



Farmácia Caseira

JOSEFA FRANCISCO GOMES ATAÍDES

Robson Caldas de Oliveira
Vera Lúcia Ribeiro de Carvalho Bueno
(Orgs.)



EDITORA



Farmácia Caseira

JOSEFA FRANCISCO GOMES ATAÍDES

Robson Caldas de Oliveira
Vera Lúcia Ribeiro de Carvalho Bueno
(Orgs.)

**INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA
E TECNOLOGIA DE BRASÍLIA**

REITORA

Luciana Miyoko Massukado

PRÓ-REITORA DE ENSINO

Veruska Ribeiro Machado

**PRÓ-REITOR DE EXTENSÃO E
CULTURA**

Paulo Henrique Sales Wanderley

**PRÓ-REITORA DE PESQUISA E
INOVAÇÃO**

Giovanna Megumi Ishida Tedesco

**PRÓ-REITOR DE
ADMINISTRAÇÃO**

Rodrigo Maia Dias Ledo

**PRÓ-REITOR DE GESTÃO DE
PESSOAS**

José Anderson de Freitas Silva

CONSELHO EDITORIAL

Ana Paula Caetano Jacques
Francisco das Chagas Roque Machado

Girlane Maria Ferreira Florindo

Guilherme João Cenci

Jocenio Marquios Epaminondas

Josué de Sousa Mendes

Juliana Rocha de Faria Silva

Juliana Estanislau de Ataíde Mantovani

Larissa Dantas de Oliveira

Maurilio Tiradentes Dutra

Mariana Carolina Barbosa Rêgo

Nívia Aniele Oliveira

Raquel Lage Tuma

Tatiane Alves de Melo

**COORDENAÇÃO DE
PUBLICAÇÕES**

Mariana Carolina Barbosa Rêgo

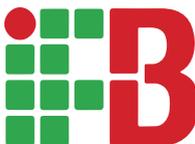
PRODUÇÃO EXECUTIVA

Sandra Maria Branchine

**PROJETO GRÁFICO E
DIAGRAMAÇÃO**

Felipe Amorim Morais

EDITORA



SGAN 610, módulos D, E, F, G.

Brasília-DF. CEP: 70860-100

www.ifb.edu.br

Fone: +55 (61) 2103-2108

editora@ifb.edu.br

A862 Ataídes, Josefa Francisco Gomes

Farmácia caseira [recurso eletrônico] / Josefa Francisco Gomes Ataídes; organizadores: Robson Caldas de Oliveira; Vera Lúcia Ribeiro de Carvalho Bueno. – Brasília: Editora IFB, 2022.

1 E-book : 46 p. : il. ; PDF.

Edição digital.

ISBN 978-85-64124-86-8

1. Plantas medicinais. I. Oliveira, Robson Caldas de (org.). II. Bueno, Vera Lúcia Ribeiro de Carvalho (org.). III. Título.

CDU 633.88

Prefácio

O uso das plantas medicinais é um conhecimento milenar. Trata-se de valores e saberes ancestrais transmitidos, por meio da oralidade, de geração em geração. Com o passar do tempo, muitos desses saberes, ensinamentos e memórias sobre o poder curativo das plantas foram morrendo com aquelas pessoas que as detinham ou sendo esquecidos pelas gerações mais jovens. Contudo, os saberes relacionados ao uso das ervas são uma herança cultural, transmitida sobretudo pelas mulheres, que não pode se perder.

Assim, é necessário que reconheçamos que para que tenhamos um futuro melhor é importante voltarmos às nossas raízes, nos reconciliarmos com a natureza, valorizarmos os saberes populares e buscarmos o ponto de equilíbrio entre nosso corpo, nossa alma e nossa mente. Diante disto, o livro “Farmácia Caseira”, organizado pela mestra Josefa Ataídes, surge como uma guia em direção às curas, por meio do encontro com os saberes ancestrais que a autora carrega consigo e compartilha conosco.

De família camponesa, dona Josefa, como é conhecida, é portadora de saberes tradicionais e ancestrais sobre o cultivo, a manipulação e a utilização das plantas, os quais lhe foram passados por suas matriarcas. Saberes que ela reverencia, mas que também aprimora por meio de estudos científicos, pesquisas e cursos, por isso, além de agricultora e erveira é também educadora popular em saúde, terapeuta homeopata, aromaterapeuta, tem um reconhecido conhecimento sobre o biomagnetismo e várias outras práticas integrativas.

