**EXCITAÇÃO NERVOSA; EPILEPSIA:** Algumas gotas de essência sobre um torrão de açúcar.

**FERIDAS (CICATRIZANTE):** Aplicar sobre a ferida desinfetada algumas gotas de essência de bergamota, sobre uma gaze limpa.

**FRIEIRAS:** 100 gr. de óleo de rícino, refinado e sem cheiro, 5 gr. de essência de bergamota, 5 gr. de hortelã, 2 gr. de cânfora, com esse óleo friccionar mãos e pés três vezes ao dia.

**PARASITAS DO HOMEM:** Fricções feitas com essência de bergamota sobre a região afetada.

**ÚTERO:** Irrigações - Com algumas gotas de essência de bergamota em água morna, obtém-se uma lavagem uterina.

## **BOLDO - Peumus boldus - Monimiáceas – Chile**



Trata-se de um belo arbusto que pode atingir de 6 a 8 metros possui folhas fortemente aromáticas, oval elípticas, cobertas por pelos verrugosos, que as tornam ásperas e desagradável ao tato.

**Acesse: Congresso Nacional de Beleza**

## Acesse: Sistema de Emagrecimento Queima de 48 horas

**CÁLCULOS BILIARES:** Decocção - 15 gr. de folhas de boldo em um litro de água ferver por dois minutos e adoçar, consumir 2 xícaras ao dia. Vinho Medicinal - Macerar por três dias, 30 gr. de folhas de boldo em um litro de marsala, filtrar e colocá-los em uma garrafa, tomar um pequeno cálice ao fim de cada refeição.

**COLECISTITE:** - Ver cálculos biliares.

## BORRAGEM - Borrogo officinalis – Borragináceas



É cultivada em hortas, pois suas folhas são empregadas em saladas. A planta de 30 a 40 cm de altura é completamente coberta por uma pelugem dura, esbranquiçada, as folhas são radiais e ásperas. As flores grandes, estrelares, azuis e vermelhas, reúne-se em cachos na extremidade da haste.

**DEPURATIVO:** - Infusão - Colocar em infusão um litro de água fervente, 20 gr de cada uma das seguintes ervas: Borragem, Agrião, Dente-de-Leão, Fumária, Chicória Silvestre, Cerefólio, coar e adoçar. Tomar de 3 a 4 cálices ao dia, começando pela manhã em jejum.

**VINHO DEPURATIVO DIURÉTICO:** - Colocar um punhado de sumidades floridas frescas de Borragem em 1 litro de vinho de boa qualidade. Macerar por uma semana, coar e tomar pequenos goles antes das refeições.

**GOTA:** - Cataplasma - Cozinhar um punhado de folhas secas de Borragem em bem pouca água, quando evaporar toda a água, estender folhas sobre uma gaze, espremê-la para fazer sair todo o líquido, aplicar o cataplasma quente sobre a parte afetada.

**REUMATISMO:** - Decocção - Em 1 litro de água ferver por meia hora 10 gr de folhas secas de Borragem, filtrar e adoçar com mel, beber de 3 a 4 xícaras ao dia.

**TOSSE:** - Decocção - 40 gr de folhas em 1 litro de água. Ferver por ¼ de hora, coar, adoçar com mel, e beber de 2 a 3 vezes ao dia.

Infusão - 15 gr de folhas e flores de Borragem em 1 litro de água. Macerar por ¾ de hora, filtrar, adoçar com mel e beber 1 xícara a cada 3 horas.

**Acesse: Sistema de Emagrecimento Queima de 48 horas**

## **BROMO - Bromus Stamineus - Gramíneas – Itália**



Cresce às margens de estradas, nos campos e nos locais úmidos, não atinge nunca a altura de 60 cm, e desenvolve-se em muitas espigas, contém de 4 a 6 flores.

**CATARRO BRONQUIAL - TOSSE SECA E OBSTINADA:** - Infusão - 60 gr de Bromo em 1 litro de água fervente, consumir em xícaras no decorrer do dia.

**INTESTINO:** - Ver catarro bronquial.

## **BROTO de GOIABEIRA – Psidium Guayava**



É uma pequena árvore frutífera tropical, nativa de toda a América, exceto México, Canadá, e da África do Sul.

Também é conhecida pelos nomes de araçá-guaçu, araçaiá, araçá-das-almas, araçá-mirim, araçauaçu, araçá-goiaba, goiaba, goiabeira-branca, goiabeira-vermelha, guaiaba, guaiava, guava, guiaba, mepera e pereira.

O extrato aquoso dos brotos inibe intensamente o crescimento de *Salmonella*, *Serratia* e *Staphylococcus*, germes responsáveis, muitas vezes, por graves diarreias de origem microbiana.

**Acesse: Congresso Nacional de Beleza**

**Acesse: Sistema de Emagrecimento Queima de 48 horas**

## **BUXO - Buxus sempervisans - Apeninos e Sardenha**



Planta com cerca de 4 metros de altura, a cor brilhante das folhas ovais e bem finas. Em estado espontâneo cresce em terrenos áridos e rochosos.

**FEBRES INTERMITENTES:** - Decocção - 25 gr de folhas de Bruxo, ferver até reduzir a quantidade de 1/3 de litro de água. Adoçar com muito açúcar e beber 2 vezes ao dia.

**REUMATISMO:** - Decocção - Ferver por ¼ de hora, 60 gr de casca de Bruxo em 1 litro de água. Adoçar com bastante açúcar e tomar durante o dia.

## **CABELO de MILHO – Milho – Zea Mays**



Palavra que vem do latim (Miliu). Planta da família das gramíneas e o respectivo grão. O seu nome científico (Zea mays), planta de caule grosso, com um a três metros de altura, folhas largas, planas e pontiagudas.

O milho é chamado de monóico, porque possui as flores dos dois sexos na mesma planta, os estigmas das espigas femininas são muito compridos, parecendo fios de cabelos. Os grãos ficam um do lado do outro, assim cobrindo a espiga.

**Acesse: Congresso Nacional de Beleza**

## Acesse: Sistema de Emagrecimento Queima de 48 horas

**Uso Popular:** As sementes são altamente nutritivas. O cabelo do milho novo, fresco ou seco, em infusão purifica o sangue, sendo poderoso diurético, desinfetante das vias urinárias, contra albuminúria, inflamação da bexiga, nefrite, cistite, litíase, desinflama e combate infecções da vesícula dos rins e da bexiga, elimina o ácido úrico, dissolve areias e cálculos renais e diminui dores. Baixa a pressão!

Para combater o cálculo renal, diminuir o inchaço das grávidas, melhorar as infecções a bexiga, incluindo a cistite, o cabelo de milho pode ser uma boa erva.

**Contra indicações/cuidados:** Pessoas com dificuldade em urinar devido a inflamação da próstata devem evitar o uso do chá em infusão do cabelo de milho.

**Importante:** Mas se a dificuldade de urinar for inflamação da próstata, não se deve tomar este chá, pois aumentaria o sofrimento do doente.

**Efeitos colaterais:** Pode aumentar a dor em pacientes com inflamação da próstata.

**Modo de usar:** Infusão de estigma seco. Tomar 2 a 3 xícaras de chá ao dia. Use um punhado para dois copos de água. Adicione água sobre os fios de milho e deixe em infusão por dez minutos num recipiente fechado. Coe e beba três xícaras de chá por dia. A mistura é muito rica em nitrato de potássio, sem contra indicações.

Secar ao sol e guardar dentro de um pote de vidro, bem tapado.

## CACAU - Theobroma cacao - Esterculiáceas – México



Árvore que atinge alturas variadas entre 4 a 10 metros, o cacauzeiro possui folhas ovais e frutos amarelos, contendo algumas sementes. O cacauzeiro produz frutos de 3 a 4 anos após o plantio.

**EXCITAÇÃO NERVOSA:** A prescrição deste fármaco é muito delicada, que somente um médico pode decidir sobre a mesma.

**Acesse: Sistema de Emagrecimento Queima de 48 horas**

## **CAJUEIRO - *Anacardium occidentale* - Anacardiáceas - América do Sul**



Possui folhas alternas, flores em espiga e frutos com forma de coração.

**CANSAÇO DOS PÉS E FRIEIRAS:** - Decocção - ferver por ½ hora, um pedaço de casca de Cajueiro, com cerca de 10 gr em 1 litro de água colocar o líquido em uma bacia e adicionar água quente.

## **CALÊNDULA CAMPESTRE - *Calendula arvensis* – Compostas**



Planta comum nos terrenos áridos e incultos, com flores amarelas, assemelham-se à margaridas. A planta exala um odor muito desagradável.

**CALOS E VERRUGAS:** - Cataplasma - Aquecer rapidamente um punhado de folhas frescas lavadas, mergulhadas em água quente. Deixar escorrer e estender sobre uma gaze, amassando-as para sair o suco. Aplicar o cataplasma sobre a região afetada.

**FERIDAS:** - Cataplasma - Lavar cuidadosamente algumas folhas, secá-las, estender sobre uma gaze, esmagá-las e aplicá-las sobre a ferida.

**Acesse: Congresso Nacional de Beleza**

## **CALENDULA OFFICINALIS - Compostas**



É uma erva perene que possui flores cor amarelo-laranja, o fuste tem cerca de 30 cm de altura, é grosso e áspero e possui folhas em rosetas. As pétalas centrais das flores são tubulosas e as periféricas são linguetadas.

**GRIPE:** - Infusão - 100 gr de água quente, 5 gr de folhas ou flores ou ramos de Calêndula, coar, adoçar e beber antes de deitar.

## **CAMOMILA – Matricario Chamomilla**



A camomila-vulgar, camomila, camomila-alemã, camomilha ou camomila-dos-alemães é uma planta da família Asteraceae. É uma planta com uso medicinal, cosmético, alimentar e em outras áreas.

**Tem ação** antiinflamatória, antiespasmódica, analgésica, anti-séptica, antimicrobiana, anti-helmíntica, cicatrizante. Indicada para ansiedade, insônia, síndromes febris, dispepsia, flatulência, náusea, vômito, inflamação bucal e do aparelho geniturinário, dor de origem reumática, clarear os cabelos e menstruação dolorosa.

**Indicada** nos quadros de ansiedade e insônia, nas síndromes febris, dispepsia, flatulência, náuseas, vômito, inflamações bucais e do aparelho geniturinário. Uso externo: dores de origem reumática e como clareadora dos cabelos (utilizada pela indústria cosmética para preparo de shampoos). Tem atividade reguladora das funções gastrointestinais e ação sedativa. Constatou-se experimentalmente ações antiinflamatórias, antiespasmódica, analgésica, anti-séptica, antimicrobiana, anti-helmíntica (nas parasitoses intestinais) e cicatrizante. Reações adversas são tênues e incluem distúrbios dermatológicos.

## Acesse: Sistema de Emagrecimento Queima de 48 horas

Para dores estomacais, intestinais, insônias, perturbações da menopausa, menstruação dolorosa e excessiva (Plantas que curam, Dr. Sylvio Panizza): em 1 xícara de chá coloque 1 colher de chá de flores secas e adicione água fervente. Abafe por 10 minutos e coe. Tome 1 xícara de chá 3 vezes ao dia, podendo adicionar o suco da metade de um limão, por dose.

## CARQUEJA – Baccharis Triptera – Cacalia Amara



Carqueja é uma planta perene shrubby que cresce em muitos terrenos. Ela atinge alturas de seis pés e tem flores amarelo-branco em sua coroa; eles aparecem em abril e maio. Carqueja é uma suculenta com altas hastes de três lados; cabelos brancos finos, semelhantes a muitos outros na família "cactus", crescem dos lados dos talos.

É usado para tratar **dispepsia, gastroenterite, doenças hepáticas, a diarreia**, como um **tônico gastrointestinal**, e para purgar o **fígado e vesícula biliar**.

Carqueja é usada para **disfunções do fígado** de todos os tipos, incluindo a remoção de obstruções no fígado. Carqueja é considerado altamente eficaz para uma variedade de doenças físicas devido às suas propriedades de proteção do fígado. Também é um bom limpador de sangue e redutor de febre.

É usada para tratar a anemia e perda de sangue, sendo reconhecidos pelas suas propriedades fortificar sangue. Ele também pode ser usado como um condimento em muitos pratos da América do Sul.

## CÁSCARA-SAGRADA – Rhamnus Purshiana



Acesse: Congresso Nacional de Beleza

## Acesse: Sistema de Emagrecimento Queima de 48 horas

A cáscara sagrada, também conhecida por californian buckthorn, é uma planta medicinal, originária da floresta de coníferas do noroeste da América do Norte.

É uma planta extremamente amarga que estimula secreções tônico-digestivas. A planta é o principal ingrediente em laxantes naturais que são vendidos em farmácias, sendo considerada a mais eficaz das ervas para a limpeza do cólon. A cáscara sagrada é um laxante suave, atuando principalmente no intestino grosso. É considerada adequada para pessoas com saúde mais frágil e idosos e pode trazer benefícios no tratamento da constipação intestinal crônica, sendo geralmente administrada na forma de fluido.

A melhor forma de se usar a cascará-sagrada é antes de dormir, de forma que os efeitos da erva medicinal ocorram logo pela manhã. A planta é efetiva depois de usada após um determinado período. Na medicina popular, a lavagem com a cáscara é utilizada para tratar lesões de herpes. A tintura da planta é aplicada a unhas para impedir que crianças mordam as pontas dos dedos. A cáscara sagrada aumenta a secreção de bílis da vesícula biliar e por isso, tem sido utilizada para quebrar e prevenir os cálculos biliares.

**Cáscara Sagrada** não é recomendado nos casos em que a pessoa já vem sofrendo com dores abdominais, vômitos, obstrução intestinal, apendicite ou doenças que causem a inflamação do cólon, nem em casos de desidratação grave. Crianças menores de 10 anos também devem evitar seu uso.

Preparação: num recipiente coloque as folhas de cascara sagrada e água, leve ao lume até levantar fervura. De seguida, deixe repousar o preparado durante 15 minutos, coe e saboreie a sua bebida, como ninguém. Se preferir pode acrescentar ao chá de cascara sagrada, umas gotas de sumo de limão, açúcar ou um pouco de mel.

Ingredientes: 2 colheres de sopa de folhas de cascara sagrada, meio litro de água

## CAVALINHA – Equisetum Arvense – Equisetum Xylochaeton



É uma planta da família das Equisetáceas, pertencente ao grande grupo das Criptógamas vasculares. É uma erva sem flores, mas possui hastes, raízes e folhas.

## Acesso: Sistema de Emagrecimento Queima de 48 horas

Muito comum nos terrenos úmidos e saibrosos. Entre as plantas nativas é uma das mais ricas em sílica, da qual as suas cinzas contêm até 90%. Contém igualmente sais de potássio.

É usada com frequência nos períodos de desintoxicação. Combate as **rugos e estrias da pele, unhas frágeis, flacidez mamária, úlceras varicosas, abscessos, feridas infectadas, eczemas, conjuntivites.**

É tóxica em grandes doses. Provoca fraqueza, ataxia, exaustão muscular e falta de apetite.

Doses excessivas podem provocar torpor, distensão abdominal, diarreia, hipotensão arterial, taquicardia, coma e até morte.

### **Modo de usar:**

**Gargarejo:** laringites; - compressas: feridas de difícil cicatrização, erupções cutâneas, úlceras;

**Lavagens:** feridas de difícil cicatrização, erupções cutâneas, úlceras, pés com transpiração excessiva;

**Infusão** de 2 colheres de sopa da erva picada em 500 ml de água. Tomar 2 a 3 xícaras ao dia: hemorragias, anemia, pressão alta, acne, espinhas, clarear o cabelo, remineralizante, diurético, hemostático, epistaxe;

**Infusão** de 30 g da erva (caules estéreis) em 2 litros de água por 15 minutos. Para celulite: coe e despeje na banheira. Tome banho de imersão por 20 minutos. 2 ou 3 vezes por semana.; - infusão de 80 grs fresca ou 40 grs seca de erva em 1 litro de água caule: cataplasma nos locais do corpo propensos a celulite;

**Infusão ou decocto** a 5%. Tomar 50 a 200ml/dia: diurético;

**Pó:** 1 a 2 g por dia, após as refeições. (para crianças usar metade da dose): remineralizante; Uso externo: vapores, compressas, banhos, gargarejo; - infusão da raiz: diurética, remineralizante, reduzir a flacidez da pele e músculos (depois de dietas de emagrecimento).

**Acesse: Sistema de Emagrecimento Queima de 48 horas**

## **ELEUTÉRIA - Croton eleuteria - Euforbiáceas – Brasil**



Apresenta a casca cinzenta, possui um aroma agradável e um gosto amargo.

**Propriedades e Usos:** Este é um tônico suave, com propriedades aromáticas agradáveis, geralmente muito grato ao **estômago**, diminuindo secreções mucosas excessivas, mas não agir como um adstringente. Sua principal influência é despendidos no estômago; mas ao mesmo tempo mantém suavemente as estruturas nervosas, e influencia os órgãos respiratórios. É usado principalmente em convalescença de doenças agudas, dispepsia acompanhada de flatulência e diarréia crônica em atendido com indigestão e uma superfície fria.

