

VIDA SAUDÁVEL

ERVAS HORTALIÇAS E FRUTAS



ABACATE - *Persea gratissima*

O abacate pode substituir a carne, porque contém gordura e o mesmo valor nutritivo. O abacateiro serve especialmente aos diabéticos, tanto através da fruta como das folhas. Às pessoas atacadas por esse mal é aconselhável um tratamento a base do abacateiro, durante quinze dias:

Comer em jejum metade de um abacate amassado
Após as refeições tomar um chá de folhas SECAS do abacateiro, sem açúcar.

Outra indicação das folhas do abacateiro é para a limpeza do fígado. Se o fígado não vai bem por estar saturado de gordura e tóxicos, fazer um chá das folhas SECAS do abacateiro e toma-lo em goles, de hora em hora, durante todo o dia, repetindo por 15 dias. O caroço serve como tônico capilar. Em dores de cabeça aplicar folhas quentes do abacateiro sobre a cabeça, em compressa. Usar sempre folhas secas pois as verdes provocam palpitações cardíacas.

ABACAXI - *Ananás sativus*

O abacaxi, além de ótimo purificador do sangue, é diurético e ajuda a digestão. Sua indicação notável é no tratamento das feridas, inflamações, infecções. Em infecções agudas, consumido em fatias, é um ótimo parceiro dos antibióticos. Contra tosse catarral, usa-se duas colheres de suco de abacaxi diluídas em uma xícara de água quente e uma colher de mel. Beber bastante quente antes de deitar-se.

ABOBORA - *Cucúrbita pepo*

Rica em potássio, ferro, fósforo e magnésio, é eficaz como diurético e para combater a prisão de ventre. Faz-

se um suco fresco com pedaços grossos de abóbora madura, colocando-os em um guardanapo e torcendo para extrair o suco. Adoçar com pouco açúcar e tomar uma manhã sim e uma não, em jejum por um mês.

ACELGA - *Beta vulgaris*

Hortaliça indicada para oxigenar o sangue e normalizar a digestão, além de acalmar os nervos e robustecer o cérebro. É muito útil para ser ingerida por pessoas nervosas.

AGRIÃO - *Nasturtium officinale*

O agrião é tão eficaz que não se deve usa-lo diariamente, a não ser para tratamento dos brônquios, durante períodos limitados. A quantidade de ferro, iodo e vitaminas que contém faz passar para a água em que é deixada de molho uma boa parte de sua força; por isso, uma receita para a carência de ferro e para a depuração do sangue é chamada Água de Agrião:

Em um copo de água na temperatura ambiente mergulhar folhas de agrião. Cobrir o copo e deixa-lo no quarto de dormir. De manhã, coar e bebe-la sem açúcar.

As propriedades terapêuticas do agrião combatem o raquitismo, o ácido úrico e as doenças do pulmão, agindo na purificação do fígado e do estomago. Os fumantes devem fazer uso do agrião, uma vez por semana, para a desintoxicação do organismo. O seu suco, adoçado com mel é um excelente xarope para combater bronquite, tosse, tuberculose pulmonar e toda sorte de enfermidades catarrais. Usa-se em saladas para combater a diabetes, e o consumo diário para os que sofrem de acido úrico.

AIPO - *Apium graveolens*

Essa verdura combate a depressão. Por ser rico em cloreto de sódio, é ideal para casos de insônia e perturbações nervosas, podendo entrar no preparo de saladas, ser bebido como suco ou mesmo mastigando seus talos. Como alimento é recomendado àqueles que sofrem de artrite, reumatismo e acido úrico. É também indicado seu uso externo em frieiras, para tanto, colocar 100gr de aipo em um litro de água e ferver lentamente por 20 minutos. Dar um banho muito quente nos pés ou mãos, uma vez por dia.

ALFACE - *Lactuca sativa*

Contém várias vitaminas e é uma fonte de ferro e minerais. Seu poder de limpeza dos intestinos é fantástico. Fortalece o sistema nervoso e a musculatura, além de ajudar a digestão. É um grande calmante para os nervos e combate a insônia mais recalcitrante.

