



FITOTERAPIA INDÍGENA

PARA CICLOS FEMININOS



VIVÊNCIA NA ALDEIA

CONECTAR, CONSTRUIR E INSPIRAR

Vivência na Aldeia é uma associação sem fins lucrativos que tem como objetivo a reconstrução de Aldeias usando técnicas da Permacultura / Bioconstrução, o fortalecimento e o resgate cultural indígena. A Vivência na Aldeia busca, através das suas atividades, promover um intercambio cultural e social, gerando elos permanentes, de conexão real, apoio mútuo e cooperação. Saiba mais: <http://vivencianaaldeia.org>

APRESENTAÇÃO



SOBRE A CARTILHA

Esta cartilha/apostila foi elaborada por Flora Tupi em parceria com o projeto Vivência na Aldeia para o Curso de Fitoterapia Indígena para Ciclos Femininos. O objetivo dessa cartilha é resgatar o conhecimento ancestral indígena, fortalecer o uso das ervas medicinais dentro das comunidades indígenas e trazer a conexão entre indígenas e não indígenas para a troca de saberes.

INTRODUÇÃO

Nesse curso iremos falar sobre o cuidado do corpo da mulher indígena, a prática de preparo de banhos, chás, alimentação, o uso das plantas medicinais e os conhecimentos dos mais velhos que passam de geração a geração.

BIOGRAFIA

Simone Beatriz Takuá, filha de mulher indígena e pai italiano, nasceu e foi criada na aldeia dentro da cultura GUARANI MBYA. Durante toda sua vida teve passagem por diversas aldeias por alguns estados brasileiros. Em Mato Grosso viveu juntamente com o povo (parentes) NAMBIKUARA e isto foi muito marcante em sua vida pois ali ela passou pelos rituais da puberdade dentro da cultura nambikuara. Aprendeu também com o povo Guarani Mbya e com o povo Tupi Guarani sobre os cuidados com os ciclos femininos. Takua tem 32 anos, é professora indígena, artesã e faz parte do Flora Tupi, um lindo trabalho de sustentabilidade familiar com a confecção de fitoterápicos.



MENSTRUACÃO

Dentro da cultura guarani, as indígenas se preparam desde cedo para as mudanças que o corpo sofre. Essa preparação é feita através do conhecimento que as mais velhas passam para as meninas mais jovens. Quando a menina se torna moça ela passa por alguns cuidados especiais que nossa cultura determina. A moça deve ficar mais reservada, sempre na companhia de mulheres que vão preparar e ensinar os banhos, chás e dietas necessárias para ter um ciclo menstrual regulado, com fluxo sanguíneo normal e sem cólicas menstruais. Dificilmente uma mulher indígena sofre com problemas menstruais e para isso é preciso muita dedicação e comprometimento.

TPM (Tensão pré menstrual)

Banhos relaxantes, cuidado espiritual, Mulungu

CÓLICAS

Folha de amora, camomila, melissa, capim cidrão, folha cidreira, banho com calendula, raiz de capiá, jurema preta e barbatimão

FLUXO INTENSO

Folha de amora, melão de são caetano, dente de leão, kuxi ruguai, calêndula

CICLO IRREGULAR

Folha de amora, melão de são caetano, dente de leão, kuxi ruguai

MENOPAUSA

Melão de são caetano, Maca peruana



DOENÇAS GINECOLÓGICAS

Nesse momento vamos falar sobre algumas doenças ginecológicas mais comuns e como tratar usando ervas medicinais.

INFECÇÃO URINÁRIA

Dente de leão, cavalinha, carqueja, chapéu de couro, cana do brejo, raiz de sapê e cabelo de milho



CORRIMENTO

Lavagem intra vaginal com baleeira e barbatimão

CISTO NO OVÁRIO

Uxi amarelo, unha de gato e lavagem intra vaginal com baleeira e barba timão

GRAVIDEZ

PRÉ NATAL - PARTO - PÓS NATAL

PRÉ NATAL

Alimentação tradicional guarani, chás com efeito calmante

PARTO

Os cuidados para ter um parto normal são: Chá de guavira, banho de acento com broto de capiá, erva são joão e picão com sabão neutro virgem, café forte sem açúcar

PÓS NATAL (RESGUARDO)