**DECOCÇÃO:** - Ferver por poucos minutos 5 gr de casca em decilitro de água, beber o líquido durante o dia.

## **ENDRO - Anethum graveolens – Umbelíferas**



O seu caule pode atingir de 20 a 30 metros de altura. As flores possuem pétalas amarelas.

**BOCA:** (Inflamações - Estomatites) - Infusão - Colocar 5 gr de sementes de Endro em 1 litro de água, ferver e depois filtrar e usar a infusão para fazer bochechos.

**ESTÔMAGO (Digestão Difícil) - INTESTINO** - Infusão - Deixar em infusão uma semente de Endro juntamente com 1 cálice de água quente. Adoçar a poção e beber após as refeições.

**Acesse: Congresso Nacional de Beleza**

**Acesse: Sistema de Emagrecimento Queima de 48 horas**

## **ERVA ANDORINHA *Euphorbia pilulifera* – Euforbiáceas**



É uma planta herbácea, perene, com raiz fita foliada, lanceadas, de cor verde e brilhante. As suas flores são amarelas, reunidas e umbelas. É utilizada para curar **calos e calosidades**, porém *só use sob prescrição médica, pois é altamente venenosa*.

**Cataplasma** - Coletar um pouco de folhas e extrair o Látex da parte mais carnosa. Espalhar o Látex sobre a região afetada e enfaixá-la com uma bandagem, repetir a dose quando com a ajuda de um banho quente puder remover os calos.

## **ERVA BENTA - *Geum urbaum* – Rosáceas**



Possuem caule rico em folhas e flores amarelas que se desenvolvem na sumidade da haste. Tônico adstringente, mas não usar em excesso, pois pode ser prejudicial à saúde, causando vômitos.

**INTESTINO (Catarro):** Infusão - Deixar em infusão 50 gr de raiz em 1 litro de água quente, filtrar e consumir o líquido levemente açucarado durante o dia.

**Acesse: Congresso Nacional de Beleza**

## **ERVA-CIDREIRA – Andropogon Schoenanthus**



Erva-cidreira (*Melissa officinalis*), é uma planta perene herbácea da família da menta e da hortelã e do boldo (*Lamiaceae*), nativa da Europa meridional.

O seu sabor e aroma característicos, frutado, de limão, principalmente nas folhas, deriva do seu óleo essencial do grupo dos terpenos (principalmente monoterpenos: carvacrol, p-cimeno, citral -geraniol e nerol - cânfora, etc). É também designada de melissa.

**Propriedades Medicinais:** sudorífico; sedativo; carminativo; antiespasmódico; refrescante; emenagogo; antitérmico; relaxante muscular; analgésico suave (mirreno); ansiolítico; antiálgico; antibacteriano; anticonvulsivo; antidiarréico; antidissentérico; anti-histérico; antipirético; anti-reumático; aperiente; aromatizante; estomacal; bactericida; béquico; depurativo; digestivo; diurético; lactagogo; estomáquico; expectorante; febrífugo; fungicida; hepatoprotetor; miorelaxante; repelente de insetos; vasodilatador; béquico; antiemético; antitússico;

**Indicações (Uso Interno):** febres; tônico da mucosa gastrointestinal; vômitos; diarréias; insônia; nervosismo; histerismo; pressão alta; aumenta secreção láctea; tosses; ansiedade; gases; aumentar o sono; catarro (inclusive crônico); cefaléia; cólicas menstruais e intestinais; conjuntivite; contusões; diarréia; diminuir atividade motora; distúrbio renal; dor de cabeça; dor estomacal; espasmo; espasmo intestinal; estômago; febre; feridas; flatulência (gases); gastralgia; indigestão; infecções das vias respiratórias e digestiva; inflamação da bexiga; insônia; limpeza dos dentes e gengivas; lumbago; nervosismo; resfriado; reumatismo; neuralgia; problemas nos rins; estresse; tosse; úlceras; viroses de curta duração com febre; gripe; diminuição da atividade motora; dor de garganta.

**Indicações (Uso Externo):** dor muscular; eczemas; entorse; poderoso fungicida; tensão muscular; poros dilatados (óleo); acne (óleo); manchas e sardas; celulite; limpeza de pele e cabelos e limpeza de peles oleosas; conjuntivite; lumbago.

**Indicações Pediátricas:** digestivo infantil e demais indicações para adultos nas doses recomendadas a cada faixa etária.

## Acesse: Sistema de Emagrecimento Queima de 48 horas

### Chá de Erva Cidreira

12 folhas;  
1 xícara (chá) de água.

### Modo de preparo

Pique as doze folhas em pedaços pequenos e coloque dentro de uma xícara. Adicione a água fervente na xícara, cubra e deixe amornar por mais ou menos 10 minutos.

## ERVA DAS VIRGENS *Aristolochia chilensis* – Aristolochiáceas



Possuem raiz fina, caule de cor amarela ou avermelhada, folhas com pecíolos longos, de dimensões diversas. Hemostática

**MENSTRUAÇÕES ABUNDANTES:** Infusão - Colocar um pedacinho de raiz em uma xícara com água quente, deixar por 2 minutos, adoçar e beber.

## ERVA DE SANTA MARIA - *Chenopodium ambrosioides* - Quenopodiáceas - América do Sul



É uma planta herbácea, possui folhas, flores e sementes. São **tônicas, diuréticas, calmantes e vermífugas.**

Acesse: Congresso Nacional de Beleza

## Acesse: Sistema de Emagrecimento Queima de 48 horas

**Infusão** - Em 1 xícara de água fervente colocar uma pitada de folhas secas da erva. Deixar o líquido repousar filtrá-lo e adoçar antes de bebê-lo. É ótimo para **catarro bronquial**.

**VERMES:** Colocar 8 gr de pó diluído em uma xícara de água quente e levemente adoçada.

## ERVA DE SÃO PEDRO - *Chrysanthemum balsamita* - Compostas Tubifloras – Oriente



Possuem folhas aveludadas, é de uma bonita cor verde. Tem cheiro aromático, mas de sabor amargo.

**DIURÉTICO:** Ferver em 1 xícara de água um pouco de erva dessecada. Filtrar e adoçar, beber à tarde.

**EXCITAÇÃO NERVOSA:** Banho - Ferver por ½ hora uma panela com água, 500 gr de erva dessecada. Filtrar e colocar a poção na água necessária para um banho.

**FÍGADO:** Decocção - Ferver 15 gr da planta dessecada em 1 xícara de água já quente. Filtrar e adoçar. Beber antes de deitar-se.

## ERVA GATO - *Nepeta cataria* – Labiadas



Medem aproximadamente 40 ou 60 cm de altura, folhas codiformes e flores pedunculadas, reunidas em espiga e com a corola em azul.

Acesse: Congresso Nacional de Beleza

## Acesse: Sistema de Emagrecimento Queima de 48 horas

**ESTÔMAGO (câimbras)** - Infusão - Colocar 5 gr de sumidades floridas em 1 xícara de água quente depois filtrar e beber morno.

**EXCITAÇÃO NERVOSA - INSÔNIA:** - Infusão - Mesmo procedimento do estômago, tomar antes de deitar-se.

**HIDROPISIA:** - Infusão - ferver 1 litro de água, adicionar 20 gr de sumidades floridas, deixar o líquido aromar e filtrar.

**MENSTRUAÇÃO DOLOROSA:** - Fazer um chá e tomar durante a noite.

### ERVA RUGININA - *Asplenium trichomanes* - Polipodiáceas – Itália



Possuem caule grosso, as folhas medem de 10 a 20 cm de comprimento e seus bordos são denteados.

**Expectorante e descongestionante.**

### ESCALLONIA ILLIMITA - Saxifragáceas - América do Sul



Possuem folhas denteadas e viscosas devido a um líquido que as recobre. As flores brancas reúnem-se em espigas. Eficaz contra as afecções do Fígado.

**FÍGADO (Disfunções)** - Decocção - Ferver por 10 minutos, 20 gr de Escallonia em ½ litro de água. Filtrar o líquido e beber durante o dia.

**Acesse: Sistema de Emagrecimento Queima de 48 horas**

## **ESPINAFRE - Spinacea oleracea – Quenopodiáceas**



Descrição desnecessária, pois é altamente conhecido.

**É benéfica aos anêmicos.**

## **ESPINHEIRA-SANTA – Maytenus ilicifolia**



A espinheira-santa (*Maytenus ilicifolia*) é uma planta da família Celastraceae. Em jardins externos alcança o porte de árvore, com até três metros de altura. Em vasos grandes, em varandas, atinge até um metro.

É usada como Anticonceptivo, cicatrizante, vulnerário (curar feridas), anti-séptico, digestivo, antiespasmódico, contra hiperacidez e ulcerações do estômago, curar o vício da bebida e enfermidades do fígado, hidropisia devido ao abuso de álcool, diurético, antipirético, laxativo, anti-asmático, anti-tumoral e analgésico.

**Posologia e modo de uso:** Infusão: 20-30g/l. Tomar 3 xícaras diárias. Uso externo: emprega-se a infusão em forma de compressas (Alonso, 2004); além de banhos, bochechos e gargarejos.

**Acesse: Congresso Nacional de Beleza**

**Acesse: Sistema de Emagrecimento Queima de 48 horas**

## **ESPINHEIRO ALVAR - Crataegus oxyacantha - Rosáceas pomoideas**



Suas folhas possuem pecíolos longos, bordos denteados, as flores são levemente perfumadas e brancas.

**ANTIESPASMÓDICO - INSÔNIA - VERTIGENS:** Infusão - 20 gr de álcool à 70°. Após uma semana colocar o líquido em um conta-gotas. A dosagem é de 40 gotas diluídas em um pouco de água à noite ante de deitar-se.

**CORAÇÃO (Arritmia) :** Infusão - Em uma pitada de flores colocar 1 xícara de água quente. Tomar duas vezes ao dia.

**ÚTERO:** Infusão - Contra as câimbras uterinas, é eficaz, uma infusão de flores de Espinho Alvar dessecada, na dose de uma colher em 1 xícara de água quente. Adoçar com mel e tomar morno ou quente.

## **ESTACA DE CAVALO - Gratiola officinalis – Escrofulariáceas**



Apresenta caule reto, folhas opostas, lanceadas e denteadas. As duas flores são pedunculadas, tubulosas, solitárias e axilares de cor branca ou rosa.

**PROPRIEDADES:** - é utilizada para fazer **febrífugos, diuréticos, purgantes**, porém a *Estaca de Cavallo* é uma erva venenosa, por isso sua prescrição deve ser feita por um médico.

**Acesse: Congresso Nacional de Beleza**

**Acesse: Sistema de Emagrecimento Queima de 48 horas**

## **EUCALIPTO - Eucalyptus globelus - Mirtáceas – Austrália**



É pouco frondoso, possui folhas alternas, duras, coriáceas, persistentes, lanceadas, suas folhas solitárias ou reunidas são de um verde amarelado. O seu fruto consiste em uma baga dura.

**PROPRIEDADES: Febrífugos, anti-séptico, sedativo, antiasmático, desinfetante e estomáquico.**

**ASMA: (Fumaça)** - Colocar algumas folhas secas sobre uma chapa de ferro quente; e aspirar a fumaça.

**BOCA (Estomatite):** - Decocção - Preparar uma decocção com 20 gr de folhas em 1 litro de água e ferver por 2 minutos, filtrar e usar para fazer bochechos.

## **FALSA ACÁCIA - Acacia farnesiana - leguminosas – Americana**



Apresenta folhas opostas, ímpares, de cor verde brilhante, possuem espinhos agudos. Suas flores são brancas e muito perfumadas.

**INTESTINO (Diarréia)** - Infusão - colocar 10 gr de folhas secas em 100 gr de água quente. Filtrar o líquido quando estiver morno. Beber morno.

**Acesse: Congresso Nacional de Beleza**

## Acesse: Sistema de Emagrecimento Queima de 48 horas

### FARELO



O Farelo é o conjunto de resíduos de moagem de cereais, contém celulose e substâncias azotadas. O Farelo também merece um lugar de honra entre os medicamentos e refrescantes. É benéfico aos intestinos e as peles ressecadas.

**INTESTINO (Colite)** - Decocção - Ferver por ½ hora em 3 litros de água 25 gr de Farelo, 20 gr de Cevada, e 20 gr de Aveia, tudo bem moído. Filtrar o líquido e beber durante o dia, por 7 dias.

**PELE (Irritação)** - Ferver 60 gr de Farelo em 3 litros de água e coar o líquido , colocando-o na banheira juntamente com água quente, usar o líquido para lavar as partes atingidas.

### FAVA - Vicia faba – Leguminosa



Planta de horta, possui a semente reunida em vagem grossa, comestível, de sabor agradável.

**PARANÍCIOS:** - Banho - Deixar em uma xícara de água quente um pouco de folhas frescas ou secas de Fava. Quando a água estiver quente imergir o dedo doente e deixá-lo até que a água fique morna.

**Acesse: Sistema de Emagrecimento Queima de 48 horas**

## **FAVA DE SANTO INÁCIO - *Strychnos ignatii* - Loganiáceas - Índias Orientais**



É um arbusto que apresenta folhas ovadas, opostas e curto-pecioladas. As flores são branco-esverdeadas. O fruto é uma baga amarelo-dourada. As sementes medem de 2 a 3 centímetros de comprimento e 2 centímetros de espessura, ovais, obtusas e muito duras.

Planta tida como estimulante muscular, eficaz nos casos de dispepsias, fermentações gastrointestinais, neurastenia, impotência.

Em **Homeopatia** é o grande remédio das grandes contradições: o zumbido que acomete os ouvidos é aliviado com o ruído; as hemorróidas ao andar; a dor de garganta com a deglutição dos sólidos; quanto mais tosse pior; desejo e impotência; prisão de ventre e muita vontade de evacuar: sede durante o calafrio da febre intermitente e calor febril sem sede. Indivíduo que muda rapidamente de estado mental, de alegria de pesar, de riso em choro. É um grande remédio da histeria. Pessoas que se sentem exaustas tanto mentalmente quanto fisicamente. Espasmos ou convulsões devidas ao medo, castigos (nas crianças) ou outras emoções fortes. Tremor nas pálpebras. Humor melancólico. Fotofobia. Insônia após contrariedades. Constrição dolorosa do ânus depois da evacuação. Um valioso remédio na amidalite folicular.

## **FEITO DOCE OU POLIPÓDIO - *Polypodium vulgare* – Polipodiáceas**



Apresentam folhas lanceadas, bipinadas e cobertas por lanugem leve.

**FÍGADO (Icterícia) - INTESTINO (Prisão de Ventre)** - Decocção - Ferver 20 gr de raiz em ½ litro de água. Filtrar o líquido adoçá-lo e beber antes de deitar.

**Acesse: Congresso Nacional de Beleza**

**Acesse: Sistema de Emagrecimento Queima de 48 horas**

## **FETO MACHO - Polistichum filixmas – Polipodiáceas**



Possuem as folhas longas podendo atingir 1 metro ou mais de altura, são denteadas e levemente pilosas.

**TENÍFURGO:** Reduzir a pó um pedacinho de Rizoma com cerca de 10 gr. colocar o pó em um pouco de água e beber o líquido em jejum. Após 6 horas tomar um purgante.

## **FICÁRIA - Ficaria Ranunculoides – Itália**



As folhas codiformes possuem pecíolo longo e são sulcadas por veias finas e evidentes. As flores de 9 pétalas brancas são frágeis e florescem na primavera.

**HEMORRÓIDAS:** - Colocar em infusão 100 gr de folhas de Ficária em 1 litro de água quente. Em seguida expor a região afetada aos vapores quentes.

## **FIGUEIRA - Ficus carica – Moráceas**



É uma árvore ramificada, folhas grandes, palmadas ou codiformes, ásperas e com muito Látex.

O leite do Figo faz desaparecer calosidades e verrugas e também clareia sardas.

**CALOSIDADES E VERRUGAS:** - Banhar a calosidade com leite de Figo, até que estejam moles e se destaquem sozinhos com ajuda de banhos de água quente.

**Acesse: Congresso Nacional de Beleza**

## Acesse: Sistema de Emagrecimento Queima de 48 horas

**SARDAS:** - Espremer de 1 folha ou de um Figo verde algumas gotas de Látex e aplicá-la sobre as sardas 1 vez por dia.

**PICADAS DE ABELHAS:** Para aliviar a dor provocada pela picada de abelha, deve se banhar a parte atingida com um pouco do leite da planta.

## FLOR DE LIS - *Centaurea cyanus* – Composta



Possui 40 cm de altura, haste reta, recoberta de pelo branco, folhas finas, lineares e pontiagudas. As flores são dispostas em capítulos, com pétalas delicadíssimas.

**BRÔNQUIOS (Catarro)** - Decocção - Ferver 30 gr de folhas e flores dessecadas em 1 litro de água. Filtrar e adoçar, a decocção. Deve ser ingerida em xícaras no decorrer do dia.

**OLHOS (Conjuntivite)** - INFLAMAÇÕES: - Compressas - Preparar uma infusão com 20 gr de flores e ½ litro de água. Quando o líquido estiver morno, filtrar e fazer compressas.