Um chá para dormir é feito fervendo-se rapidamente duas folhas de alface fresca em uma medida de uma xícara de chá de água. Tomar morno na hora de deitar-se.

É ainda recomendada contra as doenças do coração e dos rins, seja em forma de chá ou saladas, estas com pouco azeite, vinagre e sal. Para contusões e inchaços fazer uma cataplasma fervendo algumas folhas de alface em pouca água por cinco minutos. Deixar amornar, untar as folhas com azeite de oliva, estender sobre uma gaze e aplicar na região atingida. Este mesmo método pode ser usado para irritações e rubores da pele.

ALHO - *Allium sativum*

O alho purifica o sangue, atua sobre as mucosas do nariz, da garganta e dos pulmões, desinfeta todo o organismo, funciona como antibiótico para combater infecções.

Para o enfraquecimento do organismo, principalmente nos idosos, consumir durante as refeições um dente de alho bem amassado com uma cenoura, isso previne contra doenças mais graves.

Atua na circulação, e para esses problemas, consumir pão de centeio temperado com alho socado, salsa e gotas de azeite sendo que será este o primeiro alimento do dia, repetido por uma semana, descansar 15 dias e fazer novamente, assim sucessivamente.

O alho cozido, tem uma grande perda de sua eficácia e cru em grande quantidade irritam os rins.

ALMEIRÃO - *Chicorium intybus*

Rico em vitamina A e C. Indicado para falta de apetite, usado cru em saladas ou ligeiramente refogado.

AMEIXA - *Prunus domestica*

Poderoso laxante. Indicada contra prisão de ventre, sendo, neste caso, consumida seca.

É rica em potássio, fósforo, cálcio e minerais. Para problemas do estômago faz-se um licor digestivo de ameixa: cozinhar em dois litros e meio de vinho branco, 20 ameixas frescas sem casca e sem caroço. Depois de quinze minutos apagar o fogo, adicionando não mais de 3 gramas de casca de canela e deixar macerar. Após três dias, filtrar o líquido, adicionar meio quilo de açúcar e colocar no fogo, deixando ferver por alguns minutos. Esperar esfriar totalmente e adicionar meio litro de álcool a 90 graus e colocar em uma ou duas garrafas. Tomar um cálice após as refeições.

ASPARGO - *Asparagus officinalis*

O aspargo deve ser ingerido ao natural, já que quando cozido pode irritar os rins, tornando contrário o seu efeito de limpá-los. É indicado nas doenças do fígado, do baço e estômago. Nos problemas do coração combate a hipertrofia e acalma as palpitações. Para o coração se faz uma decocção fervendo 50gr de raízes de aspargo em um litro de água, deixando em repouso até esfriar. Tomar três cálices por dia, entre as refeições principais sem adoçar. Ainda pode ser usado em regimes de emagrecimento fervendo em três quartos de litro de água, 40gr de raízes de aspargo. Bebe-se pela manhã em jejum e durante todo o dia. Esta mesma decocção pode ser administrada a pessoas nervosas e excitáveis.

AVEIA - *Avena sativa*

Fonte natural de vitaminas, proteínas e sais minerais, contendo muitas calorias. Usada em flocos ou farinha, adapta-se aos organismos delicados, garantindo um bom funcionamento dos intestinos preguiçosos. É também anti-hemorróidas, sua ingestão tem a virtude de reduzir o teor de gorduras e de açúcar do sangue, auxiliando nas arterioscleroses e no diabetes. Contra acido úrico ferver um punhado de palha de aveia triturada em um litro de água, coar e beber durante o dia.

AZEITONA - *Olea europaea*

Uma curiosidade sobre a oliveira. Conta-se que Atenas, a deusa grega da sabedoria, fez nascer de uma lança a oliveira; os frutos dessa árvore, além de alimentarem o homem, produziram um óleo para temperar sua comida, fortalecer seu corpo, curar as suas feridas e iluminar sua noite.

