



Cuidando do Corpo com Terapias Caseiras

Preservando Conhecimentos Tradicionais

Cuidando do Corpo com Terapias Caseiras
1ª edição - Bom Jardim - 2020
©2020 - Instituto de Imagem e Cidadania

FICHA TÉCNICA

REALIZAÇÃO:

Coletivo Grãos de Luz e Sobrado Cultural Rural (Pontos de Cultura Rurais reconhecidos pelo Ministério da Cultura através da Política Nacional do Cultura Viva)

ORGANIZAÇÃO DO CURSO:

Bertha Regina Ignácio, Maria Luiza Borba, Marjorie Botelho, Maria Emiry Sacchese, Patricia Gralato Batista e Tatiane Jesus da Conceição.

PARTICIPAÇÃO ESPECIAL:

Beatriz Gralato Batista Varella e Silva

PRODUÇÃO DO CONTEÚDO:

Patricia Gralato Batista

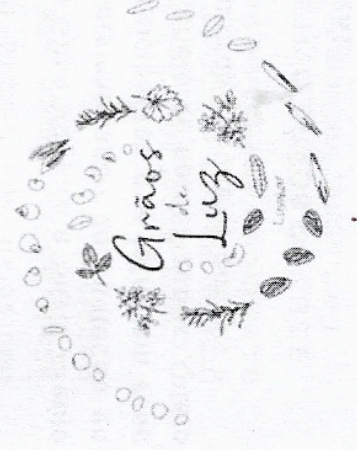
PROGRAMAÇÃO VISUAL:

Instituto de Imagem e Cidadania
Marjorie Botelho



Cuidando do Corpo com Terapias Caseiras

Preservando Conhecimentos Tradicionais



Agradecimentos

Agradecemos as erveiras (os), benzedeiros (os), raizeiras (os), parteiras, homeopatas populares e a Rede Fitovida, pelo amor, sabedoria, tempo e alegria que permitiram que os saberes de cuidado e cura chegassem até nós. Também agradecemos a presença alegre e doce de Maria Luiza Borba, criadora e matriarca do Coletivo; reverenciamos os e as mestres que nos ensinam a observar e aprender com a natureza: Dona Socorrinho, Seu Léidio, Dona Hilda, Seu André, Dona Suécia, Dorinha, Seu Hermínio, Maria Mineira, Seu Nalto, Dona Tiana, Rosângela, Seu Damásio e Seu Diógenes.

Agradecemos a Patrícia Gralato, por sua doação e disponibilidade em compartilhar seus valiosos conhecimentos e pela enorme alegria que distribui por onde passa! E a equipe de produção: Beatriz Gralato Batista Varella e Silva, Bertha Regina Ignácio, Maria Luiza Borba, Marjorie de Almeida Botelho, Maria Emiry Sacchese, Patrícia Gralato Batista e Tatiane Jesus da Conceição. Que essa união divertida e competente se mantenha por muito tempo e que gere muitos outros frutos!

Agradecemos também a Gilse Ventura e Sílvia Araújo pela colaboração com a sistematização do conteúdo do curso e a todas e todos participantes que tornaram esse momento ainda mais rico e cheio de aprendizados. Que o futuro nos apresente com outros encontros por vir.

Abraços afetuosos do COLETIVO GRÃOS DE LUZ E
SOBRADO CULTURAL RURAL



Prefácio

O compartilhamento deste conhecimento voltado para o cuidado do corpo com terapias caseiras nasceu do desejo de celebrar, em primeiro lugar, o aniversário do Coletivo Grãos de Luz, e celebrar também, as tradições, a abundância da natureza, a liberdade de escolha, a sensibilidade no cuidar de si e do outro.

Este material nasce como uma obra inacabada, que a cada dia deverá ser enriquecida com suas experiências e, quem sabe, um dia ser um belo presente para seus filhos e netos.

Trabalhar com a natureza, é trabalhar com dúvidas e indagações. A natureza humana é cheia dessa diversidade, o que serve bem para uma pessoa, pode não servir para o outro. Então, lembremos que o estudo aliado ao bom senso são a grande receita desse nosso trabalho.

Que esse material seja a inspiração para o seu grande manual do cuidar personalizado. Sempre com as melhores energias e bons propósitos.

Com afeto, Patrícia Gralato.



Quem Somos

O Coletivo Grãos de Luz e o Sobrado Cultural Rural, são pontos de cultura rurais, localizados na região Serrana, nas comunidades de Lumiar em Nova Friburgo e Barra Alegre em Bom Jardim, interior do Estado do Rio de Janeiro. Ambos foram reconhecidos pelo Ministério da Cultura, através da Política Nacional do Programa Cultura Viva, devido as ações que realizam de preservação da cultura presente nesses territórios, envolvendo os conhecimentos tradicionais, as manifestações populares e a cultura alimentar.

O Curso "Cuidando do Corpo com Terapias Caseiras" teve como objetivo resgatar saberes ancestrais utilizado por milênios pelos nossos antepassados; valorizar as (os) guardiães do conhecimento tradicional, repassado através da tradição oral, de uma geração para outra, demarcando o poder de cura presente na natureza. Também reafirma a importância do papel dos pontos de cultura rurais na defesa do direito à cultura em sua dimensão simbólica, cidadã e econômica, contribuindo para manter a CULTURA COMUNITÁRIA VIVA!



No Brasil, temos diversas organizações da sociedade civil, universidades, mestres e mestras guardiães do conhecimento tradicional, unidos na defesa da saúde integral, que vem conquistando legislações que reconhecem o protagonismo da medicina dos povos tradicionais, e incidindo na Política Nacional de Práticas Integrativas de Saúde no SUS.