Sagrados

## FREIXO COMUM - *Fraxinus ornus* – Oleáceas



Possui tronco reto e liso, ramos ralos, folhas compostas, pequenas, oblongas e denteadas nos bordos.

**DIURÉTICO:** Raspar e cortar 2 punhados de raízes de Freixo, imergindo-os em 2 litros de água em ebulição. Em fogo brando deixar ferver até secar a metade da água. Filtrar e tomar pela manhã em jejum.

## Acesse: Sistema de Emagrecimento Queima de 48 horas

**FEBRE:** - Decocção - Ferver 50 gr de casca de Freixo em 1 litro de água e beber pela manhã.

**GENGIVITE:** - Para fortificar a gengiva, mastigar lentamente 1 folha de Freixo pela manhã.

**INTESTINO** (Prisão de Ventre) - Infusão - Colocar em infusão 15 gr de folhas de Freixo em 250 gr de água. Filtrar o líquido e adoçá-lo e beber lentamente, mais de uma vez.

## FREIXO ORNIELO - *Fraxinus excelsior* - Oleáceas - Itália - dos Alpes aos Alpinos



A casca do tronco é cinza, e a dos ramos é verde. As folhas são ímpares e suas flores amarelas reúnem-se em racemos compostos.

**INTESTINO (Prisão de Ventre)**

**LAXATIVOS PARA ADULTOS** - de 35 a 60 gr de maná dissolvidos em leite bem quente.

## FÚCSIA- *Fuchsia Macrostemma* - Onagrariáceas – Chile



Tem menos de 80 cm de altura, folhas ovais lanceadas, de cor meia verde e flores violáceas pendentes.

**INTESTINO (Inflamação)**

Acesse: Congresso Nacional de Beleza

## Acesse: Sistema de Emagrecimento Queima de 48 horas

**MENSTRUACÃO DIFÍCIL:** - Infusão - Colocar em infusão 10 gr de flores e folhas de Fúcsia em 1 xícara de água quente. Após 5 minutos, filtrar o líquido, adoça-lo e bebê-lo.

## FUMÁRIA - *Fumaria officinalis* – Papaveráceas



É uma árvore anual, com haste de cerca de 50 cm de altura, os ramos possuem folhas azuladas, pecioladas e denteadas. As flores possuem corola de 4 pétalas e reúnem-se em espigas terminais.

**DEPURATIVO - DIURÉTICO:** - Infusão - Colocar em 200 gr de água quente, 20 gr de sumidades floridas. Filtrar o líquido, adoça-lo com mel, beber durante 15 dias seguidos.

**INTESTINO** (Inflamação e Infartos Intestinais) - Infusão - Colocar em infusão 100 gr de sumidades floridas em 20 gr de água quente. o líquido após ser filtrado deve ser adoçado. Tomar 1 xícara desta poção à noite.

**PELE** (Erupção Cutânea) - Infusão - Colocar em infusão por ¼ de hora em 1 litro de água. Lavar a pele afetada com este líquido.

## FUNCHO - *Foeniculum officinale* – Umbelíferas



Possui raiz lenhosa e caule cespitoso, os ramos com ramificações finas são cilíndricos. As flores amarelas reúnem-se em umbrelas terminais e solitárias.

## Acesse: Sistema de Emagrecimento Queima de 48 horas

**ASMA:** - Comprar na farmácia o óleo de essência de Funcho e colocar algumas gotas sobre um torrão de açúcar, dissolver lentamente na boca, isso acalma os ataques de asma.

**DIURÉTICO:** - Infusão - Ferver 1 litro de água, colocar 30 gr de raiz de Funcho, deixando o líquido amornar. Filtrar e adoçar o líquido e beber durante o dia.

**MENTRUAÇÕES DIFÍCEIS** - Infusão - Colocar em infusão 30 gr de sementes de Funcho em 1 xícara de água.

**TOSSE:** - Infusão - Ferver 1 xícara de leite e colocar 1 colher de sementes de Funcho. Deixar em infusão de 10 minutos, depois filtrar o leite, adoçar com mel e beber antes de deitar-se.

## GALEGA - Galega officinalis – Leguminosas



Folhas verdes ímpares, flores em cachos terminais que desabrocham na primavera.

**FISSURAS DO SEIO - AMAMENTAÇÃO:** - Infusão - Triturar 20 gr de Galega e colocar em 1 litro de água. Em seguida filtrar e adoçar. Beber durante o dia.

## GENCIANA - Gentiana lutea – Gencianáceas



Possui raízes nodosas, grossas e ramificadas, pontiagudas e brevipéculadas, caule reto, simples e fistoso. Suas flores possuem uma cor amarela vivo.

## Acesse: Sistema de Emagrecimento Queima de 48 horas

**ESTÔMAGO:** - Infusão - 5 gr de raiz de Genciana, 4 gr de raiz de Quina, 5 gr de Nóz-vômica. Colocar tudo em 1 litro de água fria e deixar por 5 horas. Filtrar o líquido e consumi-lo logo após às refeições.

**SARDAS:** - Infusão - Ferver 1 xícara de água e colocar em infusão 5 gr de raiz de Genciana. Empregar o líquido para lavar a parte atingida, isto servirá para clarear as sardas.

**VERMES:** - Decocção - Deixar por 10 dias em 1 ½ litro de aguardente, 30 gr de raiz de Genciana, 5 gr de Ruibarbo, 15 gr de sumidades floridas de Losna e 2 gr de Açafraão. Preparar um xarope com 350 gr de açúcar refinado e 165 gr de água. Ferver os ingredientes e filtrar em seguida. A dose necessária para eliminar os vermes na criança é ½ colher.

## GENGIBRE - *Zingiber officinalis* - Zinziberáceas - Países Tropicais



Possui odor aromático e sabor picante.

**PROPRIEDADES:** - Estomáquicas, carminativas e descongestionantes, mas só *deve ser utilizado sob prescrição médica.*

## GERNIO ROBERTO - *Geranium robertianum* - Estado Silvestre



Apresenta folhas poligonais, de cor verde escura e cheiro repugnante.  
**Adstringente e Descongestionante.**

**Acesse: Congresso Nacional de Beleza**

## Acesse: Sistema de Emagrecimento Queima de 48 horas

**BOCA:**(Inflamação) - GARGANTA: - Decocção - Ferver 60 gr de folhas em 1 litro de água e empregar o líquido filtrado, morno e adoçado com mel para fazer gargarejos.

**CHAGAS E ULCERAÇÕES:** - Cataplasma - Aplicar algumas folhas esmagadas sobre a região afetada, enfaixar com gazes, fazer isto 2 vezes ao dia.

## GIESTA - *Cytisus scorparius* – Leguminosas



Tem haste reta com numerosos ramos flexíveis. As folhas são sedosas e trifoliadas, as flores são grandes e de um belo amarelo-ouro.

**ABCESSOS:** - Cataplasma - Fazer um cataplasma com o líquido da Giesta e colocar sobre o abscesso, em breve amadurecerá.

**BEXIGA:** - Colocar em 1 litro de água 2 punhados de flores de Giesta, filtrar e tomar 1 cálice antes das refeições.

**FÍGADO, OBSTRUÇÃO:** - Decocção - Ferver por 2 minutos em 1 litro de água, 20 gr de flores de Giesta. Tomar 3 vezes ao dia.

**NEFRITE:** - Ferver por 3 minutos em 1 litro de água, 30 gr de flores de Giesta. Filtrar o líquido e beber 2 xícaras por dia.

## GIRASSOL - *Helianthus annuus* - Composta tibifloras - México e Peru



Acesse: Congresso Nacional de Beleza

## Acesse: Sistema de Emagrecimento Queima de 48 horas

Possui haste reta, tubilosa, folhas largas, oval e lanceadas. As flores de pétalas amarelas, em seu centro nasce as sementes de Girassol, que serve de alimento à Papagaios e Periquitos. Também é feito óleo comestível.

**EXCITAÇÃO NERVOSA - HEMICRANIA:** - Infusão - As semente de Girassol, torradas, moídas e usadas em lugar do café dão uma bebida particularmente adaptada para acalmar as pessoas em estado de tensão e de excitação nervosa.

**RESFRIADO:** - Colocar em 20 gr de álcool a 60º por 10 dias, 2 gr de folhas secas de Girassol.

## GLADOLO - *Iris germanica* – Iridáceas



Possui folhas retas, lineares, reunidas em céspedes. As flores são grandes e violáceas, possuem seis pétalas.

**ASMA:** - Decocção - Ferver em 350 gr de água, 5 gr de Gladiolo, 5 gr de Alcaçuz, 5 gr de Anula. Deixar as ervas em infusão por 5 minutos, depois é só filtrar, adoçar e beber.

**VÔMITO:** - Decocção - Para parar a náusea e o vômito, cozinhar por alguns minutos, 40 gr de Rizoma em 1 litro de água. Deixar esfriar e tomar de 3 a 4 xícaras ao dia.

## GLOBULÁRIA - *Globularia vulgaris* – Globulariáceas



Acesse: Congresso Nacional de Beleza

## Acesso: Sistema de Emagrecimento Queima de 48 horas

Aproximadamente de 10 a 12 cm, suas folhas caulinares alternas, lanceadas. As flores são muito pequenas e sésseis.

**DIURÉTICO:** - Decocção - Ferver por 5 minutos 5 gr de folhas de Globulária em 200 gr de água. A decocção morna, filtrada e adoçada deve ser consumida na base de 4 xícaras ao dia.

**INTESTINO** (Prisão de Ventre) - Decocção A noite antes de deitar-se, beber uma decocção quente preparada com uma pitada de folhas de Globulária (15 gr), fervidas em uma xícara de água.

## GRAPE FRUIT - Citrus decumana - Rutáceas – Asiática



Possui folhas largas, de uma cor verde intensa, seu fruto é grosso e redondo.

**PROPRIEDADES:** - O suco deste fruto é recomendado à pessoas fracas, aqueles que necessitam de alimentos leves mais nutritivos.

## GUACO – Mikania Guaco



É uma trepadeira volúvel, glabra. Folhas simples, opostas, ovadas e oblongo-lanceoladas, de base obtusa e ápice agudo, de até 15 cm de comprimento e 7 cm de largura, com três nervuras bem evidentes, pecioladas, carnosas-coriáceas, verde-brilhantes na face superior, mais pálidas na inferior.

Flores hermafroditas, reunidas em número de quatro capítulos, iguais entre si, de papus branco e corola tubulosa, de cor branco-creme; capítulos agrupados em ramos espiciformes congestos, ou em glomérulos. Fruto tipo aquênio, glabro.

## Acesso: Congresso Nacional de Beleza

## Acesse: Sistema de Emagrecimento Queima de 48 horas

O principal indicação do guaco é como **expectorante** (eliminação de catarro), sendo consumido na forma de infusão(chá) preparado a partir de suas folhas secas.

### GUAÇATONGA – Casearia Sylvestris



A guaçatonga, também conhecida por erva-de-bugre, é uma planta que tem uso medicinal há muito tempo, especialmente pelos indígenas, que utilizam a planta medicinal com muita sabedoria, em casos de problemas de pele e também em picadas de cobra. Possui o cariofileno, que anula os efeitos da histamina, além disso, é altamente cicatrizante. Pode ser encontrada no Brasil, desde a Bahia até o Rio Grande do Sul.

Essa planta tem propriedades como: sudorífera, tônica, calmante, depurativo, diurética, cicatrizante, anestésico, afrodisíaco, estimulante, anti-reumática, antipirética, antimicrobiana, entre outras.

Podem ser preparadas receitas diferentes, dependendo da necessidade, por exemplo:

**Infusões:** acrescentar 10 gramas (1 colher de sopa) das folhas à 200ml de água fervente e deixar por alguns minutos, bebendo duas xícaras ao dia.  
Compressas feitas por decocção das folhas;

**Tintura:** macerar as folhas de guaçatonga com álcool e aplicar em lesões, como aftas.

**Obs.:** mulheres gestantes ou lactantes devem evitar o uso dessa planta, que pode provocar aborto.

**Acesse: Sistema de Emagrecimento Queima de 48 horas**

## **HAMAMÉLIS - Hammamelis virginiana - hemamelidáceas - América do Norte**



Apresenta ramos ralos. As folhas são abertas breviciladas, ovais, cobertas de lanugem e exalam um agradável aroma, suas flores são amarelas.

**PROPRIEDADES:** - É ótima para descongestionar feridas e limpar a pele, seu fluído é vendido em farmácia, mas é desaconselhável sem prescrição médica.

## **HERA - Hedera helix – Curaliáceas**



Possui folha persistente e alternas com longos pecíolos, de um belíssimo verde brilhante.

**CALOSIDADES:** - Cataplasma - Esmiuçar um punhado de folhas de Hera, e deixá-la em 1 cálice de vinagre por 2 dias. Dispor um pouco de folhas sobre uma gaze e prender estreitamente a calosidade.

**FURÚNCULOS:** - Cataplasma - Colocar algumas folhas de Hera e aplicar o cataplasma com uma gaze sobre a região afetada, isso alivia a dor.

**QUEIMADURAS:** - Ferver 10 gr de folhas de Hera em 2 litros de água. Quando a poção estiver morna estender as folhas sobre uma gaze e esta sobre a queimadura.

**Acesse: Congresso Nacional de Beleza**

**Acesse: Sistema de Emagrecimento Queima de 48 horas**

## **HERA TERRESTRE - Glechoma hederácea - Labiadas - Itália Setentrional**



Possui caule prostrado com 30 cm de comprimento. Folhas pecioladas e ásperas, redondas ou codiformes. Suas flores lilases ou brancas, possuem 5 pétalas.

**É eficaz contra a tosse e bronquite.**

**MODO DE PREPARAR:** Infusão - 20 gr de folhas de Hera Terrestre em 1 litro de água quente. Filtrar o líquido após 10 minutos, bebendo-o adoçado com mel durante o dia.

## **HELIOTRÓPIO PERUVIANO - Heliotropium peruvianum - Boragináceas – Peru**



Suas folhas são ovais e sulcadas de veias. As flores desabrocham nas extremidades das hastes brancas e perfumadíssimas.

**Eficaz contra a febre persistente.**

**MODO DE PREPARAR:** - Ferver 20 gr de folhas em ½ litro de água. filtrar o líquido e tomar 1 xícara pela manhã em jejum.

**Acesse: Congresso Nacional de Beleza**

**Acesse: Sistema de Emagrecimento Queima de 48 horas**

## **HIDRASTE - Hydrastis canadensis - Ranunculáceas - Estados Unidos e Canadá**



Possui numerosas raízes cinzentas e amarelas, rizoma nodoso, folhas palmadas, flores avermelhadas.

**CATARROS - HEMORRAGIAS UTERINAS HEMORRÓIDAS:** - Decocção - Ferver 60 gr de raiz de Hidraсте em 1 litro de água. Filtrar o líquido quando estiver morno, adoçá-lo e beber de 3 a 4 xícaras ao dia.

## **HORTELÃ - Mentha piperita – Labiadas**



Possui 60 cm de altura, folhas ovais, serrilhadas, pubescentes, aromáticas. As flores reúnem-se em espigas terminais, cilíndricas, constituídas por 5 pétalas de cor rosa.

**PELE** (Prurido) - Cataplasma - Amassar alguns ramos frescos de Hortelã e aplicá-lo à região atingida.

**MAU-HÁLITO:** Infusão - Em 1 litro de vinho branco colocar 30 gr de folhas de Hortelã e algumas folhas de Arruda. Deixar por 48 horas, filtrar e usar a poção para bochechos.

**VÔMITO:** Infusão - Colocar um pouco de folhas secas de Hortelã em 1 xícara de água quente, filtrar e adicionar açúcar, bebendo em seguida.

**Acesse: Congresso Nacional de Beleza**

# Como reduzir o colesterol em 33 dias ou menos! Sim, você pode!

No nosso e-book "Como reduzir o colesterol em 33 dias! Descubra como você pode ter um coração saudável e viver melhor!", você vai aprender:

Clique aqui e veja:

- Como falar com seu médico sobre o colesterol e obter as informações que você precisa para fazer a coisa certa e diminuir o seu colesterol
- Mitos sobre o colesterol que merecem sua atenção
- Os segredos que podem fazer o colesterol saudável ser parte de sua vida de forma permanente
- O que é o colesterol e por que saber isso é importante
- Que segredos você deve saber para viver uma vida saudável
- O que comer para ter um coração saudável e reduzir o colesterol, e como mantê-lo dentro dos limites aceitáveis, para obter uma vida saudável e longa
- O que o colesterol muito alto pode fazer e os tratamentos que podem ajudar a reduzi-lo
- Como exercitar-se sem chatear-se

E muito mais!

Você recebe como bônus o guia Receitas e Alimentos



**Acesse: Sistema de Emagrecimento Queima de 48 horas**

## **IMPERATÓRIA - Peucedanum ostruthium - Umbelíferas – Europa**



Possui caule reto, com cerca de 20 cm de altura, folhas em rosetas, terminais em rosetas esbranquiçadas, reunidas em umbelas.

**GRIPE - NEURALGIA - RESFRIADO:** - Infusão - Ferver Uma xícara de água e colocar 10 gr de raízes de Imperatária cortada em pedaços. Após 5 minutos beber adoçado com mel.