A azeitona tem grande teor de gordura e sais minerais, devendo ser consumida com cautela.

BANANA - *Musa paradisiaca*

Bastante nutritiva e regulariza as funções do intestino. O suco da banana São Tomé é particularmente indicado contra a diarreia. Emprega-se o suco das flores nas afecções do peito. Do tronco se extrai a seiva que é indicada para a laringite, as aftas, tônico capilar e soro antiofídico.

BATATA - *Solanum tuberosum*

Rica em carboidratos e vitaminas. Usada crua, tem aplicação para combater dores de cabeça (colocadas em rodela sobre a testa) e contra irritações da pele. A batata-baroa é bastante indicada para quem sofre de doenças renais. Para eritemas ou queimaduras solares, se faz uma compressa com batata ralada que é trocada três vezes ao dia. O suco feito com batata é excelente remédio para úlceras do estômago e do duodeno, desde que tomado em pequenas doses, pois o seu uso exagerado pode provocar sintomas de intoxicação. A água do cozimento da batata serve para prevenir e combater a gota.

BRÓCOLIS - *Brassica oleracea*

Rico em vitamina C, fósforo, potássio e enxofre. É melhor consumi-lo em saladas cruas para aproveitar todo o seu valor nutritivo. É um ótimo alimento para dietas de emagrecimento, já que produz uma limpeza geral do organismo e elimina gorduras.

CAFÉ - *Coffea arabica*

É contra indicado para pessoas nervosas e insones, adoçado com mel serve de remédio para a angina do peito. É um excitante do sistema nervoso, dos músculos, cérebro, rins e coração. É usado para lavar ulcerações das pernas. Facilita a digestão.

CAMOMILA - *Matricaria chamomilla*

Indicado para cólicas de crianças, feito chá. É também calmante, antiespasmódico e sonífero, devendo ser feito o chá na hora de tomar.

Indicado para dores reumáticas, neste caso usa-se as flores secas que são cozidas em banho-maria no óleo; após duas horas de cozimento, cõa-se, e depois de frio massageia-se com esse óleo as regiões doloridas. Usa-se o chá também para combater dores abdominais, cólicas intestinais com gases, cistite, inflamações bucais, conjuntivites.

CANELA - *Cinnamomum zeylanicum*

Em doces, não se discute, é um ótimo tempero. Suas propriedades medicinais são no combate a anemia, para isso tomar um chá da casca de canela quatro vezes ao dia. Recomendada também para catarro nos brônquios. É indicada na atonia gástrica (fraqueza do estomago), como tintura: colocar 50gr de casca de canela em um quarto de litro de álcool a 60 graus. Depois de 24 horas filtrar o liquido e cõa-lo em uma garrafa, consumindo-o em colheres antes das refeições.

CEBOLA - *Allium cepa*

Deve ser sempre ingerida crua, já que cozida perde suas propriedades. Combate vermes intestinais, infecções e resfriados. O consumo diário de cebola previne doenças

cardíacas como também impede o desenvolvimento das já existentes.

CENOURA - *Daucus carota*

Para a vista, já que é rica em vitamina A. Atua também como purificadora do fígado e fortifica o organismo. Para casos de digestão difícil, usa-se ferver uma pitada de sementes de cenoura em um cálice de água e beber após as refeições. (Neste caso as sementes precisam ser retiradas do pé, visto que as destinadas a plantio possuem agrotóxicos prejudiciais). Para rouquidão, cozinhar 100 gr de cenoura, esmagando e misturando com a água do cozimento, adoçar com mel e beber bem quente.

CEREJA - *Prunus cerasus*

Outro purificador do organismo que atua principalmente nos rins e no fígado. Como ela possui açúcares e minerais, é usada para a confecção de xaropes para a tosse.

Usada em casos de artrite e gota, para tal, ferve-se 30gr de pedúnculos secos em um litro de água, filtrar e adoçar levemente, bebendo um cálice durante o dia. Como reconstituente do organismo, cozinha-se cerejas frescas ou secas (não em conserva) em tanto vinho quanto necessário para cobri-las. Bebe-se bem adoçado.