Essa publicação se soma aos esforços na defesa do direito à cultura e à saúde e enfatiza a importância da preservação do conhecimento dos povos tradicionais que detém esse importante conhecimento tradicional e a produção de remédios e terapias caseiras. Também se propõe a incentivar a criação de canteiros de ervas medicinais, cultivados de forma agroecológica.

Para preservarmos a vida e a saúde, precisamos manter VIVO este patrimônio cultural, herança que recebemos de nossos antepassados, e que devemos nos comprometer a repassá-la para as novas gerações.

Esperamos que essa publicação lhe inspire!

Marjorie Botelho e Maria Luiza Borba





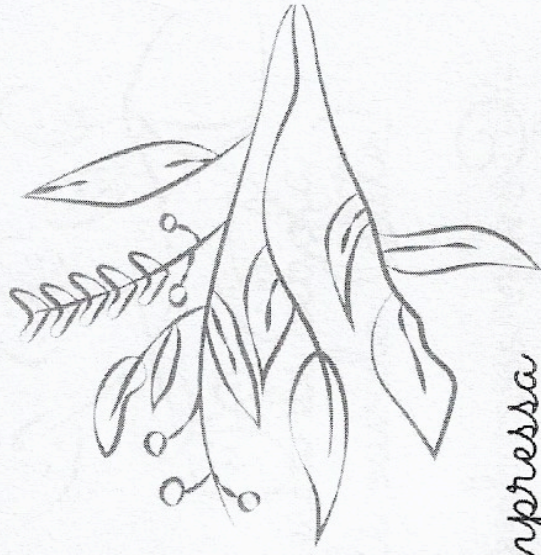
Atuação do Calor e do Frio no Corpo Humano

OS CORPOS SAUDÁVEIS MANTÉM A CABEÇA FRIA E O CORAÇÃO QUENTE.

O ESTÍMULO EXTERNO DE FRIO ATUA NO CORPO CAUSANDO CONTRAÇÃO MUSCULARES E CONSTRIÇÃO NOS VASOS SANGUÍNEOS E NAS EMOÇÕES PROMOVE UM SENTIMENTO DE LIMITE E CONTENÇÃO.

O ESTÍMULO DE CALOR GERA O RELAXAMENTO MUSCULAR E O AUMENTO DO FLUXO CIRCULATORIO. O CALOR É SINÔNIMO DE VIDA. QUANDO MORREMOS, A PRIMEIRA COISA QUE ACONTECE, É O PROCESSO DE RESFRIAMENTO.

O calor "acorda" e estimula os processos de cura do organismo e o frio contém e limita os processos em desequilíbrios.

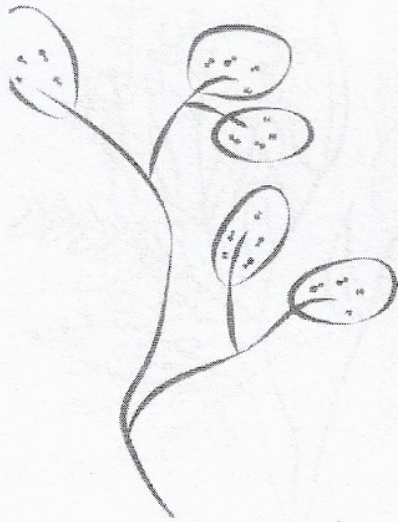


Compressa de água fria na testa

INDICADO PARA PESSOAS EM CRISE, IRRITADA, NERVOSA, COM PENSAMENTOS OBSESSIVOS, COM "CABEÇA QUENTE"

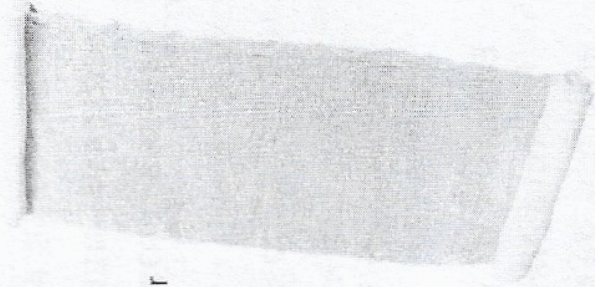
Colocar um pano embebido com água fria na extensão da testa.

Em casos de criança, pegar no colo, numa postura firme, oferecendo um limite amoroso, de maneira que se sinta segura.



Compressa de água fria para contusões

Para processos inflamatórios latentes, como em caso de contusões, é recomendado usar a compressa fria ou gelo para desacelerar o processo. Uma vez contido, no dia seguinte, podemos usar o calor para dissipar e limpar os resíduos inflamatórios que estão ali.



Compressa de cebola para dor de ouvido (otite)

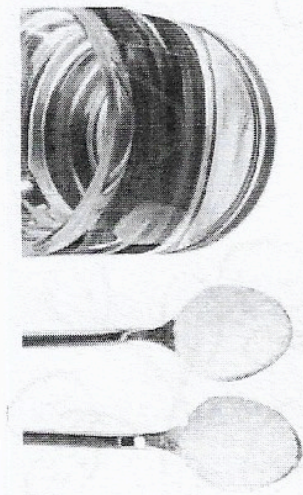
Cortar uma cebola batidinha na faca como para um refogado.

Colocar dentro de uma sacolinha de algodão, ou tecido dobrado de forma que um quadrado se forme do tamanho um pouco maior que a orelha.

Aquecer essa compressa entre duas bolsas de água quente ou com secador de cabelo, ou com ferro de passar roupa, de forma que a cebola fique morninha, mas não queime a pessoa tratada.

Colocar sobre a região da orelha, depois fixar com uma faixa, cachecol ou touca por uns 20 min.