Moradora de São Sebastião/DF, egressa da primeira turma do curso de Viveiricultura do Instituto Federal de Brasília - *Campus* de São Sebastião, Josefa sempre enriqueceu as aulas com seus conhecimentos e, depois de formada, continuou realizando oficinas, rodas de conversas e debates com as estudantes das demais turmas do curso, se tornando uma grande parceira da Instituição em diversos projetos na área de plantas medicinais. Mesmo sendo uma pessoa requisitada para ministrar cursos em diferentes regiões do país, ela sempre esteve disponível a contribuir e partilhar, voluntariamente, cada vez que o IFB necessitou dos seus saberes e orientações.

Gostaria de ressaltar, com muita gratidão, sua importante atuação no projeto de extensão “Entre ervas que curam e poesias que libertam, vou reescrevendo a minha história”, coordenado por mim e desenvolvido no ano de 2019 e início de 2020, na Unidade de Internação de Santa Maria/DF. Ali, ela não somente partilhou seus conhecimentos sobre a utilização das plantas medicinais, mas arrou, lavrou e plantou

na terra vermelha daquela Unidade. Pegou nas mãos de cada adolescente e as ensinou o cuidado, o carinho e o respeito que se tinha que ter ao tocar uma planta. Deixou ali, uma “farmácia caseira” com inúmeras tinturas, além de produtos de higiene pessoal, para o cuidado e autocuidado das educandas, fruto das diversas oficinas que ela ministrou a partir da utilização das ervas.

Para mim, Josefa é uma “especialista da cura”, uma pessoa que é referência para a comunidade, que sempre a busca para pedir orientações e “remédios” para curar dores do corpo e, muitas vezes, da alma. Na sua casa, a qual ela transformou em um Espaço Terapêutico, ela cultiva e manipula as ervas curativas, faz tinturas, unguentos, xaropes, garrafadas, preparos para banhos e escalda-pés, dentre outros, que são distribuídos gratuitamente a quem necessitar, além de sempre nos receber com seu abraço acolhedor e um chazinho de menta.

O uso das plantas medicinais tem ganhado cada vez mais espaço dentro do Sistema Único de Saúde em todo o país, como uma prática integrativa. E Josefa não ficou fora desse avanço, ministrando oficinas sobre o tema em várias Unidades Básicas de Saúde (UBS) do Distrito Federal, dentre elas a UBS 8 de São Sebastião e a UBS do Tororó. Agora, com o livro “Farmácia Caseira”, inúmeras outras pessoas terão a oportunidade de acessar esses saberes.

Para concluir, quero ressaltar que o livro além de trazer receitas de uso das plantas medicinais, nos mostra também o cuidado e o respeito que se deve ter durante todo o processo, desde a procedência e qualidade das ervas que serão utilizadas, ao manuseio, utensílios, condicionamento e uso dos produtos. Os saberes contemplados no livro “Farmácia Caseira”, nos remete àqueles ensinados por nossas avós e bisavós. À medida que eu ia lendo, várias memórias foram sendo resgatadas de dentro de mim. O cheiro do chá de flor de sabugueiro com folhas de laranja, que minha avó fazia, foi tomando conta e, de repente, a que lia era a menina que adentrava o Cerrado com a sua avó em busca de casca de Jatobá ou de barbatimão para fazer xarope para curar bronquite ou cortar infecção. Mais que conhecimentos, o que o livro nos proporciona é um reencontro com as nossas raízes, sobretudo com a nossa ancestralidade.

Letícia Érica Gonçalves Ribeiro
Docente do IFB – *Campus* São Sebastião

Lá na horta do quintal
Ou pela mata fechada
Tem casca e tem raiz
Pra fazer a garrafada
Ou preparo de tintura
Onde só o tempo apura
Doença desatinada

A ferida que não sara
Barbatimão vai tratar
E pra ‘figo’ judiado
Tem carqueja pra tomar
Toda erva vale ouro
Alecrim, chapéu de couro
Manjerição pra banhar

No terreiro de Maria
Tem hortelã e babosa
Tem melão de São Caetano
Poejo, pimenta rosa
E embaixo da amoreira
Na farmacinha caseira
Remédio também é prosa

Keyane Dias

Sumário

Sobre.....	10
Módulo 01: Chás Terapêuticos.....	12
Preparação.....	12
Materiais.....	13
Medidas.....	13
A escolha da matéria-prima.....	13
Técnicas usadas nos chás.....	14
Farmacinha de Chás Terapêuticos.....	15
Módulo 02: Pomadas ou Unguentos.....	18
Preparação.....	19
Materiais.....	19
A escolha da matéria-prima.....	19
Pomada/Unguento.....	20
Sobre as ervas indicadas.....	21
Módulo 03: Tintura-mãe.....	23
Preparação.....	24
Materiais.....	24
A escolha da matéria-prima.....	24
Tintura-mãe.....	25
Tintura Alcoólica.....	25
Tintura Oleosa ou Óleo Medicado.....	26
Módulo 4: Xaropes e Lambedores.....	28
Preparação.....	29
Materiais.....	29
A escolha da matéria-prima.....	29
Xarope antibiótico natural.....	30
Xarope para tosse.....	31
Xarope de limão.....	32
Sobre alguns ingredientes indicados.....	33
Módulo 5: Garrafada.....	35
Preparação.....	36
Materiais.....	36
A escolha da matéria-prima.....	36
Garrafada.....	37
Garrafada para limpeza do útero.....	38
Garrafada para limpeza do sangue.....	39
Módulo 6: Banhos e escalda-pés.....	42
Sobre alguns ingredientes indicados.....	44
Josefa Ataídes.....	47