CEVADA - *Hordeum vulgare*

Diurética, Tónica e digestiva. Usada em pó é um ótimo substituto para o café, principalmente para pessoas nervosas e insones. Para as infecções na garganta ferver 70gr de cevada em um litro de água, por 20 minutos. Quando morno, filtrar o líquido, adoçar com uma

colherinha de mel, misturando bem. Fazer gargarejos durante o dia.

Para inflamações do intestino, colite, ferver em um litro e meio de água por dez minutos três punhados de cevada lavada. Filtrar o líquido quando frio, adoçar com mel e beber em xícaras.

CHICORIA - *Chicorium intybus*

Deve-se usa-la somente em sucos e saladas. Como a cenoura, é indicada para problemas oculares. Atua também na circulação. A ingestão de três copos de suco de chicória durante o dia, evita muitos males da circulação. Aqui também podemos usar o pão de centeio. Um ótimo alimento para normalizar a circulação é uma salada de chicória com pão de centeio.

Como diurético, pode ser usada em infusão: em uma xícara de água fervente colocar 5gr de raiz de chicória. Coar e beber durante o dia.

CHUCHU - *Sechium edule*

Indicado para combate a hipertensão. Ingerir o chuchu como parte importante da refeição e tomar o chá diariamente, regulariza a pressão alta.

COCO - *Cocos nucifera*

A água de coco, é reguladora do coração. Contém vitaminas, sais minerais e potássio. Seus efeitos são notados na pele e a ingestão diária elimina cálculos renais e normaliza o funcionamento dos rins. Combate ainda a icterícia, irritações gastrintestinais, doenças do peito, inflamações dos olhos, vômitos na gravidez, e ainda atua na eliminação de vermes intestinais.

COENTRO - *Coriandrum sativum*

Indicado como calmante. O chá de coentro deve ser feito com toda a planta, folhas, talos e raiz, depois de bem lavados.

Como estimulante do estômago e fígado verter uma xícara de água fervente em 5gr de frutos de coentro secos, filtrar, adoçar e tomar após as refeições.

COUVE - *Brassica oleracea*

Hortaliça que contem enxofre e acredita-se que cura até as doenças ocultas. Além do enxofre contem iodo, arsênico, magnésio, potássio e cálcio e vitaminas. Na Roma Antiga, aconselhava-se que para possuir uma saúde invejável, a simples ingestão de muita couve era suficiente.

O suco de couve, adoçado com mel, bebido diariamente durante três meses, antes do almoço, é eficaz para combater a gota (ácido úrico), a bronquite e a má circulação. O mesmo suco, sem ser adoçado, em aplicações tópicas cura ulcerações, misturado com água morna é recomendado contra cólicas de crianças. O consumo da couve ainda depura o sangue, atua contra a hipertensão e é uma defesa para o organismo contra o câncer.

Em casos de úlceras varicosas fazer uma compressa: depois de eliminar a nervura mais grossa de uma folha de couve, lava-la muito bem em água corrente e coloca-la em uma solução de ácido bórico (encontrado em farmácias) deixando macerar por três horas. Aplicar a folha, estendida numa gaze, sobre a ferida limpa e enfaixar. Renovar a noite e pela manhã.

Úlceras internas no estômago ou duodeno, podem ser controladas e até curadas com a ingestão do suco de couve feito com 200gr dos bordos e dos talos da couve espremidos. O líquido deverá ser ingerido em jejum, todos os dias, em pequenos goles.

ERVA-DOCE - *Foeniculum vulgare*

Contem potássio, sódio e ferro. O chá das sementes é um regulador intestinal e calmante para o estômago.

Desobstrui os brônquios, oxigenando melhor os pulmões. Acredita-se que mulheres que amamentam devem tomar chá de erva-doce para os efeitos calmantes passarem através do leite para a criança. Para os idosos, esse mesmo chá normaliza a circulação do sangue e combate a depressão.