REPETIR 3 VEZES AO DIA



Soro caseiro

Como saber se a pessoa está desidratada e precisando tomar o soro caseiro? Pede para ela juntar saliva na boca e cuspir. Se ela consegue juntar a saliva, não está desidratada, se não consegue ou a saliva está muito espessa, é indicado usar o soro caseiro, pois está desidratada.

Para se hidratar beba:

- 1 colher de sopa de açúcar (20g)
- 1 colher de chá de sal (3,5g)
- 1 litro de água

OFERECER EM PEQUENOS GOLES OU COLHERADAS, CONSTANTEMENTE ATÉ PERCEBER A MELHORA NA HIDRATAÇÃO.

Como fazer um escalda pés



COLOCAR UM PUNHADO DE SAL GROSSO NA ÁGUA, ELE AJUDA A "ATERRAR", ACALMAR E NEUTRALIZAR AS ENERGIAS DO CORPO.

DURAÇÃO RECOMENDADA 20 MINUTOS DE ESCALDA-PÉS, DEPOIS SECAR BEM O PÉ, COLOCAR UMA MEIA E DESCANSAR POR 30 MINUTOS OU IR DIRETO PARA A CAMA DORMIR

É RECOMENDADO FAZER O ESCALDA-PÉS COM REGULARIDADE, DE ACORDO COM SUAS NECESSIDADES, POIS ALÉM DE AJUDAR O SEU CORPO A SE MANTER SAUDÁVEL, É UM MOMENTO DE AMOR E CUIDADO COM VOCÊ!

Não é recomendado usar o escalda pés na gravidez, principalmente nos dois primeiros trimestres, pois ele puxa o bebe para baixo. É mais indicado para o final da gravidez e para o trabalho de parto.





*Aqui sugerimos
quatro receitas para
questões recorrentes:*

ESCALDA PÉS DRENADOR DE MUCO, DESCONGESTIONANTE, PARA RESFRIADOS E SINUSITE

Ralar um punhado de gengibre (o tanto que cabe na mão) e espremer para sair bem o sumo no recipiente de escalda-pés, colocar na água quente com sal grosso.

ESCALDA PÉS "LUZ DO SOL" PARA DIAS DE ANGÚSTIA E TRISTEZA

Chá bem forte ou duas colheres de sopa de tintura ou 5 gotas de óleo essencial de laranja doce (extraído através da casca laranja madura, que amadureceu através da luz do sol) para crianças ou 8 gotas para adultos. Depois colocar na água quente com sal grosso.



ESCALDA PÉS RELAXANTE MUSCULAR

Chá bem forte de capim-limão, ou uma colher de sopa da tintura ou 5 gotas para crianças e 8 gotas do óleo essencial para adultos, colocar na água quente com sal grosso.

*A tintura é contraindicada em casos de diabetes ou alcoolismo.

ESCALDA-PÉS "DESINTOXICANTE"

Acrescentar sal amargo na água quente e ficar no máximo por dez minutos, pois as toxinas vão para a água, e após esse período a pele reabsorve, colocar na água quente com sal grosso.



Babosa para queimaduras

A BABOSA PODE SER USADA PARA QUEIMADURAS DE QUALQUER NATUREZA. VOCÊ PODE DEIXAR O GELO DE BABOSA PRONTO NO SEU CONGELADOR!

Colha uma folha de babosa, retire o sumo (aqui o uso é externo, não precisa retirar a aloina se não quiser), bata o sumo, coloque no congelador.

Para queimaduras, quanto antes interromper o calor melhor!

Lavar com sabão o local afetado e aplicar o gelo de babosa.

Caso a queimadura for por frio, a babosa deve ser em temperatura ambiente ou aquecida pelas mãos. Não é recomendado levar mais frio para o local.



Babosa para fazer curativo cicatrizante

Colha uma folha de babosa, retire os espinhos, descasque apenas um lado dela, corte do tamanho necessário para a ferida, coloque o pedaço descascado sobre a pele e utilize um esparadrapo passando por cima da casca que deixamos do outro lado, para fixar a babosa no local.



Como fazer a colheita da Planta para o preparo

O PÉ DE BABOSA DEVE TER PELO MENOS 5 ANOS DE VIDA, QUANDO A PLANTA OBTÉM SUA MATURIDADE. EM CASO DE NECESSIDADE, É CLARO QUE SE PODE LANÇAR MÃO DE FOLHAS DE PLANTAS MAIS JOVENS.

APANHAR A BABOSA NO ESCURO, APÓS CINCO DIAS SEM CHUVA. NÃO COLHER COM ORVALHO. PREPARAR DE PREFERÊNCIA NO ESCURO E LOGO DEPOIS DE COLHIDA. SEGUNDO ESTUDOS RECENTES, A BABOSA, QUANDO EM FLOR, TEM REDUZIDA SUAS PROPRIEDADES, POR ISSO, DEVEMOS EVITAR COLHER NA ÉPOCA DA FLORAÇÃO, SE HOUVER NECESSIDADE, OPTE POR UMA HASTE QUE NÃO TENHA DADO FLOR NO ANO.

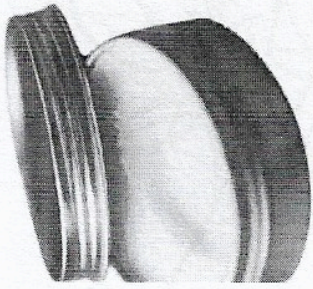


Chás

Para ter efeito terapêutico deve ser consumido dentro de uma hora, ou no máximo até um dia conservado dentro da geladeira.

SE FOR USAR ERVAS SECAS OU FRESCAS, FOLHAS OU FLORES: DEVE FERVER A ÁGUA, DEPOIS DESLIGAR O FOGO, COLOCAR AS ERVAS, TAMPAR COM UM PRATO E DEIXAR NA INFUSÃO POR PELO MENOS 5 MINUTOS.