Sobre

A Oficina Farmácia Caseira foi criada a partir do desejo de partilhar saberes ancestrais e a experiência acumulada sobre manipulação e uso de ervas medicinais. Para tornar essa partilha viável, dividi os temas em 6 módulos, sendo eles: Chás Terapêuticos, Pomadas, Tintura-Mãe, Garrafada, Xaropes e Escalda-pés.

**“Da vida quero
o que é simples,
mas de boa
qualidade”**



JOSEFA ATAÍDES



Módulo 1

Chás Terapêuticos

Neste módulo 1 - Chás Terapêuticos, abordaremos temas relacionados ao conhecimento e cuidados prévios (utensílios, medidas, matéria-prima), técnicas de preparo e algumas indicações de plantas medicinais para a produção de chás no cuidado com a sua saúde.

Tomar chá é uma prática ancestral que acalma e aquieta o coração e a alma, trazendo equilíbrio físico e emocional, e proporciona momentos de relaxamento e prazer. Também conhecemos os poderes terapêuticos dos chás de ervas, quando usados para tratar mal-estar ou dores do corpo e também do espírito.

Ter uma farmacinha caseira com ervas curativas é um convite a cuidar de si de maneira natural, ou de alguém próximo, como familiares e amigos.

Preparação

É fundamental conhecer os procedimentos na hora de fazer o seu chá terapêutico. Escolher utensílios corretos, medidas e temperaturas é muito importante para obter o resultado que se deseja.

Materiais

Para aquecer a água, o utensílio deve ser de vidro, inox ou ágata (esmaltado), preferencialmente. O chá pode ser feito em bule, chaleira ou diretamente na caneca.



Medidas

As medidas-padrão para 250 mL de água são:

- 1 colher de sopa de erva fresca.
- 1/2 colher de sopa de erva seca.

A escolha da matéria-prima

A água é o mais importante veículo de transformação do chá terapêutico. Deve ser de preferência filtrada. O cloro ou outras substâncias presentes na água podem interferir no princípio ativo da erva utilizada. É aconselhável saber a procedência da erva. Onde e por quem é cultivada. Se puder cultivar, será sempre uma boa garantia da qualidade, evitando usar aditivos químicos para esse cultivo. Os canteiros devem ser protegidos de animais domésticos. Após a colheita, a erva deve ser higienizada com água corrente.

Técnicas usadas nos chás

Os chás quentes, por infusão ou decocção, devem ficar tampados por até 5 minutos antes de serem tomados, para que o sabor e aroma se estabilizem. Depois de produzidos, devem ser consumidos em até 8 horas, pois perdem as propriedades da erva e têm a composição alterada, devido à fermentação.

Infusão



O chá por infusão é preparado com plantas aromáticas que possuem óleos essenciais, que são voláteis.

A temperatura da água deve estar entre 70 a 90°C. Para isso, usamos termômetro culinário ou método bolha.

Método bolha: quando aquecemos a água e ela forma primeiras bolhas, a temperatura está entre 60 e 70°C.

Quando as bolhas começam a subir, chegamos a 80°C.

Decocção

Trata-se do processo de extração dos princípios ativos de uma substância ou planta pela ação de líquido em ebulição. Em plantas mais resistentes à fervura, podem também ser utilizadas cascas, rizomas/raízes e sementes.

Deixar ferver de 2 a 3 minutos.



Ticagem/maceração



Infusão a frio. Nessa técnica as propriedades terapêuticas da erva são mantidas intactas. Coloque num recipiente a água fria e as ervas, e deixe de molho (as folhas por cerca de 10 horas; os talos, cascas e raízes por 24 horas). Passado o período de molho, macere-o (amasse), coe o chá em uma peneira de malha fina e sirva.

Farmacinha de Chás Terapêuticos

Ter uma farmacinha de chás terapêuticos é muito fácil. Não precisamos ter aquele chá “difícil”, que precisa vir de longe. Podemos conhecer e aproveitar o que tem em nosso território, perto de nós, no nosso chão. Uma farmacinha caseira emergencial tem chás digestivos, relaxantes, antialérgicos de uso externo e antigripal expectorante.