## **IPÊ-ROXO – Tecoma Conspícua**



Árvore de folhas lanceoladas compridas e verdes de flores tubulares apresentando coloração arroxeada, que pode atingir até 30 m de altura, podendo atingir 90 cm de diâmetro. Suas flores são muito abundantes, nascendo nos ramos ainda sem folhas, com lenho adulto. O cálice é pequeno, campanulado e a corola campanulada-afunilada. As sementes aparecem em grande quantidade e são grandes e aladas. A casca da espécie está entre os produtos amazônicos com reconhecido poder medicinal, mais procurados.

**Propriedades:** Antitumoral, antiinflamatório, analgésico, cicatrizante, depurativo e tônico.

**Indicações:** Combate úlceras pépticas, estomatite, sífilis e diabetes (mellitus). É usado também para combater afecções cutâneas. É indicado para úlceras, doenças do útero, ovários e inflamação da garganta. Usa-se o chá de suas folhas e flores.

**Acesse: Congresso Nacional de Beleza**

**Acesse: Sistema de Emagrecimento Queima de 48 horas**

## **IPECACUANHA VERDADEIRA - *Cephaelis ipecacuanha* - Rubiáceas - Peru, Brasil, Colômbia**



Suas raízes se assemelham com um verme, mascarados por anéis ásperos e freqüentes.

**BRÔNQUIOS** (Catarro) - Para provocar a expectoração, reduzir a pó em pedaço de Ipecacuanha Verdadeira e administrar 0,01 gr em uma hóstia, 1 vez ao dia.

**VÔMITO:** - Quando necessário provocar o vômito, administrar 0,30 gr de raiz reduzida a pó. Repetir a dose após 15 minutos.

**HEMOPTISE** (Hemorragia) - Infusão - Colocar 1 gr de pó de raiz de Ipecacuanha em 10 gr de água quente bebendo em seguida.

## **JUJUBEIRA - *Zizyphuz vulgaris* - Rammáceas – China**



Seus ramos são desiguais e também tortuosos, folhas alternas, ovais e serrilhadas. As flores são brancas ou amarelas. Reúne-se em 3 ou 6 pecíolos axilares curtos. Os frutos são pequenos com formato de azeitonas.

**BRÔNQUIOS** (Catarro) - **TOSSE:** - Decocção - Ferver por 20 minutos 40 gr de frutos em meio litro de água. Filtrar o líquido adoçá-lo com bastante mel e beber uma xícara à noite.

**DIURÉTICO** - **BEXIGA** (Catarro): - Decocção - Ferver uma colher de frutos em uma panela de água. Filtrar e beber a poção à noite.

**Acesse: Congresso Nacional de Beleza**

**Acesse: Sistema de Emagrecimento Queima de 48 horas**

## **LARANJEIRA - Citrus aurantium - Rutáceas - Índias Orientais**



Atinge de 2 a 5 metros de altura. As folhas exalam um aroma agradável. Suas flores são brancas e perfumadas.

**ESTÔMAGO:** - Decocção - Colocar em uma vasilha três gr de flores de Laranjeira e de Camomila misturadas em um pouco de água quente. Filtrar e adoçar com uma colher de mel, depois tomar uma xícara a cada 30 minutos.

**EXCITAÇÃO NERVOSA:** - Infusão - Colocar em 1 xícara de água quente duas gr de folhas de Laranjeira. Coar e adoçar com mel antes de beber.

**INSÔNIA** (Crianças): - Infusão - 15 gr de flores frescas de Laranjeira, ou cinco gr de flores secas em 10 gr de água quente. Coar, adoçar e dar às crianças antes de se deitarem.

## **LARIX - Larix decidua – Coníferas**



Pode chegar a atingir alturas de até 30 metros. Possui a casca cinzenta e fedida. Os ramos dispõem-se em pirâmides e as folhas são aciduladas. Os frutos consistem em uma pinha ovóide.

**ASMA - BRONQUITE - GARGANTA IRRITADA - ROUQUIDÃO - TOSSE:** - Sufumigação - Colocar algumas gotas de essência de Terebintina em uma bacia pequena com água quente, depois se colocar sobre o recipiente com uma toalha sobre a cabeça para aspirar os vapores.

**Acesse: Congresso Nacional de Beleza**

**Acesse: Sistema de Emagrecimento Queima de 48 horas**

## **LARREIA - Larrea nitida - Zigofiláceas - Andes e Peru**



Arbusto com 2 metros de altura, possui folhas opostas, dispostas em 5 ou 8 pares de folíolos lineares, flores amarelas e frutos em cápsula.

**PROPRIEDADES:** É utilizada em banhos contra o **reumatismo**.

## **LENTILHA - Ervum lens – Leguminosas**



Apresenta folhas compostas, suas flores são brancas em cachinhos e seus frutos são vagens contendo várias sementes.

**GLÂNDULAS INFLAMADAS - ORELHÕES** (Parotite): - Cataplasma - Prepare uma papinha com farinha de Lentilha e água, cozida por alguns minutos. Colocá-la sobre uma gaze e aplicá-la sobre a região afetada.

**INTESTINO (Diarréia) - PRISÃO DE VENTRE:** - Decocção - Ferver 20 gr de vinho branco com 30 gr de Lentilha. Filtrar e beber a decocção duas vezes ao dia.

**Acesse: Congresso Nacional de Beleza**

## **LILÁS - Syringa vulgaris – Oleáceas**



É uma árvore com caule reto e ramoso, folhas vagamente cordifórmes e flores reunidas em grandes espigas de cor lilás e branca.

**FEBRE:** - Decocção - Ferver 60 gr de casca ou flores em 1 litro de água. Filtrar o líquido e consumir durante o dia.

**REUMATISMO ARTICULAR:** - Linimento - Coletar 200 gr folhas de Lilás, esmagá-las e depois macerar por 15 dias em 100 gr de azeite. Filtrar apertando bem as flores através de uma peneira, empregar para esfregar as partes doloridas.

## **LIMÃO - Citrus limonum - Rutáceas – Índia**



Os ramos e folhas jovens são de cor avermelhada violácea. As folhas assemelham-se muito com as da laranjeira, brancas e rosadas. Os frutos se apresentam oblongos.

**ÁCIDO ÚRICO - GOTA:** Espremer em meio cálice de água o suco de 3 Limões e beber esta dose pela manhã em jejum. A cura deve durar 10 dias e depois parar por sete dias e assim sucessivamente.

**BOCA** (Inflamações) - **ESTOMATITE:** - Colutório - Espremer o suco de 2 Limões em 1 cálice e diluí-lo com uma colher de água morna. Usar o líquido para fazer bochechos.

**ESTÔMAGO:** - Infusão - Preparar uma infusão de Camomila e colocar uma fatia de Limão com casca. Beber enquanto estiver morno.

**FERIDAS:** Limpar as feridas com suco de Limão, aplicando em seguida um medicamento e depois enfaixar.

## Acesse: Sistema de Emagrecimento Queima de 48 horas

**HEMICRANIA:** - Em 1 xícara de café colocar um pouco de chá de Camomila juntamente com o suco de ½ Limão e beber em seguida (com pouco açúcar).

**METABOLISMO:** - Quando o metabolismo estiver alterado é benéfico o suco de 1 Limão misturado a um pouco de mel, bebido pela manhã em jejum por vários dias.

**NEURALGIA:** - Com a metade de um Limão friccionar a parte dolorida. Repetir o processo várias vezes ao dia.

**REUMATISMO:** - Infusão - Colocar o suco de um Limão em 1 cálice de água. Ferver até que o líquido fique pela metade, beber pela manhã em jejum.

**URINA:** - Para aumentar a secreção urinária durante os estado febris dar ao doente uma limonada quente e adoçada, porém se a febre for acompanhada de diarreia, não aplicar o medicamento, pois só aumentaria o distúrbio intestinal.

## LINHO - *Linum usitatissimum* - Lináceas – Egito



Possui folhas esparsas inumeráveis. As suas flores são pecioladas e com a corola de cinco pétalas de cor azul. Os frutos constituídos por cápsulas globulosas.

**ABCESSOS:** - Ferver um pouco de água, colocar 60 gr de Farinha de Linho, misturar e deixar ferver por 1 minuto. Colocar a papinha sobre um tecido dobrado e cobrir com uma gaze, aplicar morno.

**BEXIGA:** - (Inflamações) - Infusão - Em uma xícara aromatizada com uma casca de Limão, colocar em infusão uma colher de Linho (só a semente). Tomar o líquido pela manhã e à noite.

**BRÔNQUIOS** - (Catarro, Inflamações) - Infusão - Colocar em 1 xícara de água quente, 1 colher de semente de Linho. Filtrar e beber morno antes de deitar-se.

**COLITE:** - Colocar à noite uma colher de semente de Linho em 1 cálice de água, e pela manhã beber tudo.

**ENTERITE:** - Infusão - Colocar á noite, um pouco de sementes de Linho em 1 xícara de água e pela manhã beber em jejum.

## Acesse: Sistema de Emagrecimento Queima de 48 horas

**QUEIMADURAS:** - Linimento - Misturar em partes iguais, óleo de Linho e água de Cal. Obtida a emulsão, untar as partes queimadas e enfaixar.

### LÍRIO BRANCO - Liliáceas – Ásia



Chega a atingir até 1 metro de altura, possui grosso tubo escamoso e haste reta que terminam em cachos de flores brancas.

**PROPRIEDADES:** - Usadas para Abscessos, Furúnculos, Calos e Calosidades.

**TINTURA** - Deixar um pouco de pétalas por uma semana em 100 gr de aguardente. Filtrar e conservar num vidro. Aplicar diariamente sobre a região atingida.

### LÍRIO DOS VALES - Convallaria majalis - Liliáceas - Alpes e Alpeninos



Possui um rizoma nodoso e grosso, do qual partem radículas brancas, as folhas partem da base da planta e desenvolvem-se as hastes floridas e finas. As flores são brancas e pequenas.

**PROPRIEDADES:** Suas virtudes são cardiotônicas, porém esta planta é tóxica e só deve ser usada sob prescrição médica.

## Acesse: Congresso Nacional de Beleza

## Acesse: Sistema de Emagrecimento Queima de 48 horas

### LOSNA - *Artemisia absinthium* – Composta



Planta herbácea, são ramosas e atingem alturas que vão dos 40 aos 60 cm. As folhas são brancas, sedosas e franjadas e as flores dispõem-se em cachos amarelos.

**ANOREXIA:** - Tintura - 40 gr de folhas e flores de Losna, 40 gr de aguardente puríssima e 1 litro de vinho branco seco. Macerar as folhas e as flores na aguardente por cinco dias. Depois filtrar e conservar em 1 garrafa. Um cálice antes de cada refeição é um remédio seguro contra a inapetência.

**ESTÔMAGO** (Digestão) - Tintura - Ver Anorexia. - Um cálice de tintura após as refeições ou uma folha de Losna mastigada após a refeição.

**VERMES:** - Infusão - Oito gr de sumidades floridas em 1 litro de água quente. Deixar em infusão por 1 hora e beber pela manhã.

### LOURO - *Laurus nobilis* – Laureáceas



Possui casca verde. As folhas são pequenas de cor amarela esverdeado. Os frutos são constituídos por bagas verdes.

**CANSAÇO:** - Banho - Deixar por dois dias 40 gr de bagas e folhas de Louro. Colocar o líquido em 1 bacia com água necessária para um banho.

**CONTUSÕES E REUMATISMO:** - Fricções - Deixar um pouco de bagas secas em 1 xícara de azeite. Após 20 dias, esmagar as bagas para fazer sair todo o líquido. Filtrar com um tecido, colocar em um vidro e empregar o óleo para fazer fricções.

**HEMORRÓIDAS** - Linimento - Ver contusões. Usar o óleo de Louro para fazer pinceladas sobre a parte dolorida.

**Acesse: Sistema de Emagrecimento Queima de 48 horas**

## **LOURO ROSA - Nerium oleander – Apocináceas**



Possui ternária e às vezes, opostas coriáceas, lanceadas e persistentes. As flores terminais são reunidas em sumidades corimbosas, levemente perfumadas.

**PROPRIEDADES:** - é cardio-tônico, diurético, mas é desaconselhável fazer remédio caseiro, pois a qualidades são de competência médica.

## **MAÇÃ - Pirus malus - Rosáceas - Ásia central**



A casca do tronco é castanha acinzentada e fendida, os ramos são frondosos e se recobrem, na primavera, de uma nuvem de flores brancas, reunidas em corimbos de pequenas umbrelas.

**BEXIGA** (Inflamação\_ - Tisana - Descascar uma maçã madura, retirar as sementes, cortá-la em fatias e cozinhar em ½ litro de água, durante 20 minutos. Filtre o líquido, adicione a polpa passada através de uma peneira e 1 colher de mel. Beba duas vezes ao dia, por dias consecutivos, até que o distúrbio cesse).

**DESINTOXICAÇÃO:** Musli - é uma espécie de Macedônia, que é servido no princípio da refeição. Seu valor alimentar é alto e pode ser adotado nas dietas de emagrecimento. Macere uma colher de Aveia e 3 colheres de água. Após 12 horas, adicione uma colher de leite, uma colher de mel e suco de Limão. Descascar uma maçã grande e 3 pequenas, ralar sobre o preparado precedente e misturar rapidamente para evitar que escureça. Pulverize uma colher de Amêndoas ou Nozes sobre o preparado e ingeri-lo em seguida.

**ESTÔMAGO:** - Vinho de Maçã - Cozinhar uma maçã descascada em 1 cálice e meio de vinho, com uma colher de açúcar e 1 pedaço de casca de Limão. Coar e tomá-lo após as refeições.

**Acesse: Congresso Nacional de Beleza**

## Acesse: Sistema de Emagrecimento Queima de 48 horas

**ÁGUA DE MAÇÃ:** - Descascar uma maçã grande, corta-las em fatias bem finas e adicionar 10 gr de folhas de Melissa, o suco de ½ Limão e 1 pedaço de Canela. Misturar tudo e adicionar 2 colheres de mel e ½ litro de água fervente. Após 10 minutos, passar por uma peneira e beber após as refeições.

**FEBRE:** - Ingerir a água de maçã durante o dia. Ferver 60 gr de casca de macieira, por 15 minutos em 1 litro de água. Adoçar com mel.

**PURÊ DE MAÇÃ:** - Cozinhar três maçãs maduras, descascadas e sem sementes e 1 pedaço de casca de Limão em 1 litro de água. Passar tudo por uma peneira e adicionar duas colheres de mel. Comer o purê em duas vezes, ao término das refeições.

**LEUCORRÉIA:** - Irrigações - Ferver durante 20 minutos 50 gr de casca de macieira em 1 litro de água. Deixe amornar, filtre e faça irrigações.

**RESFRIADO:** - Xarope de maçã - Lavar as maçãs sem retirar as cascas. Cortar um pedaço e colocar um pouco de água. Após ferver, passar tudo em um pano, espremendo a polpa para fazer sair a maior quantidade de suco possível. Adicionar 30 gr de açúcar para cada litro de líquido passado e colocar novamente o líquido no fogo. Deixar cozinhar em fogo lento por 15 minutos, conservando-o depois em um vidro. Consumir colocando algumas colheres pequenas em um pouco de água fervente.

**ROUQUIDÃO:** - Água de maçã 2 - Cozinhar uma maçã descascada em ½ litro de água. Coar, adoçar com uma colher de mel e beber o líquido quente, à noite.

## MADRESSILVA - *Lonicera caprifolium* – Caprifoliáceas



Flores vermelhas e amarelas, que especialmente durante a noite, exalam um perfume agudíssimo.

**BOCA - GRIPE E RESFRIADO:** - Decocção - Ferver uma pitada de flores de Madressilva em 1 decilitro de água. Deixar amornar e utilizar o líquido para bochechos.

Em caso de gripes ou resfriados, adicionar mel ou adoçar.

Infusão - Colocar em infusão cerca de 0,5 gr de flores em 1 decilitro de água fervente. Coar, deixar amornar e usar para bochechos.

## Acesse: Sistema de Emagrecimento Queima de 48 horas

### MALVA - *Malva sylvestris* – Malváceas



Planta herbácea anual ou bienal, possui caule com 20 a 50 cm de altura, folhas lobadas, orbiculares, flores com cálice persistente e corola com pétalas de cor lilás ou esbranquiçadas listradas de violeta. Os frutos são constituídos por numerosos cocos que quando maduros são de cor amarela.

**ABCESSOS:** (Punarícios) - Cataplasma - Aquecer as folhas e raízes frescas, estendê-las sobre um pedaço de tecido e esmagá-las um pouco para fazer sair todo o suco. Aplicar o cataplasma e renová-lo a cada hora.

**ARTRITE:** - **GOTA:** - Cataplasma - Colher algumas folhas frescas de Malva, aquece-las sobre uma superfície quente, tomando o cuidado para que não sequem. Esmagá-las um pouco para fazer sair o suco. Aplicar o cataplasma sobre a região afetada.

**BEXIGA** (Inflamações): - Decocção - Ferver por 20 minutos em 1 litro de água a 150 gr de flores e folhas de Malva. Filtrar, adoçar com mel e beber de 3 a 4 xícaras durante o dia.