Atua ainda, como estimulante da digestão e do aparelho urinário. No uso geral o chá de erva-doce é feito em um litro de água fervente com 10gr de sementes. Coar, adoçar pouco e tomar de quatro a cinco xícaras por dia.

ESPINAFRE - *Spinacia oleracea*

Riquíssimo em vitaminas A, B, C e H, contendo ainda potássio, sódio, cálcio, magnésio e ferro.

É indicado para pessoas com tendência a hemorragias, diabéticos, nervosos, portadores de vermes intestinais e doenças da vista, o espinafre deve ser comido cru, em saladas ou bebido em forma de suco.

FIGO - *Ficus carica*

É um laxativo natural, combate a prisão de ventre e substitui muito bem os purgativos destinados as crianças.

Tem efeitos benéficos em casos de bronquite, gripe, resfriado e tosse, para esses casos, cortar em pedaços

20gr de figos secos, fervendo em 250gr de leite por uns quinze minutos. Depois de adoçar com uma colherada de mel, filtrar o leite e bebe-lo bem quente.

Contra afecções na boca e garganta, ferver em uma xícara de leite dois figos frescos, cortados em pedaços e uma colherinha de mel por quinze minutos. Depois de filtrado e morno, usar o leite para gargarejos e bochechos.

GENGIBRE - *Zingiber officinalis*

Uma raiz com altos poderes medicinais. Combate as náuseas, provocando o aumento de salivação, pode ser mastigado para prevenir enjoos em viagens marítimas. Age muito bem na garganta, sendo seu chá indicado a todas as pessoas que utilizam bastante a voz como oradores, cantores, etc.

Combate a flatulência, bastando para isso apenas usá-lo como tempero nas refeições. Tem também uma aplicação em casos de reumatismo, problemas pulmonares e circulação sangüínea, usando-se o chá.

GOIABA - *Psidium guajava*

Famosa contra diarreias. A fruta em casos amenos e as folhas em casos mais extremos. Usa-se o chá das folhas até cessar o distúrbio. Os frutos são benéficos em casos de doenças das vias respiratórias, como tosse e bronquite.

HORTELÃ - *Mentha piperita*

A hortelã-miuda, é empregada como tempero e age como calmante quando usada em chá. A hortelã-pimenta, estimula a pele e os terminais nervosos sensíveis ao frio. Para aquecer ambientes muito frios, coloca-se uma bacia com água e folhas de hortelã.

Como digestivo, faz-se uma infusão com 100g de água quente já adoçada, coloca-se 5g de folhas frescas ou secas de hortelã, filtrar e beber em seguida bem devagar.

Para excitação nervosa e insônia colocar uma pitada de folhas frescas de hortelã em uma xícara de água quente, filtrar e beber o líquido. (Em casos de insônia, tomar antes de deitar).

INHAME - *Colocasia antiquorum*

O inhame cru é um poderoso antianêmico e mesmo cozido conserva muito de seu poder curativo. É um grande depurador do sangue, deve ser ingerido pelas pessoas que sofrem processos inflamatórios de qualquer espécie e todas aquelas que precisam beneficiar o sangue.

LARANJA - *Citrus aurantium*

Esta fruta combate a tendência as hemorragias e a gripe, febre e inflamações nas veias.

Para combater excitação nervosa, verter uma xícara de água fervente em 2gr de folhas de laranjeira, filtrar, adoçar com mel e beber.

Contra febre, colocar uma laranja madura, cortada, com a casca e em pedaços, em 30gr de água fervente adoçada com duas colheradas de açúcar. Depois de totalmente frio, coar o líquido e beber.

LENTILHA - *Ervum lens*

Rica em proteínas. Além de ser considerado um alimento que atrai a prosperidade, é indicada para as mães no período de amamentação. É também aconselhado seu consumo para pessoas anêmicas.