PARA USAR CASCAS E RAÍZES: DEIXAR FERVENDO DENTRO DA ÁGUA PARA CONSEGUIR EXTRAIR O PRINCÍPIO ATIVO (COCCÃO), O TEMPO DE COCCÃO DEPENDE DA RAIZ OU DA CASCA



Pomadas de ervas medicinais

A quente

Derreter a gordura animal ou vegetal, desligar o fogo e acrescentar as plantas (250 g de gordura para 50 g de plantas).

Deixar esfriar.

Para coar, aqueça novamente apenas para deixar a mistura líquida e passe por uma peneira.

Neste momento pode se fazer a compressa de pomada embebendo o tecido de algodão na mistura líquida e depois guardar na geladeira.

A frio

Misturar a gordura com a tintura até ficar emulsionado de forma homogênea para cada 250 g de gordura, 15 ml de tintura.

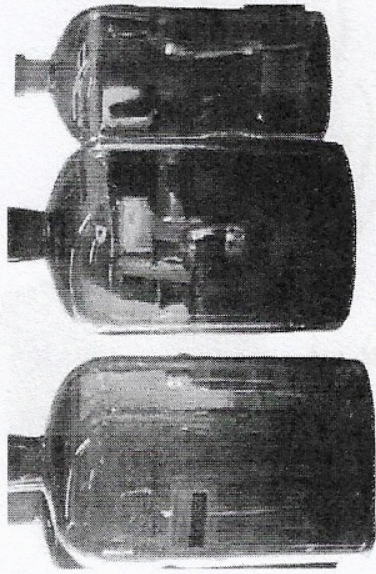


Pomada de Confrei

Para quando o machucado é mais grave, por exemplo, quando quebrou o osso, mas a fratura não está exposta.

Ela vai ajudar o osso a colar com mais facilidade.

Também atua em contusões e hematomas, aliviando a coloração roxa.



Tintura

A água não é um bom fixador das propriedades das ervas, por isso podemos fazer as tinturas para tê-las sempre ao nosso dispor, já que o álcool consegue preservar as propriedades por muito tempo se conservado em local fresco e ao abrigo do sol. Como a tintura é feita com álcool, deve ser mantida guardada longe do alcance de crianças e alcoólatras, não é indicado usá-las em pessoas alcoólatras.

A tintura tem a vantagem de sempre estar disponível a pronto uso, pode ser usada nas compressas, tanto quente como fria, você pode pingar algumas gotinhas na água (no máximo 20 gotas por dia ou consulte um terapeuta) e pode ser usada na base das pomadas.

É a maneira mais simples de conservar as propriedades medicinais por longos períodos Utilizamos álcool de cereais a 70 %.

PARA UM LITRO

700 ml de álcool de cereais e 300 ml de água

PLANTAS FRESCAS

100 g de planta e 500 ml de álcool 70

PLANTAS SECAS

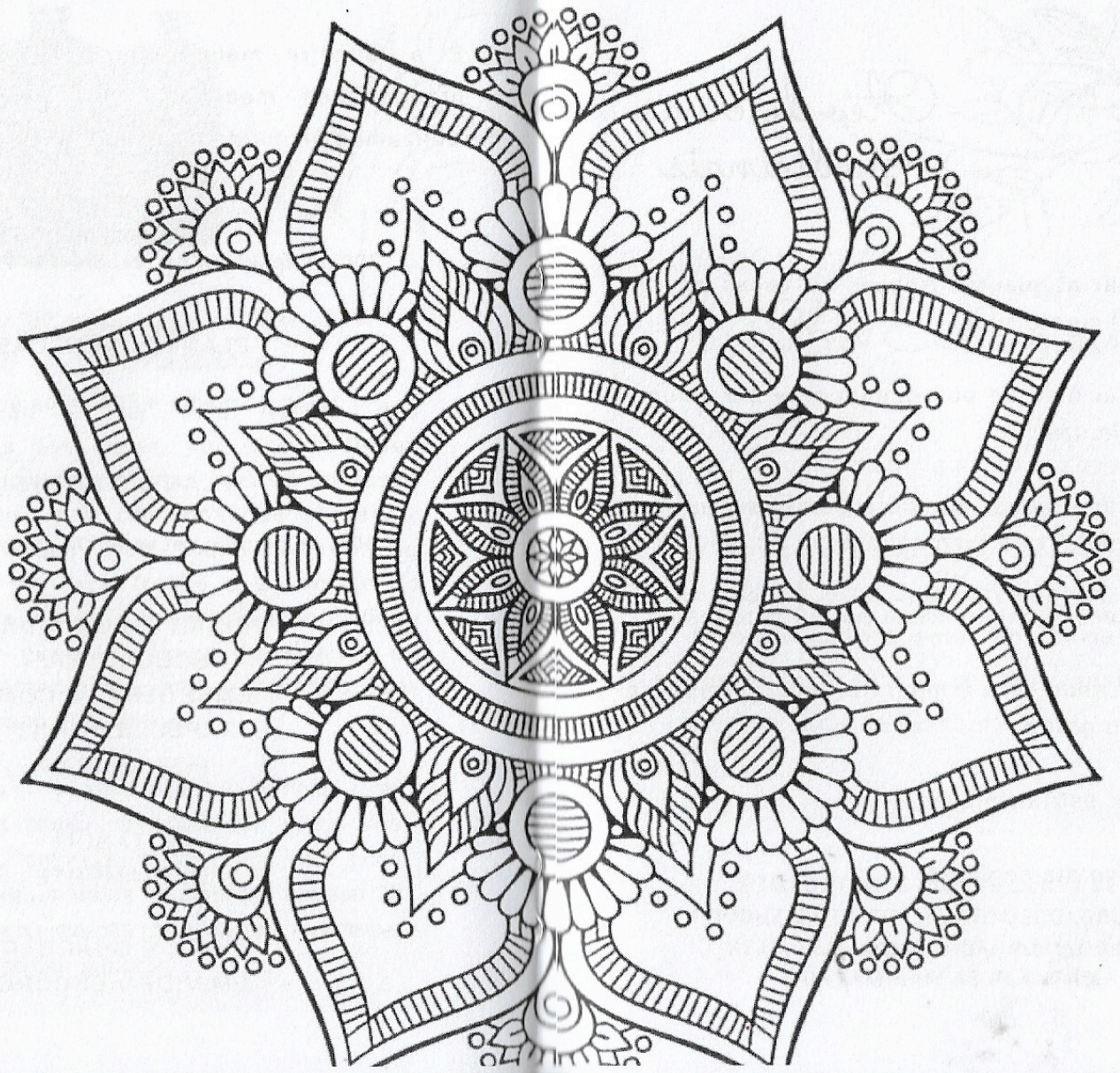
50 g de plantas secas e 500 ml de álcool 70