**BOCA** (Gengivas e Garganta): - Infusão - Em 1 xícara de água fervente, colocar, por 10 minutos uma colher de chá de flores de Malva. Filtrar e usar como colutório, renovando a dose 2 vezes ao dia. Para as inflamações das gengivas e garganta, fazer bochechos e gargarejos.

**DENTES:** - Cataplasma - Para acalmar as dores de dentes mais rebeldes, lavar bem uma folha fresca de Malva, secá-la, esmagá-la um pouco e aplicá-la sobre o dente doente.

**EXCITAÇÃO NERVOSA:** - Banho - Prepare uma decocção com 3 litros de água e 30 gr de flores e folhas de Malva. Deixe ferver por 20 minutos. O líquido filtrado deve ser adicionado à água da banheira. Pode-se limitar a lavar somente os pés e joelhos ou fazer semicúpio.

**INTESTINO:** - Decocção - Ferver por 15 minutos, 100 gr de folhas de Malva em 2 litros de água. Filtrar e quando morno beber de duas a três vezes ao dia.

## Acesse: Sistema de Emagrecimento Queima de 48 horas

**CLISTER:** - Infusão - Em 1 litro de água fervente, colocar duas colheres de flores de Malva.

**TISANA EMOLIENTE:** - Coletar alguns punhados de folhas frescas de Malva, lavá-las e secá-las, espremê-las e esmagá-las para fazer o suco. Este, na dose de ½ colher, deve ser colocado em uma xícara de água quente, juntamente com o suco de 1 gomo de Limão e uma clara de ovo batida um pouco e adoçada a gosto. Tomar em gole esta Tisana, que é o que há de melhor para curar a prisão de ventre.

**OBESIDADE:** - Decocção - É uma boa cura para emagrecer sem prejudicar o coração: ferva, por 5 minutos 25 gr de folhas frescas e tenras de Malva em ½ litro de água. Filtrar e beber em jejum por 30 a 40 dias.

**RINS** (Inflamação) - Decocção - Cozinhar por 15 minutos, 50 gr de folhas e 50 gr de flores de Malva em ½ litro de água. Filtrar e beber por 30 a 40 dias.

**TOSSE:** Infusão - Em 1 xícara de água quente colocar 2 colheres de folhas de Malva e esperar 10 minutos, antes de filtrar. Adoçar com mel e beber várias vezes ao dia.

**VETERINÁRIA:** Decocção para Gastrite.- Ferver 10 litros de água com 500 gr de folhas de Malva. Administrar a decocção morna como beberagem.

## MAMONA - Ricinus comunis - Euforbiáceas - Ásia Meridional



Sua altura varia entre 0,5 a 2 metros. Possuem haste lisa, folhas verdes esfumadas de vermelho e castanhas. As flores são constituídas por cachos compostos por extremidades multifloras. É conhecida também como Palma Christi. Sua floração se dá no verão. Seus frutos contêm três sementes, as quais são muito venenosas, podendo causar a morte. Porém o óleo de Mamona não é venenoso.

**CABELOS:** (Loção contra a Caspa) - Colher um feixe de folhas de Urtiga fresca, reuni-las em um tecido leve, torcendo sobre um recipiente para coletar o suco. Misturar 100 gr deste suco a 40 gr de óleo de rícino. Obtida a mistura, friccionar o couro cabeludo, três vezes ao dia.

## Acesse: Sistema de Emagrecimento Queima de 48 horas

**FRIEIRAS:** - Aquecer em banho-maria, em um recipiente de vidro 200 gr de óleo de rícino. Adicionar algumas gotas de essência de Bergamota ou de Alfazema e 0,5 gr de Cânfora. Quando este último ingrediente estiver dissolvido e misturado ao restante, retirar o recipiente do fogo e esperar que se torne frio para empregá-lo. Friccionar as frieiras com este preparado de 2 a 3 vezes ao dia.

**INTESTINO:** - Todos sabem que o óleo de Rícino é um purgante que não perturba o intestino e que é tolerado pelas crianças e mulheres grávidas. Em crianças usa-se 0,8 gr e adulto de 20 a 50 gr por vez. Para melhorar o sabor pode-se emulsioná-lo com xarope de Framboesa ou de Laranjas. Com chá ou café.

## MANJERONA – *Origanum Majorana*



A manjerona forma pequenas touceiras de 30 a 60 cm de altura. As folhas são pequenas - medem até 2 cm de comprimento -, ovais, opostas, pecioladas, de coloração verde-acinzentada na face superior e aveludadas na face inferior. As flores, de coloração branca, violácea ou rosada, também são pequenas. As flores abertas são muito procuradas pelas abelhas e borboletas.

Há algumas semelhanças entre a manjerona, o orégano e o manjericão já geraram grandes confusões. Por muitos séculos, a manjerona foi confundida com o orégano e, pelo menos em relação ao nome comum, a confusão persiste até hoje. O orégano às vezes é vulgarmente chamado "manjerona silvestre" ou "manjerona selvagem".

Na Europa, o suco da manjerona já foi muito usado para lustrar móveis e tingir lãs de vermelho-púrpura. Hoje, em muitos países, indústrias especializadas utilizam a erva para aromatizar bebidas, condimentos, carnes, sopas em pó, sorvetes, balas, etc. Como **relaxante**, a manjerona pode ser combinada com o alecrim e a menta, no preparo de um delicioso banho calmante. O vinagre feito com a erva também pode ser misturado na água do banho ou friccionado no corpo para se recuperar do cansaço físico.

**Acesse: Sistema de Emagrecimento Queima de 48 horas**

## **MARACUJÁ – Passiflora Incarnata ou Quadrangularis**



Da família das Passifloráceas, trepadeira arbústea, cujos galhos alcançam até 10 metros de comprimento e que se fixam no apoio por meio de gavinhas. As folhas são alternas, inteiras, ovaladas, lisas e pontudas, com pecíolo contendo 2 ou 3 pares de glândulas e 2 estípulas ovais. AS flores são grandes, auxiliares e de coloração azul-lilás. O fruto é uma baga oval, alongada, de casca fina, de cor amarela e vem resistente, contendo em seu interior numerosas sementes de cor escura, cercadas de um arilo mucilaginoso, esbranquiçado, translúcido e doce-acidulado.

**Propriedades :** Sedativa, antiespasmódica, sonífera, tonificante, refrescante.

**Indicações :** Combate ansiedade, nervosismo, stress, insônia, dores e espasmos diversos.

**Contra indicações /cuidados:** pessoas que apresentam hipotensão (pressão sangüínea baixa).

**Efeitos colaterais:** pode abaixar a pressão.

**Modo de usar:**

**Para eliminar excesso de ácido cianídrico liberados pelos glicosídios cianogênicos:** Decocção de 6 a 10 g de folhas verdes (3 a 5 g folhas secas) em 250 ml de água, destampado. Beber uma xícara a noite para induzir o sono ou até 3 vezes ao dia.

**Estado depressivo em virtude de alcoolismo; ansiedade; estados nervosos; insônia :** em 1 xícara de chá , coloque 1 colher de sopa de folha bem picada e adicione água fervente. Abafe por 10 minutos e coe. Tome 2 xícaras de chá ao dia, de preferência uma à noite, antes de se deitar.

**Hemorroidas; reumatismo; inflamações cutâneas; eripsela :** coloque 2 colheres de sopa de folhas fatiadas em 1 copo de água em fervura. Deixe ferver por 5 minutos e coe. Aplique as regiões afetadas, com gaze ou pano. No caso de hemorroidas, pode-se ainda adicionar a água morna e fazer banho de assento.

**Acesse: Congresso Nacional de Beleza**

## Acesse: Sistema de Emagrecimento Queima de 48 horas

### **Perturbações nervosas da menopausa; histeria; normalizar da pressão**

**arterial:** coloque 2 colheres de sopa de folhas bem picadas em 1 xícara de chá de álcool de cereais a 70%. Deixe em maceração por 5 dias e coe. Tome 1 colher de café, diluído em um pouco de água, 2 vezes ao dia, e se necessário, uma à noite, antes de se deitar.

## MARCELINHA – Egletes Viscosa



**Indicações:** Azia, cálculo biliar, clarear cabelos, cefalalgias, cólicas intestinais, contrações musculares bruscas, contusões, desordens menstruais, diabetes, diarréias, disenteria, disfunções gástricas e digestivas, dor de cabeça, dor de estômago, epilepsias, espasmos, estimulante da circulação capilar, febre; gastrite, impotência, inapetência, inflamação, lavar feridas e úlceras, má digestão; pele e cabelos delicados; nervosismo, perturbações gástricas, protetor solar, queda de cabelos, resfriado, retenção de líquidos, reumatismo, suores fétidos nos pés.

**Parte utilizada:** Suas flores abertas (secas).

**Modo de usar:** infusão, decocção.

### **Uso interno:**

Infusão de 2 xícaras das de cafezinho em ½ litro de água. Tomar 6 xícaras das de chá ao dia;

Infusão de 10 g de flores em 1 litro de água. Beber 3 a 4 xícaras ao dia após as refeições;

Sumo: epilepsias, perturbações gástricas;

### **Uso externo:**

Infusão de 30 g de flores em 1 litro de água. Aplicar na forma de compressas 3 a 4 vezes ao dia. lavar feridas e úlceras e para banhar os pés contra os suores fétidos.

Travesseiros: preenchidos com as flores, favorecem o sono; Xampus, sabonetes a 2-5% de extrato glicólico; infusão a 5% como enxágüe para clarear os cabelos, estimulante da circulação capilar, queda de cabelos, peles e cabelos delicados;

**Acesse: Sistema de Emagrecimento Queima de 48 horas**

## **MARMELO - Cydonia vulgaris - Rosáceas – Ásia**



Dimensão média, folhas brevipetioladas, flores brancas de cinco pétalas, às vezes salpicadas de vermelho nas extremidades, fruto carnoso compacto e duro, com numerosas sementes.

**ESTÔMAGO** - Xarope - Cozinhar o Marmelo com a casca e as sementes em água e açúcar. Passar pela peneira e coletar o xarope que poderá ser conservado num vidro por alguns dias. Beber dois cálices por dia.

**FLORES BRANCAS:** - Lavanda Vaginal - Ferver uma pitada de folhas de Marmelo em 1 litro de água. Deixar o líquido esfriar, filtrar e fazer lavagens.

**FISSURAS - QUEIMADURAS:** - Decocção Ferver um punhado de sementes de Marmelo em 1 cálice de água. Filtrar e lavar as fissuras e queimaduras.

**GARGANTA:** - Xarope - Ver estômago, colocar uma colher de xarope em um cálice de água morna e fazer gargarejos.

**INTESTINO:** Marmelada - Cozinhar os Marmelos descascados, passá-los através de uma peneira e recolher a polpa em uma terrina. Adicionar um pouco de açúcar e misturar bem.

**Acesse: Congresso Nacional de Beleza**

## Acesse: Sistema de Emagrecimento Queima de 48 horas

### MEL



Entre tantas ervas, é justo darmos um lugar para o **Mel**, que é o parente mais próximo das flores. É elaborado do néctar por parte das abelhas operárias e pode se constituir num valioso remédio contra várias doenças

**BOCA:** Mel Rosado - Pincelar as regiões inflamadas.

**BRÔNQUIOS:** Tisana de Mel - Colocar em 1 xícara de água fervente 1 colher bem cheia de Mel, aromatizando com algumas gotas de água de flor de laranjeira. Tomar quente ao deitar.

**GARGANTA:** - Infusão para gargarejos - Colocar uma xícara de água quente à casca de ½ laranja, esmagando-a um pouco. Adoçar com Mel e utilizar ainda quente para gargarejos.

**GRIPES - RESFRIADOS:** Infusão - Fazer uma infusão com água fervente e 1 colher de flores de Tília. Adoçar com Mel e beber ainda quente.

**INTESTINO:** Clister - Em ½ litro de água quente, colocar uma colher pequena de Mel, utilizando ainda morno.

**RECONSTITUINTE:** Manteiga ao Mel - Amalgamar 2 colheres pequenas de manteiga fresca e 1 de Mel, batendo a mistura até obter uma pasta perfeita. Usar diariamente.

### MELISSA - *Melissa officinalis* - Labiadas - Sul da Europa e América do Norte



É conhecida também como Erva-cidreira, Melitéia, Cidrilha. Possui caule reto de 30 a 80 cm de altura, com folhas opostas, pecioladas e ricas em glândulas de óleo. As flores possuem cálice tubuloso, corola bilabiada amarela ou branca. A floração ocorre no verão. Os frutos são constituídos por aquênios longos, ovais e castanhos.

**Acesse: Congresso Nacional de Beleza**

## Acesse: Sistema de Emagrecimento Queima de 48 horas

**ANSIEDADE - EXCITAÇÃO NERVOSA - HISTERIA:** - Água de Melissa - Adquirir o vidrinho em farmácia e ler atentamente as instruções. Se quiser prepara-la em casa, utilize 350 gr de flores frescas de Melissa, 75 gr de casca de Limão, 40 gr de Canela em pau, 40 gr de Cravo, 40 gr de Noz-moscada, 20 gr de Coentro, 20 gr de raiz de Angélica. Macerar todos os ingredientes em 2 litros e meio de Álcool 70°. Após quatro dias, filtrar conservando o líquido em um vidro com tampa esmerilhada. Tome ½ colher de café, em 1 xícara de água quente adoçada.

**HEMICRANIA:** -Alcoolato - Ver mal-hálito. Colocar algumas gotas sobre um torrão de açúcar e deixar dissolver lentamente na boca.

**Compressas** - Colher um punhado de sumidades floridas de Melissa, esmagá-las e estendê-las sobre um pedaço de tecido de linho e colocar a compressa sobre a testa.

**Infusão** - Em ½ litro de água fervente colocar 10 gr de sumidades floridas. Filtrar o líquido e tomá-lo em 2 vezes, com uma hora de intervalo.

**FERIDAS:** - Compressas - Lavar cuidadosamente um punhado de flores de Melissa, escorrer e estender sobre um pedaço de gaze e esmagar um pouco aplicando a compressa sobre a ferida.

**INTESTINO:** Decocção - Ferver por 1 minuto um punhado de flores e folhas de Melissa em 1 xícara de água. O líquido filtrado e adoçado deve ser ingerido após cada refeição.

Infusão - Em 1 litro de água fervente, colocar por 20 minutos 10 gr de flores de Melissa. Filtrar o líquido e tomar após as refeições.

**MAU-HÁLITO:** - Macerar por 5 dias 100 gr de flores de Melissa em 800 gr de aguardente. Filtre e use 1 colher em 1 xícara de água morna para bochechos.

**USOS CASEIROS:** - Banho perfumado - Colocar um bom punhado de sumidades floridas e de folhas frescas de Melissa em 1 litro de água fria. Deixar macerar por 2 horas. Filtrar apertando bem as ervas e colocar o líquido na banheira. Além de ser levemente perfumado este banho é também calmante.

## Acesse: Sistema de Emagrecimento Queima de 48 horas

### MIL-FOLHAS ou MIL-em-RAMA – *Achillea Millefolium*



É uma espécie botânica pertencente à família Asteraceae. Poucos sabem, mas segundo a mitologia Grega, foi em um Milefólio a quem Aquiles foi mergulhado, excetuando o calcanhar para se tornar um poderoso guerreiro.

#### **Propriedades**

Adstringente, antiinflamatória, anti-séptico, anti-séptico urinário, antiespasmódico, carminativo, colagogo, diaforético, diurético, estimulante circulatório, febrífugo, hemostático, hipotenso, sedativo, tônico digestivo, tônico estomacal. O Mil-Folhas é usado na medicina popular para controlar o catarro produzido devido a alergias. A planta ajuda a relaxar vasos sanguíneos periféricos, melhorando a circulação do sangue. Suas propriedades diaforéticas ajudam a abrir os poros, ajudando a eliminar substâncias que o corpo não necessita. O Mil-Folhas contém várias substâncias antiinflamatórias, como o azulene e o ácido salicílico.

Na fitoterapia popular, o cataplasma com as folhas frescas ajuda a estancar sangramentos de feridas e cortes. As folhas frescas colocadas no nariz ajudam a combater hemorragias nasais e amenizam enxaquecas. A inalação da erva enquanto é fervida trata a asma e a febre. O vapor do cozimento da pele é usado para retirar a oleosidade da pele. Usado em forma de lavagem para eczema.

O Mil-Folhas esfregado na pele pode repelir insetos. Compressas com a planta são indicadas para varizes. Como enxaguante de cabelos para evitar e tratar a queda de cabelo. Enema ou compressas para tratamento de hemorróidas. A folha fresca mastigada pode aliviar dor de dente.

Em forma de líquido para limpeza bucal ou garganta inflamada. Cataplasma em picadas de aranha.

Na culinária, as folhas e flores jovens são utilizadas em saladas, ensopados.

## Acesse: Congresso Nacional de Beleza

## Acesse: Sistema de Emagrecimento Queima de 48 horas

O uso excessivo pode causar fotossensibilidade de pele, vertigem e dores de cabeça em algumas pessoas, apesar de serem raros tais efeitos colaterais.