Digestivos



Boldo (*Peumus boldus*): digestivo, protetor do fígado. Planta com alto grau de toxicidade, usar 1/2 folha na técnica de tixagem/maceração.



Carqueja (*Baccharis trimera*): melhora a digestão, combate os gases, auxilia na melhora da hipertensão. Usar a técnica de infusão.



Picão-preto (*Bidens pilosa*): planta espontânea protetora do fígado, do baço e da digestão. Usar a técnica de infusão.

Calmantes



Colônia (*Alpinia zerumbet*): Promove um grau de relaxamento, sem trazer moleza e sonolência. Usar a técnica de infusão.



Valeriana (*Valeriana officinalis*): remove o que está em excesso, é ansiolítico e reduz o estresse. Usar a técnica de infusão.



Maracujá (*Passiflora edulis*): ajuda a ter bom sono. Usar a técnica de infusão.

Antialérgicos



Calêndula (*Calendula officinalis*): acalma a pele e traz refrescância nos pós-sol. Usar a técnica de infusão.



Lavanda (*Lavandula* sp.): alivia picadas de insetos e auxilia nas dermatites. Usar a técnica de infusão.

Antigripais



Guaco (*Mikania glomerata*): expectorante, anti-inflamatório, protetor do sistema imune e pode ser usado como chá ou xarope. Usar a técnica de infusão.



Gengibre (*Zingiber officinale*): antiviral, anti-inflamatório. Usar a técnica de decocção.



Nota: o uso de fitoterápicos (plantas e ervas), seja na forma de chá ou outro, deve ser espaçado. Use com moderação.



Módulo 2

Pomadas ou Unguentos

Neste módulo 2 - Pomadas / Unguentos, abordaremos o que são, seus usos e preparo.

As combinações terapêuticas requerem dedicação e amor. Ao pegar uma manteiga ou óleo, deve se imaginar o longo caminho percorrido para que esse produto chegasse em nossas mãos. Pensar em quantos anos a árvore levou para cumprir o seu ciclo produtivo até fornecer a matéria-prima que está sendo manipulada por nós. Devemos, então, agradecer à natureza por esse valioso elemento que será transformado em um produto terapêutico: a pomada ou unguento.

Preparação

Antes de começar, vale a pena organizar o material a ser utilizado. Escolher os utensílios corretos, as medidas e a matéria-prima é essencial para obter o resultado desejado.

Materiais

Os utensílios a serem utilizados são: panela para banho-maria, panela de inox (vidro ou ágata/esmaltada), espátula de silicone, peneira inox, concha com bico ou jarra de ágata com bico, faca, embalagem/recipiente (vidro ou latinha de 10 g, por exemplo) e etiquetas. Todos devem ser lavados e esterilizados (fervidos por 15 minutos, ou levados ao forno a 150 °C, por 20 minutos).



A escolha da matéria-prima

É muito importante conhecer os principais poderes curativos de cada erva medicinal a ser usada, saber a procedência, o local de cultivo e sempre ter cuidado com a higiene na manipulação.

Lavar em água corrente antes do preparo. Os canteiros devem ser protegidos de animais domésticos e excesso de poluição. Alguns insumos comuns utilizados na produção de pomadas:

- Óleo vegetal não refinado (de coco, girassol, gergelim, abacate e outros) ou manteiga (de cupuaçu, cacau, murumuru e outras);
- Cera de carnaúba, de andiroba ou de abelha;
- Vitamina E;
- Óleo essencial (de melaleuca, lavanda, laranja ou eucalipto).

Pomada/Unguento

Pomada ou unguento é a mistura de manteiga ou óleo com princípios ativos de plantas para uso externo. Fazer pomadas não é difícil, mas precisa ter atenção e saber sobre as plantas e suas finalidades.

As pomadas caseiras podem ser usadas para alívio de dores, alergias e cicatrização de machucados, cortes ou feridas.

Pomada para alívio de dores

Ingredientes:

- 100 mL de óleo vegetal ou manteiga
- 10 g de erva-baleeira
- 10 g de tanchagem
- 10 g de erva-são-joão (sem flor)
- 10 g de canela-de-velho
- 30 g de cera de abelha ou carnaúba
- 5 gotas de óleo essencial de menta
- 5 gotas de vitamina E

Como fazer

Em banho-maria, leve o óleo e as ervas ao fogo baixo por 1 hora, mexendo de vez em quando.

Após esse período, coe, acrescente a cera de abelha ou de carnaúba e volte ao fogo até que a cera derreta.