DEIXAR EM UM VIDRO
ESCURO, OU
EMBRULHADO COM
PAPEL ALUMÍNIO
POR 15 DIAS

AGITANDO
DIARIAMENTE

COAR E GUARDAR
EM VIDRO ESCURO







Óleo de ervas medicinais

Colocar as plantas frescas ou secas em um vidro limpo e seco.

Colocar óleo de boa qualidade até o volume das plantas.

Colocar a tampa do vidro sem rosquear (só para evitar que respingue água no óleo).

Colocar em banho maria por 30 minutos.

Verificando se a temperatura não ultrapassa os 100 graus.

Deixar esfriar tampado.

Coar no dia seguinte.

Armazenar em vidro âmbar.



Óleo Essenciais

Os óleos essenciais são substâncias produzidas constantemente pelas plantas e se evaporam com o calor, depois as plantas o produzem novamente. A erva deve ser colhida antes do sol nascer ou depois que o sol se por, quando as plantas estão repletas de óleo.

É IMPORTANTE QUE A PLANTA SEJA PRODUZIDA DE FORMA AGROECOLÓGICA, OU SEJA, SEM USO DE AGROTÓXICOS QUE CONTAMINAM AS PLANTAS.



Óleo essencial de laranja doce caseiro

A erva deve ser colhida antes do sol nascer ou depois que o sol se por, quando as plantas estão repletas de óleo.

RECEITA

SECAR AS CASCAS DE LARANJA AO SOL, POR PELO MENOS DOIS DIAS, QUANTO MENOS PARTE BRANCA, MELHOR.

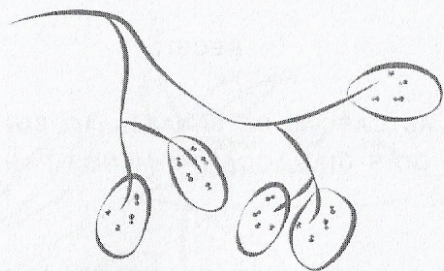
DEPOIS QUE ESTÃO SECAS, COLOCÁ-LAS NUM VIDRO E COBRI-LAS POR COMPLETO. TAMPAR BEM O VIDRO E ENVOLVE-LO COM PAPEL ALUMÍNIO.

COLOCAR ÁLCOOL DE CEREAIS SOBRE AS CASCAS E TAMPAR BEM O VIDRO E ENVOLVER COM PAPEL ALUMÍNIO.

DEIXAR POR 15 DIAS E DEPOIS COAR, E DEIXAR ABERTO PARA O ÁLCOOL IR EVAPORANDO. VAI SE FORMAR UMA PELÍCULA CONSTANTEMENTE NA SUPERFÍCIE, COM O ÓLEO ESSENCIAL.

ELE PRECISA SER COLETADO E COLOCADO EM UM VIDRO ÂMBAR, SENÃO EVAPORA TAMBÉM.

QUANDO NÃO PUDEER FAZER A COLETA POR UM OU MAIS DIAS, MANTENHA FECHADO E SÓ ABRA QUANDO TIVER DISPONIBILIDADE DE TOMAR CONTA DO PROCESSO.



Compressas

As compressas são usadas na parte externa do corpo para a pele absorver as propriedades das ervas medicinais de acordo com as suas necessidades.

PARA FAZER UMA COMPRESSA VOCÊ VAI PRECISAR DE UM PANO DE ALGODÃO, A ERVA MEDICINAL E O VEÍCULO DA COMPRESSA (ÁGUA, ÓLEO, CHÁ, TINTURA E POMADAS).

A PESSOA DEVE PERMANECER NA COMPRESSA DURANTE 30 MINUTOS, DEPOIS MAIS 30 MINUTOS DE DESCANSO.



Há três tipos de compressas:

LÍQUIDAS EMBEBIDAS EM ÁGUA, CHÁS OU TINTURAS
RECOMENDADO PARA EMERGÊNCIAS, EM CASO DE
ACIDENTES.

OLEOSAS COM ÓLEOS MEDICINAIS
QUANDO A SITUAÇÃO JÁ NÃO É DE
EMERGÊNCIA, MAS AINDA ESTÁ AGUDA.

GORDUROSAS COM POMADAS
PARA CASOS CRÔNICOS, OU QUANDO
PRECISAMOS TRATAR ALGO MAIS PROFUNDO,
OU ÓRGÃOS MAIS INTERNOS.

A escolha do tipo de compressa deve ser avaliada a cada situação, de acordo com a necessidade do momento.