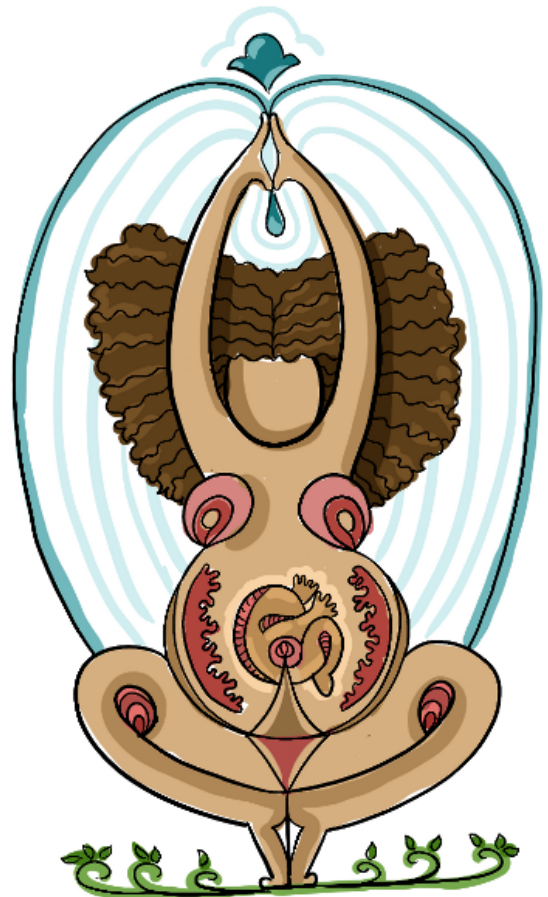
Cuidados com a mãe e o bebê.

Manter uma alimentação saudável tradicional guarani: Milho, mandioca, Fubá, quirera, canjica, beju, xuun (um prato de banana verde cozida), taja (Inhame);

Açúcar: Acredita-se que o açúcar aumenta o fluxo sanguíneo e as cólicas no bebê;
Gordura, carne vermelha, carne de porco, ovo: Inflama o umbigo do bebê;
Evitar esforços físicos durante a quarentena: Os exercícios físicos podem baixar o útero e também aumenta o fluxo sanguíneo; Não ficar exposta a friagem: Quando uma mulher pega friagem no período da quarentena pode ter uma recaída que pode trazer várias consequências posteriormente

RECAÍDA

Somente os pajés fazem o tratamento em mulheres com esse problema, existem algumas simpatias mas o tratamento é feito na casa de reza.



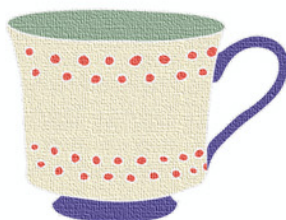
COMO PREPARAR

CHÁS - BANHO - LAVAGEM - GARRAFADA



AMORA

Para um copo de água utilizar 4 folhas de amora. Coloque 4 folhas de amora e 1 copo de água e ferva por 5 minutos, deixe esfriar, coe e tome 1 vez ao dia por 7 dias.



MELÃO DE SÃO CAETANO

Para 1 copo de água utilizar 1 punhadinho de melão de são caetano. Ferva 1 copo de água, apague o fogo e coloque 1 punhadinho de melão de são Caitano e deixe em infusão até esfriar. Coe e tome 1 vez ao dia por 7 dias.



DENTE DE LEÃO

Para 1 litro de água utilizar 9 raízes da planta dente de leão. Coloque 1 litro de água para ferver, lave bem as raízes e amasse bem utilizando uma pedra ou algo parecido, coloque na água fervente e cozinhe por 5 minutos, apague o fogo e deixe esfriar. Coe e tome 1 xícara 3 vezes ao dia por 3 dias.



KUXI RUGUAI

Para 1 litro de água utilizar 2 punhados da planta kuxi ruguai. Coloque 1 litro de água para ferver, lave bem as folhas e ramos, coloque na água fervente e cozinhe por 5 minutos, apague o fogo e deixe esfriar. Coe e tome 1 xícara 3 vezes ao dia por 3 dias.