Retire do fogo, aguarde cerca de 5 minutos, acrescente o óleo essencial e a vitamina E, e misture delicadamente. Envase e etiquete colocando nome e data de fabricação.

Quando esfriar, a pomada estará pronta para o uso.

Período de validade: 1 ano.



Dica: depois de coar, reserve as ervas para um escalda pés maravilhoso.

Sobre as ervas indicadas



Erva-baleeira (*Cordia verbenácea*): cicatrizante e anti-inflamatória.



Tanchagem (*Plantago major*): anti-inflamatória, expectorante e cicatrizante.



Erva-de-são-joão (*Ageratum conizoyde*): analgésica e anti-inflamatória. **Atenção:** as flores possuem toxicidade.



Canela-de-velho (*Miconia albicans*): analgésica, anti-inflamatória e antimicrobiana.



Módulo 3

Tintura-Mãe

Neste módulo 3 - Tintura-mãe, saberemos o que é, os tipos de preparo da tintura alcoólica e os seus usos.

A depender do tipo, a tintura pode ser de uso interno ou externo, servindo também na manipulação de cosméticos, produtos para higiene e limpeza da casa.

Preparação

É importante conhecer os procedimentos para fazer a tintura, pois isso contribui para a melhor organização prévia do material a ser utilizado.

Materiais

Os utensílios a serem utilizados são: vidro de boca larga, pilão, funil e etiqueta. Os materiais devem ser lavados e esterilizados (fervidos por 15 minutos ou levados ao forno a 150 °C por 20 minutos).



A escolha da matéria-prima



É aconselhável saber a procedência da erva ou planta, onde e por quem é cultivada. Se puder cultivar, será sempre uma boa garantia da qualidade, evitando o uso de aditivos químicos para esse cultivo. Os canteiros devem ser protegidos de animais domésticos e excesso de poluição.

As plantas devem estar saudáveis, sem manchas, fungos e mofo.

Após a colheita, higienizar em água corrente e secar à sombra.

Tintura-mãe

Tintura-mãe é uma preparação alcoólica ou oleosa, resultante da extração por contato de longo período. Esse é o processo de extração dos princípios ativos das plantas medicinais. No preparo, é possível utilizar folhas, flores, sementes, cascas e raízes (secas ou frescas) previamente maceradas.

Tintura Alcoólica



Ingredientes

- 100 mL de álcool de cereais a 70%, cachaça de boa qualidade ou vodca.
- 20 g de ervas secas ou 40 g de ervas frescas

Como fazer:

- Macere as ervas (frescas ou secas) no pilão;
- Coloque no frasco de vidro e adicione o componente alcoólico (álcool, cachaça ou vodca) até cobrir toda a erva;
- Feche bem a tampa e agite;
- Identifique a etiqueta com nome (por exemplo: “tintura de ...”) e data;
- Coloque o vidro em local escuro e aguarde 10 dias para coar.

Período de validade: 1 ano.

Como usar

Utilizar uma quantidade relacionada ao peso corporal da pessoa: recomenda-se 1/2 gota por kg da pessoa diluída em água. Usar de 2 a 3 vezes ao dia. As tinturas alcoólicas podem ser de uso interno, como guaco e erva-baleeira, ou de uso externo, como barbatimão, confrei e arnica.



Não é recomendado tinturas alcoólicas para pessoas acometidas com alcoolismo

Tintura Oleosa ou Óleo Medicado



Atenção: somente uso externo!

No preparo ancestral, adicionavam-se as ervas secas e óleo vegetal ou animal num recipiente de vidro e, depois disso, ele era enterrado na terra por duração de “1 lua”.

Atualmente, usamos o banho-maria para extração do princípio ativo por pelo menos 2 horas, ou pode ser por meio de solarização, durante 1 mês, levando ao sol, todos os dias, durante 4 horas.

Depois de pronto, esse rico óleo pode ser usado na pele, ou, ainda, ser usado na fabricação de cosméticos e pomadas.



módulo 4

Xaropes ou Lambedores

Neste módulo 4 - Xaropes ou Lambedores, abordaremos temas relacionados ao preparo de três tipos de xaropes e usos.

Aprendi com meus antepassados que a gripe, a tosse e o desânimo são tratados com lambedores – que são xaropes preparados a partir de plantas e açúcares. O açúcar, que também pode ser o mascavo ou a rapadura, além de carreador/solvente, funciona como conservante.

As plantas mais usadas nos lambedores são temperos, condimentos, frutas e vegetais. O melaço de cana e a cebola eram muito usados para tratar dor de garganta e desânimo. O desânimo, muitas vezes tinha origem em verminoses. Então, após fazer a vermifugação com uso de um lambedor de batata de purga e açúcar mascavo, tomava-se uma segunda dose de um lambedor com açafraão, entrecasca de caju roxo e jatobá.