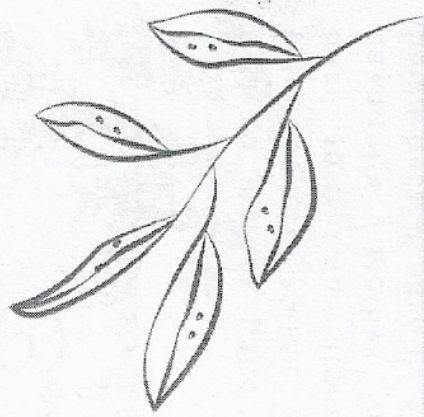
Compressa líquida de Arnica

Usar o melhor pano que está a sua disposição (algodão cru, fralda, etc), ½ copo de água ou chá bem forte ou algumas gotas de tintura de arnica. Molhar o tecido e aplicar sobre o local, enfaixar com outro tecido. Quando secar, molhar novamente até aliviar.

INDICADO PARA PANCADAS/TRAUMATISMO
LOCAL.

EVITA QUE SURJA HEMATOMAS, REGENERA
MÚSCULOS E TENDÕES.

ALIVIA A DOR.



Compressa oleosa de Camomila

O pano deve ser umedecido com óleo de camomila, porém não deve ficar ensopado de modo que o óleo escorra.

Deve ser aplicado no baixo ventre, ficando completamente em contato com a pele, colocar uma bolsa de água quente por cima, amarrar a faixa (como na compressa anterior) e cobrir a pessoa com um cobertor.

Quando finalizar, guarde a compressa de óleo num saco plástico para uma próxima aplicação, quando for aplicar novamente, coloque mais óleo no tecido.

É INDICADO PARA AGITAÇÃO, É
CALMANTE.

APLICAR NO BAIXO VENTRE.

Compressa líquida de Cavalinha

Usar o melhor pano que está a sua disposição (algodão cru, fralda, etc), ½ copo de água ou chá bem forte ou algumas gotas de tintura de cavalinha. Molhar o tecido que servirá na compressa e enrolar numa sacolinha plástica (tudo aqui é em dobro, uma para cada rim).

Colocar a sacolinha entre bolsa de água quente, para esquentar e manter quente. Estenda um tecido, com largura suficiente para enfaixar a circunferência do corpo, sobre a parte da cama que corresponde à altura de seus rins, para cobrir a região do abdômen com ela.

Sobre o tecido arrume as duas bolsas de água quente no local próximo aos rins, sobre a bolsa, coloque as compressas aquecidas.

Deite a pessoa sobre elas, deixando a coluna livre do calor. Deita com as costas sobre as compressas, traz a faixa para o abdômen e prende. Por fim, cobre a pessoa com um cobertor.

INDICADO PARA O TRATAMENTO DA
ASMA (FALTA DE AR).

APLICAR SOBRE OS RINS ALIVIA A DOR.



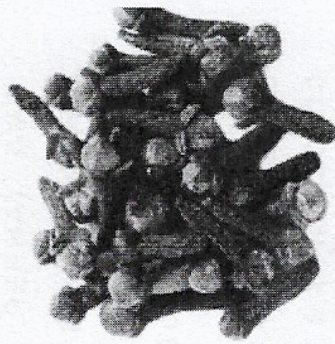
Compressa oleosa de Gengibre e Cravo

Passar o óleo nos pés, tanto embaixo (sola) quanto em cima (dorso, "peito"), pode subir um pouco até as panturrilhas, massagear para que a pele absorva, calçar meias, deixar a pessoa repousando por 30 minutos, bem aquecida, ou ir dormir.

INDICADO PARA PESSOAS
COM EXTREMIDADES SUPER
FRIAS.

ATIVA A CIRCULAÇÃO,
AJUDANDO QUE O SANGUE
CHEGUE ATÉ OS PÉS E AS
MÃOS.

APLICAR NOS PÉS.





Compressa gordurosa (feita com pomada)

A pomada evita infecção, sendo ótima para regenerar os tecidos e evitar marcas de cicatrização. Ela pode ser usada em machucados de menor gravidade.

Ingredientes: Gordura, Própolis, Confrei e Calêndula

Levar ao fogo até ficar líquida. Colocar o tecido e embeber na pomada líquida.

Estender sobre um plástico e colocar na geladeira para ficar rígida. Cortar dos tamanhos desejados e guardar para a hora do uso.

Febre



A febre é uma maneira do corpo reagir a algum agente que está causando doenças, logo, ela está ao nosso favor no caminho da cura. É importante manter a calma e usar as seguintes medidas:

Febre com o corpo e extremidades quentes

SIMPLESMENTE MONITORAR A FEBRE, HIDRATANDO A PESSOA. ENFAIXAR NAS PANTURRILHAS (BATATA DA PERNA) UMA COMPRESSA DE ÁGUA FRIA, CASO QUEIRA BAIXAR UM POUCO A TEMPERATURA.

Febre com o corpo e extremidades frias

É RECOMENDADO FAZER ESCALDA-PÉS PARA AQUECER AS EXTREMIDADES



Escalda-pés

Se possível, usar um recipiente fundo que possibilite a água chegar até as panturrilhas. Não é recomendado usar o mesmo balde de limpeza para fazer os escalda-pés, pois pode conter produtos químicos que depois serão absorvidos pela nossa pele. O melhor é ser um balde de bom plástico (que não vai liberar micro plástico e outras toxinas ao entrar em contato com a água quente).

PREPARAR UM AMBIENTE ACOLHEDOR, DE PREFERÊNCIA SEM ELETRÔNICOS OU ESTÍMULOS, A LUZ PODE SER BAIXA E A TEMPERATURA AGRADÁVEL.