Não deve ser utilizado durante a gravidez e tampouco na época do nascimento do bebê, vez que o Mil-Folhas pode interferir na placenta. A urina pode ficar com um tom castanho após a utilização da erva, no entanto, isso não é motivo para preocupação.

## MORANGUEIRO - *Fragaria vesca* – Rosácea



Possui haste de 10 a 20 cm de altura, folhas radiais; As flores são brancas de cinco pétalas e desabrocham no verão. Os frutos são vermelhos e ricos em polpa.

**BOCA - GARGANTA:** Decocção - Ferver cinco gr de rizoma em 1 litro de água e após haver filtrado o líquido deixá-lo para bochecho freqüente. Para afecções de a garganta fazer gargarejos.

**CHAGAS - FERIDAS - ULCERAÇÕES:** - Compressas - Esmagar algumas folhas frescas de Morangueiro, estender sobre uma gaze e aplicar na região afetada.

**DIURÉTICO:** - Infusão - Em 1 xícara de água fervente colocar uma gr de rizoma. Filtrar adoçar bem e beber em seguida, duas vezes ao dia.

**INTESTINO:** - Decocção 1 - Ferver por 10 minutos 2 gr de rizoma de Morangueiro, filtrar, adoçar e beber em seguida.

Decocção 2 - Cozinhar 20 gr de folhas secas de Morangueiro em ½ litro de água. Deixar ferver em recipiente coberto até que esteja reduzida 1a metade. Passar através de um coador, adoçar e tomar 1 colher à noite e 1 pela manhã.

**PELE:** (Avermelhamento) - Compressas - Contra avermelhamento de pele causado pelo frio, vento, sol, ou roupas ásperas, fazer compressas com folhas secas e esmagadas.

**Acesse: Sistema de Emagrecimento Queima de 48 horas**

## **NARCISO SILVESTRE - *Narcissus pseudonarcissus* – Amarilidáceas**



As folhas são longas e finas. A flor pode atingir 40 cm e tem 6 pétalas de cor amarelo-laranja, que tomam a forma de trombeta.

**PROPRIEDADES:** - Emolientes e resolutivas, antiespasmódicas, febrífugas, adstringentes e para tosses nervosas. Contudo consulte um médico antes de fazer infusões e decocções com esta planta.

## **NOZ-MOSCADA - *Myristica fragans* – Miristicáceas**



Folhas oblongas, verdes intensos, flores pequenas de tênue cor amarela. As flores masculinas reúnem-se em corimbo e as femininas são solitárias. O fruto é periforme de cor amarela ou avermelhada, mostrando a semente dura e lenhosa que é a Noz-moscada.

**PROPRIEDADES:** - Para aromatizar alimentos, em bebidas quentes e ao ponche. Em medicamentos estimulantes.

**Acesse: Congresso Nacional de Beleza**

**Acesse: Sistema de Emagrecimento Queima de 48 horas**

## **NOZ-VÔMICA - Strychnos nux vomica - Loganiáceas – Índia**



Desta planta utiliza-se somente a semente que contém 2 alcalóides venenosíssimos: a estricnina e a brucina. O pó, o extrato hidroalcoólico e a tintura só devem ser adquiridos com a aprovação e o rigoroso controle médico.

**PROPRIEDADES:** - Excitantes dos, nervos, coração, do estômago e dos intestinos.

## **OLIVEIRA - Olea europea - Oleáceas - Ásia Menor**



Planta arbustiva, de 2 a 10 metros de altura, folhas opostas, lanceadas, inteiras, coriáceas, com a superfície verde acinzentada e a inferior branca argenta e pubescente. As flores são de cor branco leite e os frutos carnosos.

**BEXIGA E ESTÔMAGO:** - Tomar algumas colheres de azeite todos os dias antes das refeições.

**FEBRE:** Decocção - Ferver 10 gr de casca de Oliveira em ½ litro de água. Quando estiver morno, filtrar, adoçar com mel e beber em xícaras durante o dia. - **INFUSÃO** Ferver 1 litro de água, colocar 70 gr de folhas de Oliveira, deixando repousar por 24 horas. Filtrar e beber durante o dia.

**FERIDAS:** Bálsamo do Samaritano - Misturar em partes iguais os seguintes ingredientes: azeite, vinho branco, claro de ovo. Bater um pouco para emulsionar a mistura e empregar sobre as feridas.

**GOTA - REUMATISMO:** - Decocção - Cozinhar 10 minutos, 50 gr de folhas de Oliveira em 1 litro de água. Deixar a decocção amornar, filtrar e ingerir durante o dia.

**HEMORRÓIDAS:** - Decocção para lavagens. Ferver 20 gr de Oliveira em 1 litro de água. Quando esfriar, empregar para lavagens.

**Acesse: Congresso Nacional de Beleza**

## Acesse: Sistema de Emagrecimento Queima de 48 horas

**EMULSÃO:** - Misturar a água e azeite em partes iguais. Bater os 2 ingredientes com um garfo até obter um líquido denso e acinzentado. Aplicar sobre a região afetada.

**HIPERTENSÃO:** - Decocção - Ferver por 5 minutos 40 gr de folhas de Oliveira em 1 litro de água. Filtrar, adoçar levemente e beber um ou dois cálices durante o dia.

**INTESTINO:** - Clister - Preparar uma decocção com uma colher de Malva e 1 litro de água. Filtrar, adicionar duas colheres de azeite e usar ainda quente.

**ORELHAS:** - Quando acontecer de entrar um inseto na orelha, o único sistema para fazê-lo sair e virar a cabeça e introduzir na orelha uma gota de azeite. O inseto afogado será expulso juntamente com o óleo.

### PELE - QUEIMADURA - CHAGAS - E ÚLCERAS:

**Emulsão 1** - Misturar em partes iguais água e azeite. Passar esta emulsão sobre a região atingida pelos eritemas solares.

**EMULSÃO 2** - Adquirir na farmácia a água de cal e misturá-la em partes iguais com azeite. Passar sobre a região afetada.

## OREGÃO - *Origanum vulgare* – Labiadas



Possui haste reta, com 40 a 80 cm de altura, de cor verde avermelhada. As flores são avermelhadas, e reúnem-se em tufos terminais. A floração ocorre no verão e é de um aroma inconfundível.

**ABCESSOS E NEURALGIAS:** - Decocção para fricções e Cataplasma - Em 1 cálice de vinho tinto, cozinhar 10 gr de flores e folhas. O líquido deve ser utilizado para fricções leves e para lavagens. As folhas e flores devem ser aplicadas sobre a região afetada. Repetir o cataplasma duas vezes ao dia.

**ASMA:** - Decocção - Ferver por 10 minutos 30 gr de sumidades floridas em 1 litro de água. Filtrar o líquido quando estiver morno, adoçar com mel e tomar durante o dia.

## Acesso: Sistema de Emagrecimento Queima de 48 horas

**BRÔNQUIOS:** - Decocção - Colocar 15 gr de sumidades floridas e de folhas em ½ litro de água. Deixar ferver por 5 minutos. Filtrar e consumir em 3 vezes, durante 1 dia. Antes de beber a decocção, aquecer em banho-maria. - **INFUSÃO:** - Em 1 xícara de água bem quente, colocar uma colher pequena de sumidades floridas. Filtrar em seguida, adoçar com mel e beber. Repetir a dose 3 vezes ao dia.

**DENTES:** - Adquirir em farmácia um pouco de óleo de Orégão, ensopar um pedaço de algodão e introduzi-lo com a ajuda de um palito, na cavidade produzida pela cárie.

**DEPURATIVO:** - Infusão - Colocar um pouco de sumidades floridas e de folhas em 1 xícara de água. Filtrar o líquido quando morno e beber.

**ESTÔMAGO:** - Infusão - Colocar 10 gr de sumidades floridas de Oregão em ½ litro de água fervente. Filtrar em seguida. Adoçar com mel e beber o líquido quente em 2 vezes.

**MENSTRUAÇÕES DIFÍCEIS:** - Infusão - Colocar 1 colher de sumidades floridas em 1 xícara de água fervente. Filtrar e beber, repetindo a dose 2 vezes ao dia.

**RESFRIADO:** Infusão - Ver Brônquios.

**ESTERNUTATÓRIO:** - Reduzir a pó finíssimo uma pitada de sumidades floridas e de folhas de Oregão, utilizando-a como se faz com rapé. O pó provoca espirros que aliviam a cabeça.

**REUMATISMO:** - Decocção - Ver Brônquios. Beber a decocção em xícaras durante o dia, nos períodos de crises.

## PAPOULA SOLITÁRIA - Papaver rhoeas – papaveráceas



Possui folhas radiais e caulinares, opostas e franjadas. As flores possuem longos pedúnculos, sépalas tubulosas e quatro pétalas de cor vermelho escarlata, manchadas de castanho na base. O fruto consiste em uma cápsula globosa, contendo muitas sementes pequenas e retiformes.

**BRÔNQUIOS:** - Infusão - Colocar 5 gr de flores secas de Papoula em 250 gr de água fervente. Filtrar o líquido, adoçar e tomar a noite.

**EXCITAÇÃO NERVOSA - INSÔNIA:** - Infusão - Ver Brônquios. A poção deve ser ingerida em duas vezes.

## Acesso: Congresso Nacional de Beleza

## Acesse: Sistema de Emagrecimento Queima de 48 horas

**VETERINÁRIA:** - Canários - Para manter boa saúde dos canários engaiolados e para fazê-los cantar mais use: 30 gr de sementes de Papoulas esmagadas, 30 gr de osso de Siba pulverizado, 60 gr de gema dura de ovo esmigalhada, 60 gr de açúcar, 250 gr de biscoitos esmiuçados.

### PATA-DE-VACA – Baunica Forticata



Árvore com caule e ramos aculeados. As folhas são alternas, com 2 folíolos úmidos pela base, largo ovadas, membranosas, coriáceas, apresentando 9 nervuras principais e um corte no centro em sentido vertical até o meio, o que lhe dá um aspecto de pata-de-vaca.

#### Propriedades terapêuticas:

**Diabetes, diurético (eliminador de cálculo renais), diarreia, calmante (estados nervosos).**

#### Modo de usar:

Tomar três xícaras de chá ao dia durante 10 dias (adulto).

Tintura 15 gotas diluída em um pouco de água três vezes ao dia durante 10 dias.

### PICÃO – Bidens Pilosa



Erva anual, de 30 a 150 cm de altura, ereta, subespontânea, ramificada desde a base, caules tetragonais, glabra ou sub-pilosa, folhas compostas e opostas (as

## Acesse: Congresso Nacional de Beleza

## Acesse: Sistema de Emagrecimento Queima de 48 horas

superiores alternas), pecioladas, margem serradas; inflorescências tubulares e radiadas, amarelas; frutos escuros quando maduros, com aristas que se prendem à roupa ou pêlo dos animais.

Usada como anti inflamatória, em dores de dente e de cabeça, dismenorréia, infecções urinária e vaginais (Di Stasi), vulnerária (em feridas). Folhas e raízes para a pressão arterial elevada. Em verminoses. Folhas e frutos para tratamento de diabetes. Indicado em icterícia e hemorróidas.

O picão-preto é uma erva medicinal nativa da Floresta Amazônica e sempre foi muito utilizada por várias tribos indígenas. Todas as partes da erva possuem propriedades medicinais e os principais usos do picão-preto na medicina popular incluem o tratamento do diabetes; equilíbrio, fortalecimento e desintoxicação do **fígado**; artrite, reumatismo e outras condições inflamatórias; úlceras gástricas e distúrbios digestivos, além do uso em infecções internas e externas causadas por vírus, bactérias, leveduras e fungos.

### Modo de usar:

- infusão de uma colher das de sopa (5g) da erva em ½ litro de água fervente. Tomar 2 a 3 xícaras ao dia: hepatite, icterícia, diabete, verminose;
- infusão de uma xícara das de café da planta picada em ½ litro de água. Tomar 1 xícara das de chá a cada 4 horas; gargarejo: amigdalite e faringite; compressas (pode-se usar o suco da planta, ao invés da infusão): feridas, úlceras, hemorróidas, assaduras e picadas de insetos;
- decocção (para uso externo) de 10 colheres das de chá de folhas em 1 litro de água: abluções, compressas tópicas ou gargarejos;
- suco de folhas frescas, contusas. Compressas em feridas e úlceras;
- banho: utilizar a decocção acima, 2 vezes ao dia: vulnerário e anti-séptico;

## Acesse: Sistema de Emagrecimento Queima de 48 horas

### PIMENTA - *Capsicum annuum* - Solanáceas - América do Sul



Trata-se de um fruto vermelho que é colhido em plena maturação e dessecado ao sol, ou reduzindo à pó em um pilão.

**ALCOOLISMO:** - Decocção - 5 gr de pimenta em pó. 3 gr de Cascariha e 5 gr de Ruibarbo. Ferver por 2 minutos em ½ litro de água. Deixar o líquido repousar por 6 horas. Sem agitar, filtrar com um guardanapo e tomar 2 xícaras ao dia.

**ARTRITE E REUMATISMO:** - Pinceladas - Em 100 gr de álcool 60o , colocar em infusão 6 pimentas vermelhas, por cerca de 2 dias. Filtrar e pincelar o líquido nas regiões atingidas.

### PIMENTA DO REINO - *Piper nigrum* - Pípiráceas - Índia Oriental



Planta arbustiva, possui raízes negras e fibrisas, folhas alternas e ovaladas, reunidas em espigas, frutos pequenos em drupa. Os grãos são colhidos ainda verdes e dessecados ao ar, tornando-se enrugados e escuros, sendo vendidos como Pimenta do Reino.

Utilizadas em doses mínimas, possui uma ação excitante sobre os órgãos digestivos, mas seu uso prolongado prejudica distúrbios no fígado, de inflamações intestinais, de hemorróidas e fissuras anais. Pode ser misturada à Naftalina e a Cânfora, para afastar as traças.

## Acesse: Congresso Nacional de Beleza

**Acesse: Sistema de Emagrecimento Queima de 48 horas**

## **PESSEGUEIRO - *Amygdalus persica* - Rosáceas – China**



Árvore de 4 ou 5 metros, com ramos de cascas vermelhas acastanhadas, folhas lanceadas e bordos serrilhados. As flores são rosadas, sésseis, axilares, com corolas de 5 pétalas. Os frutos têm forma quase redonda, sulcada de um lado, com polpa saborosa, carnosa e sumosa, possuem casca aveludada amarela, rósea ou vermelha. O caroço é profundamente rugoso e contém uma semente branca e amarga, coberta por uma fina casca marrom.

**DIURÉTICO:** - Suco de fruta - pode-se comprá-los já prontos, ou fazer naturalmente: cortar o fruto em duas partes, descascar e retirar o caroço. Depois passar as metades numa peneira e esmagar a polpa até que todo o líquido seja retirado.

**ESTÔMAGO:** - Infusão - Preparar 1 xícara de água fervente e colocar 10 gr de folhas de pêsegos, 15 gr de folhas de Limão, 5 gr de solhas de Sálvia. Após 10 minutos, filtrar o líquido e beber, adicionando se quiser uma pitatinha de bicarbonato de sódio.

**INTESTINO:** - Infusão - Colocar  $\frac{3}{4}$  de litro de água fervente, 10 gr de flores secas de Pessegueiro, 15 gr de folhas secas de Avelã. Após  $\frac{1}{2}$  hora de infusão, coar e tomar antes das refeições.

## **PINHEIRO SILVESTRE - *Pinus sylvestris* – Pináceas**



A árvore atinge de 25 a 30 metros de altura. Possui uma copa densa, elegante e esbelta. As folhas são aciculadas e as pinhas adornam durante o verão.

**BEXIGA:** - Ver Cistite.

**MEL DE PINHEIRO:** Ver Intestino

**Acesse: Congresso Nacional de Beleza**

## Acesse: Sistema de Emagrecimento Queima de 48 horas

**XAROPE DE PINHEIRO:** Ver Reumatismo.

**BRÔNQUIOS E TOSSE:** - Decocção - Ferver por 2 minutos 35 gr de brotos de Pinheiro em 1 litro de água. Quando estiver morno, filtrar e tomar 1 colher a cada 2 horas. - INFUSÃO - Ferver 1 litro de água, colocar 30 gr de brotos de Pinheiro Silvestre, deixar amornar, filtrar, adoçar com mel e tomar durante o dia.

**CISTITE:** - Decocção - Tomar de 3 a 6 xícaras obtidas fervendo por 2 minutos, 40 gr de brotos de Pinheiro Silvestre, em 1 litro de água e adoçada com mel.

**DIURÉTICO:** - Cerveja de Pinheiro - Em 1 litro de cerveja branca, colocar 60 gr de brotos de Pinheiro Silvestre, deixando em infusão por alguns dias. Filtrar a cerveja, deixar clarear e tomar durante o dia.

**ESTÔMAGO:** - Mel de Pinheiro - Ver Intestino.

**XAROPE DE PINHEIRO:** Ver Reumatismo.

**GARGANTA:** - Decocção para gargarejos - Colocar 40 gr de brotos esmagados em 1 litro de água, deixando ferver por 2 minutos, filtrar, amornar, e fazer 7 ou 8 gargarejos ao dia, bebendo também uma colher desta decocção a cada 4 horas.