Esses são saberes que fazem parte de nossa história e precisam ser lembrados e compartilhados.

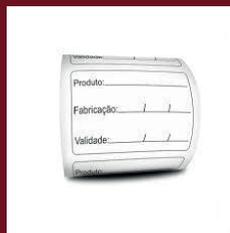
Preparação

Conhecer os procedimentos para fazer xarope apoia a organização prévia do material necessário. Escolher os utensílios corretos, as medidas e matérias-primas é essencial para obter o resultado desejado.

Materiais

Os utensílios a serem utilizados são:

- Panela de inox,
- Colher de inox,
- Peneira de inox,
- Vidros esterelizados (250 mL ou 500 mL para uso após a coagem), vidro (800 mL para descanso), liquidificador, funil e etiqueta.



A escolha da matéria-prima

É importante que os ingredientes usados sejam orgânicos. Os espontâneos ou extraídos da natureza devem ser adquiridos sabendo a origem e confiabilidade do produto, ou ainda, coletados com responsabilidade.

Xarope antibiótico natural (aumentar a imunidade)

Ingredientes

- 2 fatias de abacaxi grossas (2 cm de espessura)
- 1 copo de 200 mL suco de cenoura
- Suco de 1 limão
- 1/2 xícara de mel
- 1/2 xícara de suco de maçã
- 1 dente grande de alho
- 1 pedaço de gengibre de cerca de 5 cm
- 1/4 de uma cebola
- 1 colher de chá de açafraão em pó ou 1 pedaço com 5 cm da raiz

Modo de preparo

Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata até ficar homogêneo. Acondicione num vidro e conserve na geladeira. Coe antes de consumir. Em caso de bronquites, acrescente 7 gotas de azeite de oliva extra virgem.

Como usar

Adulto: 2 colheres de sopa, 3 vezes ao dia

Criança: 1 colher de sobremesa, 3 vezes ao dia

Validade: até 10 dias na geladeira.

Xarope para tosse (expectorante)

Ingredientes

- 250 g de rapadura raspada em 100 mL de água
- 10 g de erva-baleeira seca
- 5 g de eucalipto seco
- 10 g de guaco seco ou 20 g de guaco fresco

Modo de preparo

Leve ao fogo a rapadura até ficar uma calda fina. Acrescente as ervas. Deixe apurar por três minutos, desligue e espere dez minutos. Depois, coe e envase.

Como usar

Adulto: 1 colher de sopa, 3 vezes ao dia
Criança : 1 colher de sobremesa, 3 vezes ao dia
Validade: 120 dias.

Xarope de limão (para bronquite)

Ingredientes

- 5 a 10 limões inteiros e higienizados
- 1 kg de açúcar cristal ou mascavo de boa procedência

Modo de preparo

Coloque os limões no vidro de boca larga já devidamente higienizado. Preencha todos os espaços com o açúcar, tampe e guarde em local fresco. A cada dois dias, agite o vidro. O tempo de finalização do processo do xarope é de até 120 dias. O açúcar estará derretido e o xarope pronto para consumo. Coe uma parte colocando num vidro menor para fazer uso.

Como usar

1 colher de sopa, 4 vezes ao dia

Validade: 120 dias.



Não é recomendado o uso de xaropes por pessoas diabéticas.

Sobre alguns ingredientes indicados

- **Cebola:** vermífugo, expectorante e alcalinizante.
- **Gengibre:** antibiótico natural.
- **Mel:** antimicrobiano e fonte de energia.
- **Cenoura:** rico em betacaroteno, vitamina A, bom para tratar bronquite, asma e anemia.
- **Abacaxi:** melhora a imunidade, antiviral.
- **Limão:** melhora a imunidade, antiviral, antifúngico e anti- inflamatório.
- **Açafrão:** anti-inflamatório, melhora o sistema imunológico.
- **Maçã:** rica em ácido málico, auxilia na limpeza do organismo.
- **Eucalipto:** broncodilatador, elimina o muco, descongestiona.



Nota: o uso de fitoterápicos (plantas e ervas), seja na forma de chá ou outro, deve ser espaçado. Use com moderação.



Módulo 5

Garrafada

Neste módulo 5 - Aprenderemos a fazer a garrafada, que tem como carreadores água e vinho tinto, e é usada como tônico ou nas limpezas do corpo.

Aqui, abordaremos o tema na singeleza da ancestralidade, um resgate de vivências das comunidades rurais – espaços onde a conexão com a terra sempre trouxe muitas respostas para o bem-estar, o tratamento e a cura das dores e doenças de nosso corpo.