A TEMPERATURA DA ÁGUA DEVE SER MAIS QUENTE DO QUE A ÁGUA PARA BANHO (MESMO QUANDO A PESSOA GOSTA DE BANHO BEM QUENTE). A SENSÇÃO DEVE SER DE UM CALOR BEM QUENTE, MAS GOSTOSO, A ÁGUA NÃO DEVE NUNCA ESFRIAR, O CALOR DEVE SER MANTIDO DURANTE TODO O PROCESSO. A PELE NÃO PODE FICAR VERMELHADA E NÃO DEVE HAVER DOR.

Carvão vegetal ativado



É recomendado para intoxicação alimentar, veneno ou feridas com risco de infecção, usado tanto em seres humanos ou em animais. Pode ser ingerido ou aplicado externamente sobre a ferida.

Fazer uma pastinha de carvão com água e aplicar diretamente na ferida. Aplicar externamente em feridas que apresentam muito risco de infecção, o carvão vai retirar as bactérias e limpar os agentes patológicos.

Colocar o pó de café (novo ou usado) numa panela com tampa e torrar até virar carvão. O cheiro é bem forte e solta muita fumaça.

É indicado usar 1 colher de sopa diluída em água para indisposição intestinal, gases, etc. Em casos mais graves de intoxicação, aumente a dosagem.

É IMPORTANTE LEMBRAR QUE O CARVÃO TAMBÉM NEUTRALIZA OS MEDICAMENTOS TOMADOS. CUIDADO COM O TRATAMENTO DE USO CONTÍNUO, CONSULTE SEMPRE UM (A) PROFISSIONAL.

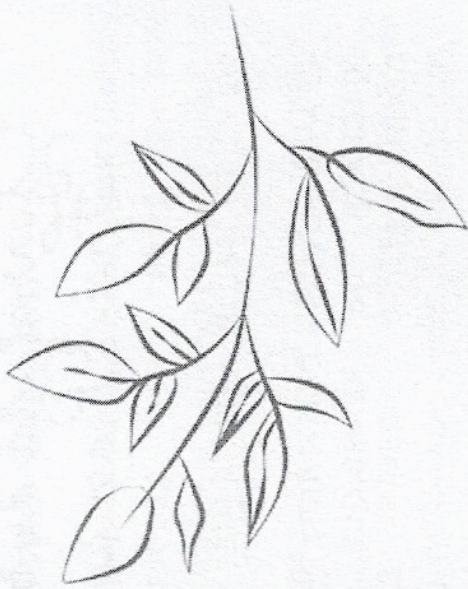


Xarope

O XAROPE PODE SER FEITO COM A TINTURA, COM ERVAS FRESCAS OU SECAS, AÇÚCAR OU MEL.

O MEL ATIVA AS PROPRIEDADES FITOQUÍMICAS E AJUDA EM SUA ABSORÇÃO NO CORPO, ALGUMAS GOTINHAS DE PRÓPOLIS ATUAM COMO CONSERVANTE. IMPORTANTE LEMBRAR QUE O MEL NUNCA DEVE SER AQUECIDO.

INDICAÇÃO: EXPECTORANTE, VERMÍFUGO, DIGESTIVO, CALMANTE E PARA MENOPAUSA. ESCOLHEREMOS AS ERVAS COM AS PROPRIEDADES CURATIVAS DE ACORDO COM O PROBLEMA QUE QUEREMOS TRATAR.



Xarope calmante com Malungu, Passiflora e Valeriana

RECEITA

COLOCAR NUMA PANELA, DUAS MEDIDAS DE AÇÚCAR E UMA MEDIDA DE ÁGUA.

FERVER ATÉ FORMAR UMA CALDA, APAGAR O FOGO E COLOCAR AS PLANTAS. DEPOIS ABAFAR E ESPERAR ESFRIAR.

Garrafada de babosa de Frei Romano Zago

1/2 KG DE MEL DE ABELHA (MEL PURO, NATURAL)

40 A 50 ML (5 A 6 COLHERES) DE BEBIDA DESTILADA (CACHAÇA DE ALAMBIQUE OU UÍSQE OU CONHAQUE).

2 OU 3 FOLHAS DE BABOSA (ALOE ARBORESCENS) COM APROXIMADAMENTE 1 METRO.

PREPARO:

LIMPAR BEM AS FOLHAS COM UM PANO SECO, DEPOIS REMOVER OS ESPINHOS DAS BORDAS, PICAR AS FOLHAS SEM REMOVER A CASCA E BATER NO LIQUIDIFICADOR JUNTO COM O MEL E O DESTILADO ESCOLHIDO.

JUNTO COM O MEL E O DESTILADO ESCOLHIDO, TRITURAR BEM, ATÉ OBTER SE UMA ESPÉCIE DE CREME ESVERDEADO E ENTÃO ESTÁ PRONTO PARA O CONSUMO.

A GARRAFADA PODE SER CONSERVADA EM TEMPERATURA AMBIENTE OU NA GELADEIRA, NESTE CASO, DEVE-SE USAR O VIDRO DE COR AMBAR OU ENVOLVER O FRASCO EM PAPEL ALUMINIO OU OUTRO MATERIAL QUE PROTEJA DA LUZ.

Como tomar

TOMAR UMA COLHER DE SOPA DE 10 A 20 MINUTOS ANTES DAS PRINCIPAIS REFEIÇÕES, SE O PROBLEMA FOR CÂNCER E SE NÃO HOUE CURA NEM MELHORAS, É PRECISO REPETIR A OPERAÇÃO, OBSERVANDO-SE O INTERVALO DE 5 A 7 DIAS, ATÉ QUE ALCANCE A MELHORA.

SOMENTE APÓS OS PRIMEIROS TRÊS A QUATRO FRASCOS SEM O ÊXITO DESEJADO DEVE-SE RECORRER A UMA DOSE DUPLA, OU SEJA, DUAS COLHERES ANTES DAS TRÊS REFEIÇÕES, JÁ QUE TEMOS TIDOS CASOS DE PESSOAS QUE, MESMO EM FASE TERMINAL, COM UM FRASCO E UMA COLHER ANTES DE COMER, CONSEGUIRAM SE CURAR.