LIMÃO - *Citrus limonum*

Fruta medicinal por excelência. Atende as necessidades de vitamina C como também atua sobre o ácido úrico, doenças da vesícula biliar, da boca, da garganta, do estômago, da vista, dos nervos, dos brônquios, do pulmão. Combate ainda a esterilidade, o alcoolismo, a inapetência e o mau hálito. Os usos mais frequentes são como chá da fruta. Uma limonada pela manhã, diariamente, previne doenças. O suco misturado com água morna pode ser ingerido nos dias mais frios para evitar problemas com a temperatura. O suco misturado a água quente usa-se para gargarejos benéficos para afecções na boca e garganta.

Contra o ácido úrico e gota, beber em jejum pela manhã o suco de três limões diluído em meio cálice de água pelo menos por dez dias. Interromper o tratamento por sete dias e depois repeti-lo por mais dez dias e assim por diante. Esse mesmo tratamento serve também para os casos de arteriosclerose e hipertensão.

Com o suco de um limão, se confecciona um amálgama simples contra os resfriados, basta misturar o suco com uma clara de ovo e bater com um garfo por dez minutos e tomar uma colher da mistura de meia em meia hora.

LOSNA - *Artemisia absinthium*

É aconselhado o chá nos problemas de fígado e intestinos, assim como nos casos de urina solta. Em diarreias pode-se ferve-la em vinho e beber o chá ou usa-lo em compressas sobre o ventre. Esse mesmo chá é um excelente colírio.

MAÇÃ - *Pyrus malus*

Digestiva e exerce um controle sobre a flora intestinal.

Recomendada contra febres e inflamações, e dietas curtas nos casos de diarreias.

Contra febres, má digestão e prisão de ventre, pode-se confeccionar a AGUA DE MAÇÃS:

Misturar uma maçã grande, descascada, mondada (livre de partes inúteis, sementes, cabo e muito bem lavada) e cortada em fatias bem finas, com 10gr de folhas de erva cidreira (melissa, a de folhas não a de capim), suco de meio limão e um pedaço de canela. Acrescentar duas colheres de mel e meio litro de água fervente, deixando repousar por dez minutos. Passar o preparado por uma peneira, bebendo o liquido no final das refeições. No caso de febres e inflamações intestinais, consumir a água no decorrer do dia.

Pode-se ainda confeccionar o VINHO DE MAÇÃS, que é indicado para distúrbios digestivos e prisão de ventre: Colocar uma colher de açúcar e um pedaço de casca de limão em um cálice e meio de vinho, nele cozinhando uma maçã mondada e descascada. Passar tudo pela peneira e beber esse vinho logo após as refeições.

MELANCIA - *Cucúrbita citrullus*

Diurética e nutritiva. Indicada para doenças nos rins, purifica o fígado, combate resfriado e bronquites. Seu consumo é altamente indicado em casos de obstrução renal pois seu suco promove a rápida eliminação do ácido úrico. Em estado natural auxilia no tratamento de artrite, reumatismo, acidez gástrica, dispepsia, afecções dos rins e da bexiga.

MORANGO - *Fragaria vesca*

Mais rico em vitamina C do que a laranja ou limão, portanto bastante indicado para prevenção de gripes e resfriados.

Cozido não tem nenhum valor e cru atua na purificação do organismo e combate reumatismos. O consumo de morangos facilita a digestão, estimula as funções hepáticas e o apetite; combatem a gota e o reumatismo articular. Uma dieta à base de morangos traz inúmeros benefícios a quem sofre de hemorróidas, perturbações circulatórias, afecções renais.

NABO - *Brassica napus*

O nabo é indicado para combater a gripe e doenças dos brônquios. O chá de suas folhas e até da raiz fortalecem os ossos, agindo também como diurético.

PEPINO - *Cucumis sativus*

O pepino, para não se tornar indigesto, não deve ser descascado. A casca é que facilita a digestão. A ingestão diária fortifica as unhas e o cabelo, atuando como adstringente para a pele. Neutraliza a acidez estomacal, tonifica o fígado e os rins.

PERA - *Pyrus communis*

Um fruto leve, pode ser ingerido sem restrições. Sua atuação é marcante nos rins por ser um diurético excelente.