Preparação

É importante conhecer os procedimentos para fazer a garrafada, pois isso contribui para a melhor organização prévia do material a ser utilizado.

Materiais

Os utensílios a serem utilizados são: panela de inox ou vidro de boca larga, pilão, funil, garrafa ou vidro escuro (âmbar) para o envase de cerca de 750 mL e etiqueta. Os materiais devem ser lavados, esterilizados (fervidos por 15 minutos ou levados ao forno a 150 °C por 20 minutos).



A escolha da matéria-prima



É importante saber a origem dos ingredientes. Adquirir as ervas de mateiros ou erveiros conscientes, que coletam com responsabilidade, sabendo que a planta precisa seguir o ciclo de vida e não causar dano ao equilíbrio do sistema e à extinção da espécie.

Garrafada

Garrafada é a mistura de uma bebida fermentada ou destilada de cascas, sementes ou raízes de plantas medicinais. Por não ser considerado um fitoterápico, não tem regulação da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa). A garrafada é uma prática da Medicina popular ancestral, bastante usada para vários tratamentos de saúde.

Garrafada para limpeza do útero

Ingredientes

- 100 mL água de boa qualidade
- 500 mL de vinho tinto suave
- 20 g de entrecasca de jatobá
- 20 g de entrecasca uxi-amarelo
- 20 g de casca e entrecasca de unha-de-gato

Para se obter a entrecasca, pega-se a a casca e raspa-se a parte interna com faca ou facão.

Modo de preparo

Faça um chá por decocção com água, açúcar e as cascas de jatobá, uxi-amarelo e a unha-de-gato. Espere esfriar e acrescente o vinho. Envase e ponha o rótulo. Mantenha as cascas no produto final. Reserve para o processo de curagem por cerca de 10 dias em local com pouca luz.

Como usar

1 cálice, duas vezes ao dia, ou 3 colheres de sopa, 2 vezes ao dia.
Período de validade: 1 ano.

Garrafada para aumentar a libído

Ingredientes

- 600 mL de vinho branco seco
- 30 g de raiz de catuaba
- 20 g de alecrim desidratado
- 10 g de canela
- 10 g de cravo-da-índia

Modo de preparo

Coloque todos ingredientes numa garrafa âmbar e deixe repousar por 21 dias.

Como usar

Tome 1 cálice por dia.

Garrafada para limpeza do sangue

Ingredientes

- 500 mL de vinho tinto suave
- 100 mL de água
- 20 g de folhas de dente-de-leão desidratada
- 10 g de cúrcuma em pó
- 10 g de cavalinha desidratada
- 5 g de semente de coentro seco

Modo de preparo

Leve ao fogo os 100 mL de água e os demais ingredientes e deixe ferver por dois minutos, desligue o fogo tampe e espere esfriar, enverse em garrafa ambar complete com o vinho. deixe descansar por 10 dias.

Como usar

Tome uma colher de sopa antes das principais refeições.

Sobre alguns ingredientes indicados

- **Dente-de-leão** (*Taraxacum officinale*): limpa toxinas do fígado.
- **Cúrcuma ou açafrão-da-terra** (*Curcuma longa*): anti-inflamatório.
- **Cavalinha** (*Equisetum* sp.): diurética, anti-inflamatória, digestiva.
- **Coentro** (*Coriandrum sativum*): quelante de metais pesados, antibacteriano, antifúngico.
- **Catuaba** (*Erythroxylum vacciniifolium*): afrodisíaco.
- **Alecrim** (*Rosmarinus officinalis*): antioxidante, ativa a circulação sanguínea.
- **Canela** (*Cinamomum verum*): anti-inflamatório, acelerador metabólico
- **Cravo-da-índia** (*Syzygium Aromaticum*): antifúngico, analgésico, afrodisíaco.



Não é recomendado garrafadas para pessoas acometidas com alcoolismo.



módulo 6

Banhos e Escalda-pés

Neste módulo 6 – Banhos e Escalda-pés, abordaremos o uso de plantas medicinais para o preparo de banhos e escalda-pés.

Resgatar as práticas ancestrais em saúde é ter consciência que somos reflexo das nossas escolhas. Pensando nisso, trazemos aqui esse resgate do banho e do escalda-pés, práticas comuns dos nossos ancestrais. Cuidar dos pés é cuidar da nossa história, do nosso aterramento, da nossa consciência.

Os nossos pés têm milhares de terminações nervosas. Usamos mais de 600 músculos ao caminhar e isso, às vezes, nos deixa com dores e cansaço. Além disso, o nosso corpo absorve a energia dos lugares e das coisas que encontramos, por isso nossos ancestrais faziam essa limpeza física e emocional com banhos de ervas e sal grosso.