**GOTA:** - Decocção - Ferver 1 litro de água, por 20 minutos, com 50 gr de folhas de Pinheiro Silvestre. Filtrar e beber durante o dia.

**INTESTINO:** - Mel de Pinheiro - Ferver por 2 horas, 800 gr de brotos de Pinheiro Silvestre em 2 litros de água. Filtrar líquido, adicionar 600 gr de mel e ferver tudo até obter uma consistência de xarope. Tomar 1 colher, 3 vezes ao dia.

**LEUCORRÉIA:** - Infusão - Colocar em 1 litro de água fervente 50 gr de broto de Pinheiro. Filtrar e fazer irrigações todos os dias.

**REUMATISMO:** - Decocção - Ver Gota.

**XAROPE DE PINHEIRO:** - 100 gr de broto de Pinheiro Silvestre, 100 gr de álcool 60o , 1 litro de água, 800 gr de açúcar. Macerar os brotos no álcool por 4 dias, colocar na água onde já se tenha dissolvido previamente o açúcar. Ferver em banho-maria por 10 minutos. Filtrar e tomar 4 cálices ao dia.

**VOZ:** - Decocção - Para ter a voz forte, límpida e clara, cozinhar 4 pinhas verdes, esmiuçadas e esmagadas, em ½ litro de água. Filtrar e fazer gargarejos freqüentes.

## **POEJO – Mentha Pulegium**



O poejo (*Mentha pulegium*), também conhecido no Brasil como hortelãzinho, é uma das espécies mais conhecidas do gênero *Mentha*.

Os seus erectos talos quadrangulares, muito ramificados, podem chegar a medir entre 30 a 40 cm. As folhas são lanceoladas e ligeiramente dentadas, de cor entre os verdes médio e escuro.

O poejo, quando usado como tônico, **estimula a secreção digestiva**. O chá de poejo pode ajudar a promover menstruações atrasadas devido a resfriados, além de ajudar os sintomas de gripes e resfriados e reduzir a febre devido sua ação diaforética. O óleo essencial do poejo é obtido através da destilação a vapor da erva fresca ou seca. Na medicina popular, é usado em forma de lavagem para tratar catapora, urticárias, coceiras na pele, sarampo, caxumbas, sumagre-venenoso, psoríase, sarna, herpes.

## **PRIMAVERA - Primula officinalis – Primuláceas**



Possui folhas caulinares dispostas em rosetas, verdes, ovais, rugosas, nervudas e pubescentes. A lanugem que as recobrem as tornam quase prateadas. As flores podem ser solitárias ou reunidas em umbrelas, possuindo corola tubulosa amarela, matizada de branco, com 5 pétalas.

**ARTRITE - CORAÇÃO - FEBRE:** - Infusão Colocar 1 colher de flores de Primavera em 1 xícara de água fervente. Adoçar e beber em jejum, pela manhã e à tarde.

## Acesse: Sistema de Emagrecimento Queima de 48 horas

**CONTUSÕES - GOTA:** - Decocção - Cataplasma - Ferver 100 gr de raízes de Primavera em 1 litro de água. Quando estiver reduzido a 1/3, filtrar e lavar as partes atingidas. As raízes cozidas estendidas sobre 1 gaze, são utilizadas como cataplasma.

**COQUELUCHE:** - Infusão - 60 gr de flores e raízes de Primavera, 10 gr de Tomilho, 10 gr de flores de Sabugueiro, 2 gr de pétalas de Papoula. Triturar e misturar bem todas as ervas em um recipiente de vidro, utilizando uma colher de mistura para fazer uma infusão com 1 xícara de água fervente. Filtrar e adoçar com mel e beber em duas vezes.

**DEPURATIVO:** - Salada - Um punhado de folhas de Primavera e outras ervas ingeridas como saladinha. Tempere com óleo e Limão.

**DIURÉTICO:** - Decocção - Ferver por 10 minutos 1 litro de água

## QUÁSSIA - Quassia amara – Jamaica



Contém dois glicosídeos, a quassina e a piscranina, além de um óleo etéreo e o quassiol.

**ESTÔMAGO:** - Vinho Digestivo - em 1 litro de vinho branco de boa qualidade, macerar 15 gr de madeira de Quássia triturada, 5 gr de sementes de Anis e 10 gr de raiz de Genciana e de Alcacúz juntas. Após 8 dias, filtrar e colocar em uma garrafa. Tomar uma colher antes das refeições.

**VINHO AMARGO:** - Em 1 litro de vinho branco de Málaga ou de Marsala, macerar por 8 dias 20 gr de madeira de Quássia raspada e 4 Cravos. Filtrar o vinho e conservar em garrafa. Tomar 1 colher, 3 vezes ao dia.

**Acesse: Sistema de Emagrecimento Queima de 48 horas**

## **QUEBRA-PEDRA – Phyllanthus Niruri**



O termo quebra-pedra pode remeter mais especificamente ao subarbusto *Phyllanthus acutifolius* de até 70 cm, com raízes utilizadas contra a icterícia, possuidor de folhas verde escuras, azuladas na parte inferior, flores hermafroditas e frutos capsulares, nativo do Brasil, encontrada praticamente em todas as regiões e muito utilizado para prevenir a formação de cálculos dos rins e da bexiga.

A medicina popular brasileira utiliza esta planta como auxiliar no tratamento de problemas relacionados ao aparelho urinário e também no combate a problemas estomacais.

**O chá de quebra pedra não quebra e nem dissolve pedra nos rins**, apenas ajuda a evitar que os cálculos se formem. Pesquisadores da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp) estudaram a *Phyllanthus Niruri*, nome científico da planta da qual é feito o chá, e chegaram a conclusão de que realmente se trata de um chá muito eficaz para evitar a formação de pedra nos rins, mas não para eliminá-la depois de formada.

## **QUINA - Cinchona calysaia - América do Sul**



Possui casca e ramos ásperos, são de cor amarela ou cinza e em outras avermelhadas. As folhas são ovais, brilhantes e com longos pecíolos. As flores, flocadas e leves, desabrocham nas extremidades dos ramos. A casca reveste o tronco e os ramos das espécies.

**ANEMIA:** - Decocção - Ferver, por 30 minutos, 50 gr de casca de Quina em 1 litro de água. Filtrar e beber em cálices, 3 vezes ao dia.

**Acesse: Congresso Nacional de Beleza**

## Acesse: Sistema de Emagrecimento Queima de 48 horas

**ESTÔMAGO:** - Colocar em infusão, por 8 dias, em 3 litros de álcool 60° , as seguintes ervas, que antes devem ser esmagadas para fazer sair o suco: 15 gr de Quina, 10 gr de casca de Laranja, 10 gr de madeira de Quássia, 10 gr de Babosa, 10 gr de raiz de Ruibarbo, 10 gr de sumidades de Losna, 5 gr de raiz de Angélica, 5 gr de resina de Mirra, 5 gr de Agárico Branco, 2 ge de Açafrão. Após o período estabelecido filtrar e adicionar 2 litros de água destilada. Colocar o recipiente em local arejado e ventilado e deixar em repouso por 8 dias. Filtrar e adicionar 750 ge de açúcar mais 100 gr de açúcar queimado. Misturar bem todos os ingredientes. Após 2 dias filtre novamente e engarrafe.

**FÍGADO:** - Decocção - Em  $\frac{3}{4}$  de litro de água, ferver cerca de 5 gr de casca de Quina. Coar o líquido, adoçar e beber quente a noite.

**MALÁRIA:** - Decocção

## RABANETE - *Raphanus sativus* – Crucíferas



Possui folhas longas, lanceadas e flores amarelas. A raiz é grossa e globosa, sua polpa é sumosa e levemente picante. É comestível, mas quando madura, torna-se dura e lenhosa, sendo usada como forragem para o gado.

**COQUELUCHE - TOSSE OBSTINADA E AFLITIVA:** - Colher um Rabanete grande, lavá-lo, enxugá-lo, e cortar em fatias de 1 cm de espessura, precisamente na região em que estavam presas as folhas. Colocar a fatia à parte. Com 1 colher escavar a polpa do Rabanete, colocar em 1 prato e esmagar com 1 garfo. Quando toda a raiz estiver vazia e só tiver restado o invólucro com a espessura de um dedo. Misturar a polpa extraída e esmagada uma quantidade igual de açúcar e, com esta mistura, preencher novamente o Rabanete, cobrindo-o com o pedaço que foi cortado anteriormente. Deixar repousar por 1 noite. Na manhã seguinte, em jejum tomar 2 colheres do xarope que se formou. O restante deve ser consumido durante o dia.

## **ROMÃ – Punica Granatum**



Arbusto que pode crescer até 4,0 se plantado no solo, mas em vaso desenvolve bem menos. Folhagem verde-brilhante, flores de cálice campanulado e pétalas laranja, seguidas de fruto globoso muito apreciado com sementes cobertas por arilo de sabor delicado.

**Propriedades medicinais:** adstringente, antidiarréica, antidisentérica, antiinflamatório, anti-séptico, antitérmica, antivirótica, diurético, eupéptica, mineralizante, tônico, vermífuga.

**Indicações:** aftas, amigdalite, angina da garganta, blenorria, chagas na boca, cólica intestinal, diarreia, difteria, disenteria amebiana, dispepsia, doenças gastrintestinais, doenças do aparelho genito-urinário, dores de garganta, espasmo, desinfetar ferida, febre, fortalece as gengivas, garganta, gases, gengiva, hemorragia do útero, hemorróidas, inflamação, lavagem dos olhos, lavagem vaginal, leucorréia, tênia (vermes), metrorragia, prolapso do útero, solitária (teníase), verminoses, úlceras da boca.

**Parte utilizada:** sementes, casca do fruto e do tronco, casca da raiz.

**Contra-indicações/cuidados:** os alcalóides são muito tóxicos e pode provocar náuseas, vômitos e até a morte.

A toxicidade em extratos é reduzida pois há a formação de um complexo entre os alcalóides e os taninos. Em alguns países, seu uso é proibido devido à concentração de alcalóides.

Há registros de intoxicações seguidos de morte, pela ingestão de 150g de pó da casca da raiz.

**Efeitos colaterais:** em excesso náuseas, vômitos e até a morte.

**Modo de usar:** infusão, xarope, decocção.

- Infusão da casca dos frutos, em gargarejo: aftas e dores de garganta;
- Infusão das folhas: lavar os olhos;

## **Acesse: Sistema de Emagrecimento Queima de 48 horas**

- Decocção de 3 colheres de sopa da casca do caule ou da raiz em 1 copo de água. Dividir em 3 doses a serem bebidas em um dia. No dia seguinte tomar um laxante.
- Suco: difteria, inflamações gastrintestinais e afecções gênitó-urinários;
- Xarope do suco: anginas e afecções da garganta;
- Infusão da polpa da romã: diarreia;
- Decocção de 40 a 60g do pó da casca do tronco, da raiz ou do fruto em 1 copo de água. Tomar 3 a 4 vezes no espaço de 1 hora;
- Fruto: mascar no máximo 10 pedaços de casca dos frutos por dia: inflamações da boca e garganta;
- Decocção de 1/4 da casca de um fruto por 10 minutos em 1 copo de água.
- Decocção da casca de fruta e do arbusto: desinfetar ferida, inflamação de garganta e boca, gases. Tomar 2 a 3 xícaras de chá ou fazer gargarejo da decocção.

## **ROSEIRA BRANCA – Rosa Canina – Rosa Centifolia**



Pertence à família das Rosáceas. Apesar de se apresentar em outras cores, essa qualidade da rosa canina, a pálida ou branca é a mais utilizada. Em forma de xaropes com mel serve para tosses.

Em forma de chá é utilizada para brotoejas ou inflamações. Também é adstringente, calmante, refrescante e digestiva.

## **RÚCULA - Eruca sativa – Crucíferas**



**ESTIMULANTE - DEPURATIVA - DIURÉTICA.** - Preparar em salada, com azeite, Limão e sal.

## **SALSA - Petroselinum sativum – Umbelíferas**



Possui porte reto, de 15 a 80 cm de altura, é bienal quando cultivada e perene quando espontânea. A raiz é em fita. As folhas são de um verde brilhante, possuem bordos franjados, e forma levemente triangular. As flores são brancas esverdeadas, e os frutos consistem em diaquênios globosos.

**ABCESSOS E FERIDAS:** - Cataplasma - Em 1 cálice de vinho, ferver 1 ou 2 punhados de folhas e hastes de Salsa frescas e trituradas. Quando o líquido tiver evaporado quase totalmente, colocar a decocção sobre um pedaço de tecido, esfriar em pouco e aplicar sobre a parte afetada. Renovar 2 vezes ao dia.

**AMAMENTAÇÃO:** - Cataplasma - Quando for necessário impedir o fluxo lácteo e suficiente aplicar sobre os seios um cataplasma à base de folhas e hastes de Salsa, esmagados.

**DENTES:** - Triturar um pouco de Salsa, adicionar uma gota de azeite e uma pitada de sal, misturar bem, e proceder a medicação do dente afetado.

**ESTÔMAGO:** - Infusão - deixar em infusão, por 10 minutos um pouco de sementes de Salsa. Beber ao término de cada refeição.

**FÍGADO E RINS:** - Decocção - Ferver em 1 litro de água por 15 minutos, 30 gr de raiz de Salsa, 20 gr de raiz de Aipo. Beber 2 ou 3 xícaras ao dia, adoçada com mel.

**HIPERTENSÃO:** - Infusão - Quando a pressão é muito alta, pode-se normalizá-la bebendo uma infusão preparada com 30 gr de sementes de Salsa colocada em 200 gr de água fervente. Beber morna, 3 vezes ao dia.

## Acesse: Sistema de Emagrecimento Queima de 48 horas

**MENSTRUAÇÕES:** - Infusão - Colocar 20 gr de sementes de Salsa em 1 xícara de água quente. Filtrar e beber morno.

**PICADAS DE INSETOS:** - Friccionar levemente a região atingida com algumas folhas frescas de Salsa esmagadas. Pode-se também pincelar com suco de Salsa.

### SÁLVIA - *Salvia officinalis* – Labiadas



Nunca atinge altura superior a 1 metro. Possui caule reto e ramoso, folhas ovais e lanceadas de cor cinza prateada. As flores providas de pedúnculo, curto, reúnem-se em glomérulos axilares de 3 ou 4 flores, com cálice tubuloso, de cor vermelho violeta.

**BOCA:** - Decocção - Ferver em 1 litro de água 50 gr de Sálvia. Filtrar após 30 minutos e tomar 4 xícaras ao dia. Fazer também bochechos com a decocção.

**CANSAÇO:** - Banho tônico - Ferver 5 litros de água e cozinhar por alguns minutos as seguintes ervas: 30 gr de folhas de Sálvia, 25 gr de folhas de Alecrim, 25 gr de folhas de Hortelã, 25 gr de folhas de Alfazema, 50 gr de folhas de Tomilho. Deixar a decocção amornar, filtrar apertando as ervas ao máximo para extrair todo o líquido, colocar na banheira, adicionando a água quente.

**CORAÇÃO:** = Decocção - Ferver 1 colher de Sálvia em 1 xícara de água e filtrar o líquido em seguida. Adoçar e beber.

**Infusão** - em 1 litro de água fervente colocar 50 gr de sumidades floridas de Sálvia. Após 15 minutos, filtrar, adoçar com mel e consumir 4 cálices ao dia.

**DIABETE:** - Vinho de Sálvia - Ferver por 2 minutos, 100 gr de folhas de Sálvia em 1 litro de vinho branco. Filtrar o vinho após 30 minutos e beber 1 cálice após cada refeição.

**ESTÔMAGO:** - Infusão - Após as refeições beber uma xícara de água quente onde se tenha colocado em infusão, por alguns minutos, um pouco de flores de Camomila, uma de folhas de Hortelã e 3 folhas de Sálvia.

**GENGIVAS:** - Decocção - Ferver por 2 minutos, 20 gr de folhas secas de Sálvia e 300 gr de água. Se quiser pode adicionar algumas gotas de vinagre.

**TOSSE:** - Decocção - Ferver em 1 litro de água por 15 minutos, 40 gr de folhas frescas de Sálvia, 20 gr de flores de Camomila e 100 gr de mel. beber 3 xícaras ao dia.

Acesse: Congresso Nacional de Beleza

**Acesse: Sistema de Emagrecimento Queima de 48 horas**

## **SETE-SANGRIAS – Cuphea Balsamona**



Sete-sangrias (*Cuphea carthagenensis*) é uma planta herbácea nativa de toda a América do Sul, muito empregada na medicina popular.

O chá de sete-sangrias é muito indicado nos casos de pressão alta, arteriosclerose, **colesterol alto** e palpitações do coração. É diurético e depurativo do sangue. Limpa o estômago e os intestinos.

Também auxilia na cura de reumatismo, doenças venéreas, psoríase, dermatite de contato e afecções da pele em geral.

Para fazer o chá, use uma colher de sopa da erva para um litro de água. Leve ao fogo e, quando ferver, desligue, abafe e deixe esfriar. Coe e beba de três a quatro xícaras ao dia.