DURANTE O PERÍODO DE INGESTÃO DO REMÉDIO, É DESACONSELHÁVEL CONSUMIR QUALQUER TIPO DE CARNE, BEM COMO DERIVADOS DE ANIMAL, SUBSTITUA A CARNE POR FRUTAS, LEGUMES, VERDURAS, CEREAIS E DERIVADOS.

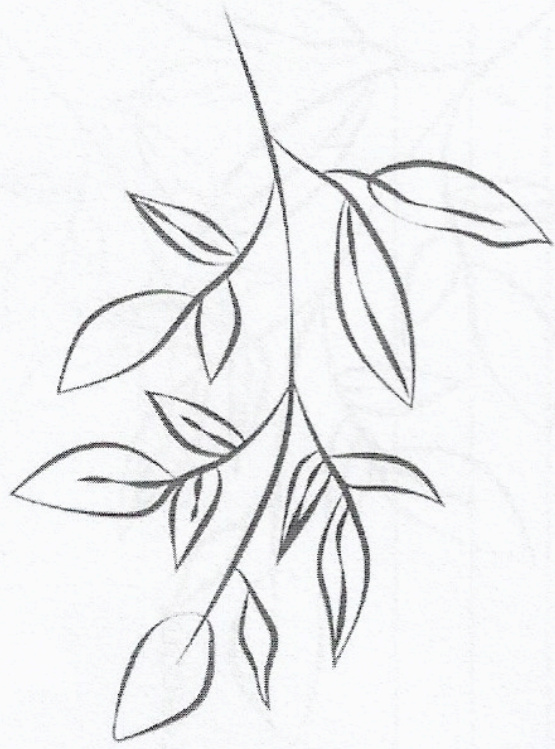
NÃO HÁ PROBLEMA FAZER O TRATAMENTO COM A GARRAFADA E ESTAR TOMANDO REMÉDIOS RECEITADOS POR SEU MÉDICO, OU PRECISAR SUBMETER-SE A RADIOTERAPIA, QUIMIOTERAPIA OU SIMILARES.

OBS: NUNCA ABANDONAR O TRATAMENTO E ACOMPANHAMENTO MÉDICO.

Frei Romano Zago, em o livro Câncer tem Cura, aponta três possíveis situações após o tratamento:

1. CURA TOTAL DO INDIVÍDUO, NÃO IMPORTA O TIPO DE CÂNCER, NEM O ESTADO EM QUE SE ENCONTRA A PESSOA, PODENDO TRATAR-SE DE DOENTE JÁ EM FASE TERMINAL.
2. BLOQUEIO DO MAL, OU SEJA, A DOENÇA NÃO SE ALASTROU. OCORRERAM MUDANÇAS INSIGNIFICANTES EM EXAMES REALIZADOS PELO PACIENTE, VALE A PENA RELEMBRAR QUE SEM O TRATAMENTO A DOENÇA TERIA SE ALASTRADO. NESTE CASO É IMPORTANTE CONTINUAR O TRATAMENTO, REPETINDO AS DOSES, LEMBRANDO SEMPRE DE RESPEITAR OS PERÍODOS DE PARADA (5 A 7 DIAS) APONTADOS NA RECEITA. O PACIENTE NÃO DEVE PARAR O TRATAMENTO NO MEIO POIS PERDERÁ TODOS OS GANHOS REALIZADOS E AINDA PERMITIRÁ QUE O CÂNCER AUMENTE SUA RESISTÊNCIA.

[HTTP://WWW.PORTALZENDAAT.COM.BR/2016/04/20/A-RECEITA-DE-FREI-ROMANO-ZAGO/](http://www.portalzendaat.com.br/2016/04/20/a-receita-de-frei-romano-zago/)



Vinho medicinal para libido

UM VINHO QUE VOCÊ GOSTE, MACA PERUANA, GENGIBRE E GINKO BILOBA. SE VOCÊ SO TIVER EM PÓ, FAÇA TROUXINHAS, PARA QUE O PÓ NÃO SE ESPALHE E FIQUE RUIM DE TOMAR.

E VAMOS FESTEJAR!!!

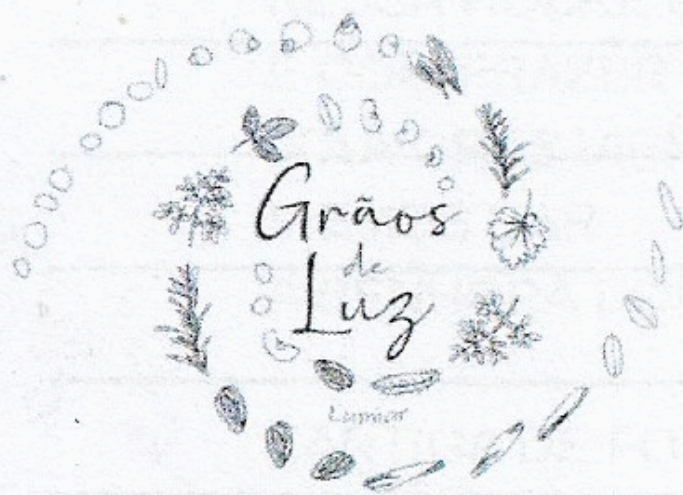


ENTREMOS NESSA NOBRE CASA
NESSA NOBRE CASA
É COM PRAZER E ALEGRIA
LOUVORES VIEMOS DAR
VIEMOS DAR
A SENHORA DONA DA CASA.

CANTIGA DE FOLIA DE REIS

Anotações





Uma alternativa no campo