O banho de ervas traz relaxamento e bem-estar, limpando o nosso campo energético e também purificando a nossa pele, para isso usamos a energia vital da água, das plantas e do sal grosso.

Preparação

A receita básica inicial para qualquer banho ou escalda-pés é água em temperatura ambiente ou um pouco acima da nossa temperatura corporal, sal grosso e as ervas propostas para cada necessidade.

Materiais

- Sal grosso
- vasilha para aquecer a água
- baldes ou bacias para escalda-pés e
- toalhas.

Medidas

Para cada dois litros de água:

- 2 colheres de sopa para ervas secas ou 4 colheres para frescas
- 1 colher de chá de sal grosso
- 3 gotas para óleos essenciais diluídas em uma colher de café de leite ou mel

Como usar

Em bacia com água morna, misturar os ingredientes de sua escolha e mergulhar os pés. Buscar um ambiente calmo e use sem moderação.



Fazer um escalda-pés é um momento de conexão com o bem-estar físico, emocional e espiritual, é um cuidar de si, um presente que você se dá. Por isso, faça do escalda-pés um momento de intenção, entrega e autoamor.

Sobre alguns ingredientes indicados

LAVANDA (*Lavandula sp.*)

A lavanda contribui para que não julgemos os outros, nos ajuda a lidar com muitas coisas ao mesmo tempo, equilibra as compulsões, nos incentiva a falar na hora certa, acalma a ansiedade e melhora a qualidade do sono.

CALÊNDULA (*Calendula officinalis*)

A calêndula traz alegria e vitalidade, ajuda a frequência do amor de do respeito; fortalece as relações; limpa os pensamentos e conecta com coisas elevadas. Fisicamente, alivia as dermatites, dismenorreia, psoríase, rachaduras no seio, varizes, candidíase, verrugas, alergia, assaduras, queimaduras de sol, brotoejas. Além disso, traz alívio para as cólicas menstruais, clareia as manchas e melhora as inflamações.

LOSNA (*Artemisia absinthium*)

A losna ajuda limpar negatividade, a raiva e o ódio.

MANJERICÃO (*Ocimum basilicum*)

O manjeriço equilibra e renova as células do organismo, traz proteção, prosperidade, amor e vibrações positivas.

SÁLVIA (*Salvia officinales*)

A sálvia traz rejuvenescimento e ajuda a aflorar o feminino.

ROSA-AMARELA (*Rosa grandiflora*)

A rosa-amarela traz prosperidade e proteção.

ROSA-VERMELHA (*Rosa grandiflora*)

A rosa-vermelha traz paixão e energia sexual

ESPADA-DE-SÃO-JORGE (*Sansevieria Trifasciata*)

A espada-de-são-jorge traz proteção e também traz alívio para as dores musculares.

MARCELA (*Achyrocline satureioides*)

A marcela acalma, ajuda a vencer a insônia e traz qualidade ao sono.

ANIS ESTRELADO (*Illicium verum*)

O anis estrelado aumenta autoestima, renova as energias e atrai proteção espiritual contra qualquer mal.

ERVA-DOCE (*Pimpinella anisum*)

A erva-doce traz boas energias.

HORTELÃ (*Mentha sp.*)

A hortelã traz aceitação, acalma o espírito e ajuda contra a depressão e as preocupações.

ARNICA (*Arnica montana*)

A arnica afasta negatividade.

CANELA (*Cinnamomum verum*)

A canela traz limpeza, força e prosperidade; fortalece as energias pessoais, traz felicidade e dinheiro.

ALECRIM (*Rosmarinus officinalis*)

Alecrim traz clareza mental, alegria, ânimo, coragem e foco.

EUCALIPTO (*Eucalyptus sp.*)

O eucalipto traz refresco, descongestiona a alma e o corpo físico, traz proteção e equilíbrio. É usado para tratar depressão e apatia.

CAMOMILA (*Matricaria chamomilla*)

A camomila é calmante, bactericida e ajuda na limpeza.

BOLDO (*Peumus boldo*)

O boldo proporciona tranquilidade, serenidade e equilíbrio, traz proteção e paz, ajuda a liberar o perdão.

ARRUDA (*Ruta graveolens*)

A arruda é extremamente protetora, limpa e protege.

MEL

O mel traz amor e proteção.

LOURO (*Laurus nobilis*)

O louro traz prosperidade.

INHAME (*Dioscorea* sp.)

O inhame traz força e limpeza.

COENTRO (*Coriandrum sativum*)

O coentro é repelente.

Josefa Ataídes

Agricultora com conhecimento tradicional e ancestral em manipulação e uso das ervas medicinais. Terapeuta Homeopata, Aromaterapeuta e Educadora Popular em Saúde.