CALÊNDULA

Para 1 litro de água utilizar 1 punhado da planta calêndula. Ferva 1 litro de água, apague o fogo e coloque 1 punhado de calêndula e deixe em infusão até ficar morno, tomar apenas 50 ml do chá de calendula e o restante faça o banho na parte abdominal.



CAMOMILA, MELISSA, CAPIM SANTO , FOLHA CIDREIRA

Pode ser feito o chá de todas as ervas juntas ou separado, as medidas são as mesmas. Para 1 copo de água utilizar 1 punhadinho da planta. Ferva 1 copo de água, apague o fogo e coloque 1 punhadinho da planta e deixe em infusão até esfriar. Coe e tome de 1 a 3 vez ao dia por 7 dias.



MULUNGU

Para 1 copo de água utilizar 1 punhadinho de mulungu Ferva 1 copo de água, apague o fogo e coloque 1 punhadinho da planta e deixe em infusão até esfriar. Coe e tome 1 vez ao dia.



MACA PERUANA

Misture 1 colher de chá de farinha maca peruana num copo com água e tome de 2 a 3 vezes ao dia.



CAVALINHA, CARQUEJA, CHAPÉU DE COURO, CANA DO BREJO E CABELO DE MILHO

Pode ser feito o cha de todas as ervas juntas ou por separado, as medidas são as mesmas.

Para 1 litro de água utilizar 1 punhado da planta Ferva 1 litro de água, apague o fogo e coloque 1 punhado da planta e deixe em infusão até esfriar. Coe e tome 3 vez ao dia por 7 dias.

LAVAGEM VAGINAL, BALEEIRA COM BARBATIMÃO

Para 1 litro de água utilizar 1 punhado de baleeira e umas 2 cascas de aproximadamente 10 cm de barbatimão.

Coloque as plantas na agua fervente e cozinhe por 5 minutos, deslique e deixe esfriar, coloque numa duchinha própria para esse fim e faça a lavagem 1 vez ao dia por 7 dias.

GARRAFADA

COMO PREPARAR

- Para 1 litro de água utilizar aproximadamente 1 punhadinho de cada planta;
- O barbatimão deve ser usado apenas 1 casca de aproximadamente 10 cm;
- Usar 2 colheres de sopa de farinha de Maca peruana e tribulus terrestres para cada litro de água
- Pingar 20 gotas de óleo de copaíba para cada litro de água



- Ervas:

Unha de gato - uxi amarelo – amora – barbatimão – angico – Jatobá – Agoniada – mulungu – malva – anis estrelado – canela – maca peruana – tribulus terrestres e óleo de copaíba.

Colocar todas as ervas em uma garrafa de 1 litro de vidro e encher com água mineral ou filtrada à temperatura ambiente, deixe curtir de 12 a 24 horas, coe completamente o líquido e passe para outro recipiente ou garrafa e coloque água novamente na garrafa vazia (a que ficou somente as plantas). Tome 100 ml 3 vezes ao dia e quando o líquido acabar repita novamente o procedimento coando novamente a garrafada.

Lembre-se que cada coada será necessário colocar novamente a maca peruana, tribulus terrestre e o óleo de copaíba.

BENEFÍCIOS

Inflamações no útero, ovários e tubas uterinas, cisto no ovário, ferida no útero, corrimento, controla o sistema nervoso, insônia, depressão, menopausia, regula o fluxo vaginal, ciclo irregular

ANOTAÇÕES

Obrigado(a) pelo apoio!

FITOTERAPIA INDÍGENA

PARA CICLOS FEMININOS

A distancia da natureza também nos distancia do nossos corpos. O stress, a alimentação rápida e sem amor, uma rotina onde a observação e o auto cuidado perdem espaço em nossas vidas e nos desconectam da nossa natureza, perdemos o controle dos nossos próprios ciclos e a autonomia de nossos corpos.

Nas aldeias indígenas aprendemos desde cedo, e umas com as outras, que é importante ter respeito por tudo que acontece com nossos corpos, aprendemos que precisamos entender e cuidar dos nossos ciclos e aliarmos a natureza todo este cuidado.

Nesse curso/vivência, iremos falar sobre o cuidado do corpo da mulher indígena, a prática de preparo de banhos, chás, alimentação, o uso das plantas medicinais e os conhecimentos das mais velhas que são passados de geração para geração.



vivencianaaldeia.org