## **TABACO - Nicotiana tabacum - Solanáceas - América Central**



A raiz é amarelada e nabiforme. As folhas são longas e esparsas, as inferiores lanceadas e pontiagudas. As flores são constituídas por inflorescências reunidas em panículas terminais, compostas por várias flores tubulosas e purpuras, com corola de 5 pétalas.

No século XVII, curavam-se com o Tabaco a peste, as úlceras, a sarna, os tumores, a sarna dos animais e a tísica. Contudo, logo se descobriu que a planta era venenosa e que podia originar intoxicações perigosas. Do Tabaco extrai-se a nicotina, que é usada na indústria farmacêutica, mas nunca na medicina familiar.

**Acesse: Congresso Nacional de Beleza**

## **TÂMARA - Phoenix dactylifera – Arábias**



Possui folhas amareladas e frutos em drupa, polposos e muito doces, as tâmaras. A árvore pode atingir altura superior à 30 metros.

**BEXIGA:** - Decocção - em ½ litro de água, ferver por 30 minutos, em fogo baixo, 30 gr de polpa de tâmaras. Filtrar o líquido e beber o quanto quiser.

**BRONQUITE:** - Ferver por 30 minutos, em 1 litro de água , 100 gr de polpa de Tâmaras, 100 gr de Jujubas, 100 gr de Figos secos, e 100 gr de uvas secas. Passar tudo em peneira e guardar em garrafa. Beber o quanto quiser.

**INTESTINO:** - Decocção - Cozinhar por alguns minutos, a polpa de 10 Tâmaras. Filtrar o líquido e beber em seguida, bem quente.

## **TAMARINDO - Tamarindus indica - Leguminosas - Indígena da África Equatorial**



O Tamarindo, pode atingir altura acima de 25 metros. As folhas são parapinadas e as flores purpurinas, com 3 pétalas manchadas de amarelo e vermelho. Reúnem-se em cachos. O fruto é constituído por um legume rosado, repleto de polpa escura de sabor ácido e adocicado ao mesmo tempo.

**INTESTINO:** - Decocção - Ferver, por 20 minutos 10 gr de polpa de Tamarindo em ½ litro de água. Beber 2 xícaras ao dia.

## **TANCHAGEM – Plantago Major**



A tanchagem (*Plantago ssp*, *Plantago major*), também conhecida como transagem ou tansagem, é uma planta vivaz, com um tufo de folhas grandes, longipeciouladas, inteiras ou de bordos levemente ondulados, ovaladas, percorridas com nervuras curvilíneas. As suas flores são pequenas, branco-amareladas, agrupam-se em espigas de até 40 cm de comprimento.

**A medicina popular indica** a infusão de suas folhas para os casos de ardor do estômago, afecções das vias respiratórias e urogenitais, diarreia, disenteria. Adicionalmente tem efeito depurativo do sangue.

Sob a forma de gargarejos, combate as inflamações da boca e da garganta, os sangramentos das gengivas, as anginas e as parotidites. O gargarejo habitual com o seu chá faz desaparecer a inchação das amígdalas, podendo evitar a sua remoção cirúrgica.

As folhas frescas, maceradas na forma de emplastro, curam úlceras na pele.

As minúsculas sementes (após estarem secas as espigas) são ótimas contra disenteria e infecções intestinais (podem ser comidas in natura, ou bebidas com água).

## **TOMATEIRO - Solanum lycopersicum - Solanáceas – América**



Sua haste é inicialmente reta, depois cai e necessita de sustento para poder suspender os frutos. Os mais comuns, atingem ½ metro de altura, mas podem chegar a 2 metros. As folhas são alternas, compostas, grandes, com folíolos nervados e ásperos. As flores são de cor amarelo pálido e crescem reunidas em

## Acesse: Sistema de Emagrecimento Queima de 48 horas

corimbos. O fruto é uma baga polposa, sumosa, repleta de sementes.. a casca é fina e pode ser verde ou vermelha cintilante, conforme a maturação.

**BEXIGA E RINS:** - Decocção - Ferver em ½ litro de água, por 10 minutos, 2 punhados de folhas secas de tomateiro. Quando frio, filtrar espremendo bem as folhas, adoçar e beber durante o dia.

**FÍGADO:** - Infusão - Colocar 1 punhado de folhas secas de tomateiro, em 1 xícara de água fervente. Deixar amornar, filtrar e beber durante o dia.

**HEMORRÓIDAS:** - Ungüento - Imergir em água fervente, por 1 minuto, 500 gr de Tomates, perifórme de molho, descascando-os rapidamente. Depois passar por uma peneira, recolhendo toda a polpa em uma panela. Eliminar todo o líquido aquoso, depois adicionar à polpa a mesma quantidade de gordura de porco. Cozinhar tudo lentamente e retirar a panela do fogo somente quando a preparação se tornar uma massa compacta. Quando frio colocar sobre a parte dolorida, renovando freqüentemente.

**INTESTINO:** - Suco de Tomate - Passe 1 ou 2 Tomates grandes e maduros por uma peneira. Adoce e tome pela manhã, em jejum.

### TOMILHO – *Thymus Vulgaris*



O Tomilho é uma planta semi-arbustiva, com caules rasteiros, folhas e flores pequenas (rosadas ou brancas), e um aroma forte e intenso. Como espécie mediterrânica, gosta de solos bem drenados, adaptando-se mesmo em solos muito secos.

É uma erva rasteira e pode em vaso ser semelhante a uma espécie trepadeira.

#### Aplicações medicinais

**Partes utilizadas:** Caule, folhas, flores.

**Indicações terapêuticas:** Expectorante, sudorípara, antibiótico, reduz o colesterol, evita problemas de indigestão, tratamento da tosse seca e irritadiça,

## Acesse: Sistema de Emagrecimento Queima de 48 horas

estimulante, afrodisíaco, tratamento da gota e do reumático, reduz a fadiga e tranqüilizante.

**Óleo essencial:** Em usos internos, nunca ultrapassar a dose de 2g diários devido á toxicidade do timol. Utiliza-se para enxaguar a boca para o mau hálito, chagas ou inflamações.

**Xarope:** Prepara-se com uma colher de tomilho e duas de camomila num litro de água até ficar tudo reduzido a 1/3. Colocar açúcar e tomar 3 colheres por dia.

## TREPADEIRA DO CAMPO - *Convolvulus arvensis* – Convolvuláceas



Possui hastes de até 1 metro de altura, folhas quase sempre cordiformes e flores em cone, de cor branca.

**INTESTINO:** - Infusão - Em ½ litro de água fervente, colocar 6 gr de folhas. Coar, adoçar com açúcar e beber o líquido em 2 vezes durante o dia.

## URTIGA - *Urtica dioica* – Urticacáas



Possui caule ereto, de até 2 metros de altura, folhas grandes pecioladas, ovais, lanceadas, de bordos serrilhados. As flores axilares reúnem-se em espiguilhas de cor amarela. O fruto é um aquênio ovalado. As folhas são recobertas por uma lanugem picante.

**ARTRITE:** - Infusão - Colocar 3 colheres de folhas de Urtiga em 1 xícara de água fervente. Após 5 minutos, filtrar e beber, adoçada com mel. tomar 3 xícaras ao dia.

**BEXIGA:** - Misturar 15 gr de sementes de Urtiga a 60 gr de farinha de Centeio. Colocar água e mel necessário para obter uma massa com a qual se deve fazer

## Acesse: Congresso Nacional de Beleza

## Acesso: Sistema de Emagrecimento Queima de 48 horas

bolinhos. Cozê-los ao forno e dar 1 a noite à criança que sofre de incontinência urinária.

**CASPA:** - Suco de Urtiga - Lavar 100 gr de folhas frescas de Urtiga, secar e colocar num pedaço de tecido de linho fino. Espremer entre as mãos e torcer, para fazer sair todo o líquido. Adicionar à este suco 40 gr de óleo de rícino desodorizado, misturar os dois ingredientes e com a emulsão friccionar o couro cabeludo 3 vezes ao dia.

**SARAMPO:** - Decocção - Ferver 100 gr de Urtiga em 800 gr de água, por 10 minutos. Filtrar e beber 1 xícara por hora.

**INTESTINO:** - Tintura - Adquirir em farmácia 20 gr de extrato de Urtiga e misturar a 80 gr de álcool 40º macerar por 5 dias, filtrar e colocar a tintura em um vidro com conta-gotas. Tomar 20 gotas ao dia, até cessar o distúrbio.

**QUEDA DE CABELOS:** - Decocção - Ferver por 5 minutos 200 gr de raízes de Urtiga em ½ litro de vinagre de vinho puro. Quando estiver frio, filtrar e friccionar o couro cabeludo a noite. Repetir 3 dias seguidos.

**HEMORRAGIA UTERINA:** - Suco fresco de Urtiga - Ver Caspa. Preparar de modo indicado e tomar 75 gr pela manhã e 75 gr à noite.

## VALERIANA – Valeriana Officinalis



É uma planta herbácea de sabor aromático, forte, característico e pouco amargo. É originária da Europa e oeste da Ásia, sendo bastante utilizada pelos médicos árabes e durante a Primeira Guerra Mundial para tratar neuroses.

A valeriana também é conhecida pelos nomes de valeriana silvestre e erva-dos-gatos. Esse nome deve-se a um fato inusitado: os felinos, de modo geral, e os gatos em particular, parecem saber das propriedades da planta e a usam como relaxante muscular.

A atividade sedativa da valeriana deve-se a um componente chamado valeropotriato, que é extraído do óleo essencial. Essa substância age como

## Acesso: Congresso Nacional de Beleza

## Acesse: Sistema de Emagrecimento Queima de 48 horas

depressora do sistema nervoso, atenua a irritabilidade nervosa, melhora a coordenação e reduz a ansiedade, fazendo com que a valeriana seja usada oralmente como sedativo hipnótico para insônia, distúrbios do sono e ansiedade, para distúrbios de humor, tais como depressão e distúrbio de déficit de atenção e hiperatividade (DDAH), para diminuir cólicas menstruais e para ajudar a aliviar a dor muscular e nas articulações.

Como qualquer fitoterápico, a valeriana também possui algumas contra-indicações: não deve ser usada por pacientes hipertensos, crianças abaixo de 12 anos, gestantes e mulheres em fase de amamentação.

A dose diária varia para cada paciente, devendo ser individualizada através de uma consulta médica, mas não deve ultrapassar 1000mg diários.

Partes utilizadas: raiz e rizomas.

Extratos disponíveis na farmácia: extrato seco (cápsulas), tintura-mãe e tintura oficial (líquidos).

## VERBENA - *Verbena officinalis* – Verbenáceas



Possui caule reto, liso, quadrangular com altura de 50 cm. As folhas opostas e ásperas são divididas em 3 folíolos, o superior denteado e os outros dois tripartidos. As flores pequenas e sésseis, são reunidas em panículas, com a corola rósea ou lilás, raramente brancas. O fruto é uma cápsula quadrilocular, contendo 4 sementes.

**ANEMIA:** - Vinho de Verbena - Colocar em infusão, por 24 horas, 100 gr de raiz de Verbena e a casca de Laranja amarga em um litro de bom vinho tinto. Filtrar e tomar 1 cálice antes das refeições.

**CHAGAS:** - Decocção para lavagens - Em 1 litro de água, cozinhar por 30 minutos 100 gr de folhas, flores e raízes de Verbena. Filtrar e usar para lavagens.

**FERIDAS:** - Decocção - Ver chagas. Usar a decocção para lavar as feridas antes de se proceder a medicação e enfaixamento.

**FÍGADO - GARGANTA E RINS** - Decocção Ver chagas - beber o líquido na dose de 3 xícaras ao dia. Nas afecções da garganta, fazer gargarejos freqüentes durante o dia.

## **VIDEIRA – Vitis Vinifera**



É a espécie de videira mais cultivada para a produção do vinho na Europa. Esta trepadeira da família das vitáceas, cujo fruto é a uva, foi cultivada por várias civilizações europeias desde há milhares de anos, o que originou dezenas de variedades, as denominadas castas, através de seleção artificial.

**Partes utilizadas:** Folhas, frutos e gavinha.

### **Propriedades medicinais da uva**

A uva é uma das frutas mais apreciadas pelo homem, desde a mais remota antiguidade. Em todos os tempos, ela tem sido um precioso alimento para o gênero humano, nas várias fases da sua existência.

Ajuda a tratar de: Cansaço intelectual, cicatrizes, disfunções intestinais e digestivas, feridas, fragilidade capilar, hemorragia uterina, peles cansadas e sem brilho, prevenção de estrias.

- Possui propriedades que rejuvenescem, diuréticas e ajudam a limpar o sangue.
- O vinho tinto e o suco de uva são recomendados para manter as artérias limpas, evitando o acúmulo de gorduras.

### **Utilidades Medicinais:**

**Anemia** - Tomar suco de uva natural e concentrado freqüentemente.

## **VIOLETA - Viola odorata – Violáceas**



Possui folhas cordiformes com um longo pecíolo, bem como as flores formadas por uma corola de 5 pétalas irregulares, de cor violeta ou azulada e algumas vezes brancas. Desabrocha no início da primavera e floresce ininterruptamente durante toda a estação.

## Acesse: Sistema de Emagrecimento Queima de 48 horas

**BRÔNQUIOS E TOSSE:** - Decocção - Ferver 5 gr de raízes de Violeta em 300 gr de água e, quando o líquido estiver reduzido a 1/3, adoçar com mel e beber em seguida

**CHÁ DE VIOLETAS:** - Colocar 20 gr de flores frescas em 1 litro de água fervente, deixando a infusão por 30 minutos. Coar, adoçar com mel e consumir durante o dia.

**CONTUSÕES:** - Cataplasma - Para eliminar os inchaços, fazer um cataplasma de folhas frescas de Violeta, cozidas em pouca água, aplicando ainda quente sobre a parte afetada.

**HEMICRANIA:** - Infusão

## ZIMBRO - *Juniperus communis* – Cupressáceas



Possuem ramificações finas, folhas aciculadas, lineares e picantes. As flores são de cor verde claro e os frutos são constituídos por bagas, que quando maduros, tornam-se de cor violeta azulado escuro. A floração ocorre na primavera.

**ASMA:** - Vinho de Zimbro - Esmagar um pouco em um pilão 50 gr de bagas de Zimbro e cerca de 10 gr de casca de Limão. Em seguida, colocar tudo em 1 litro de vinho branco. Macerar por uma semana e consumir em cálices 2 vezes ao dia.

**BRÔNQUIOS:** Infusão - Em ½ litro de água fervente, colocar 8 bagas de Zimbro, deixando em infusão por 15 minutos.

**DIURÉTICO:** - Elixir de Zimbro - Macerar por 7 dias em 1 litro de vinho branco 75 gr de bagas de Zimbro. Filtrar e tomar 3 cálices ao dia.

**ESTÔMAGO:** - Logo após as refeições, mastigar e deglutir 4 ou 5 bagas de Zimbro. Aumentar a dose a cada dia, até chegar a 12, quando então deve-se diminuir a dose até o número inicial.

**MAU-HÁLITO:** - Infusão - Misturar 60 gr de bagas de Zimbro, 20 gr de folhas de Alfavaca e 20 gr de pétalas de Rosa vermelha. Colocar 5 gr da mistura em uma xícara de água fervente. Filtrar e tomar logo após as refeições.

**REUMATISMO:** - Fricções - Macerar por 10 dias, em 100 gr de álcool 60º, 10 gr de bagas de Zimbro trituradas. Findo o prazo, filtrar o álcool e colocar numa garrafa com tampa esmerilhada. Friccionar o local atingido com o álcool.

Acesse: Sistema de Emagrecimento Queima de 48 horas

**Clique aqui** para conhecer o **SISTEMA REVOLUCIONÁRIO** de Treinamento para Emagrecimento que Não Necessita de Nenhum Equipamento Podendo Ser Realizado do Conforto de Sua Casa Ou de Qualquer Lugar do Mundo Onde Você Esteja. **E O MELHOR:** são Treinos a Partir de **4 MINUTOS** Por Dia!!! Reduza a Barriga em 8 Semanas ou **MENOS**. Cansado(a) de tentar de tudo para emagrecer e não conseguir? Se sua resposta for sim, aqui está a **SOLUÇÃO**.

**PARA HOMENS E MULHERES.**



**QUEIMA DE GORDURA**

Sistema Estranho Revela como **REDUZIR BARRIGA** em 8 Semanas ou Menos

**CLIQUE AQUI**

Para homens e mulheres

**QUEIMA DE GORDURA**

Sistema Estranho Revela como **REDUZIR BARRIGA** em 8 Semanas ou Menos

**CLIQUE AQUI**

Para homens e mulheres

[Clique Aqui e Conheça o Sistema de Emagrecimento Queima de 48 horas.](#)

Acesse: Congresso Nacional de Beleza

**O CONBELEZA** - Congresso Nacional de Beleza, é um **congresso online** com **palestras** oferecidas por profissionais qualificados e engajados em oferecer o que há de melhor para a beleza e bem-estar da mulher. No acesso restrito do site você irá encontrar todas as palestras em áudio e vídeo que foram exibidas durante o congresso e mais todos os bônus preparados especialmente para os que adquirirem o **acesso VIP**.



[Clique aqui e conheça o Congresso Nacional de Beleza](#)