Seu consumo é indicado para pessoas portadoras dos inchaços edematosos característicos dos doentes do aparelho circulatório e dos rins, elimina esses inchaços. Cruas ou cozidas, e algumas vezes combinadas com pão integral e iogurte, são indicadas nos regimes contra obesidade.

PIMENTÃO - *Capsicum annuum*

Um alimento que não produz calorias. O consumo é indicado para fortalecimento da pele, das unhas e do cabelo. Sua ingestão também é benéfica para a desinfecção da mucosa bucal e gástrica, destruindo os germes intestinais sem prejudicar a flora bacteriana normal.

QUIABO - *Hibiscus esculentus*

Favorece os órgãos digestivos, intestinais, renais e urinários. Usado como auxiliar no tratamento da bronquite e fortalece os ossos pelo seu conteúdo de cálcio.

RABANETE - *Raphanus sativus*

Estimula a digestão, purifica o sangue, tonifica os nervos, atuando principalmente sobre o aparelho renal.

REPOLHO - *Brassica oleracea capitata*

Indicado para pessoas enfraquecidas, anêmicas, portadoras de câncer ou tuberculose. O seu teor de ferro, reconstitui o sangue e sendo um ótimo queimador de gorduras é aconselhado para dietas de emagrecimento.

SABUGUEIRO - *Sambucus nigra*

O chá, bebido como água é eficaz nos casos de sarampo. Para o diabetes é indicado um tratamento de no mínimo três meses, onde se toma diariamente o chá das folhas.

Como depurativo e contra intoxicações do fígado, ferver sete gramas de folhas frescas de sabugueiro trituradas em meio litro de água durante dez minutos, beber meia

xícara do líquido filtrado e adoçado com mel, pela manhã em jejum.

SALSA - *Petroselinum sativum*

Combate gases intestinais, estimula o apetite, facilita a digestão e limpa os brônquios. Um chá de folhas de salsa é um poderoso diurético, aconselhado em casos de gota.

A salsa atua também como auxiliar na cura de afecções hepáticas e hipertensão.

A infusão da salsa é feita deixando por dez minutos 30gr de sementes de salsa (novamente não usar as destinadas a plantio, e sim as retiradas da planta) em 200g de água fervente, filtrar o líquido, bebendo metade em seguida; o restante três horas depois.

UVA - *Vitis vinifera*

As folhas da parreira são indicadas para se fazer chás que refrescam os intestinos, relaxam os nervos e tonificam o coração.

Este é um pequeno apanhado dos alimentos que podemos fazer uso diário, que não só nos nutrem, mas bem combinados nos trazem saúde. A arte de cozinhar é uma alquimia com a qual podemos transformar doenças em saúde. Aproveitando ao máximo os poderes da Natureza que a Deusa criou, mesmo porque ao cozinhar estamos atuando com os quatro elementos, água, terra, fogo e ar, e sabemos que esses poderes transformam qualquer coisa.

*****INDICAÇÕES

1. ABACATE - amor
2. AÇAFRÃO – Purificação, saúde, felicidade

3. ACÁCIA – proteção, contra pesadelos e proteção do sono
4. AGRIMÔNIA – dissolução de influências negativas e proteção
5. AIPO - poderes mentais e psíquicos
6. ALECRIM - limpeza e concentração, calmante, adivinhação, estudos, cura, proteção, purificação
7. ALFAFA – prosperidade, dinheiro, felicidade
8. ALFAZEMA – calmante, estudos, purificação
9. ALHO – saúde, proteção
10. ALMÍSCAR - afrodisíaco, amor ;Planeta: Vênus
11. AMÊNDOAS – dinheiro, prosperidade, sabedoria
12. AMORA – saúde, dinheiro, proteção
13. ANETO - sorte
14. ANGÉLICA – proteção, purificação, saúde, clarividência
15. ANIS ESTRELADO – adivinhação, purificação, sorte
16. ARNICA – clarividência
17. ARROZ - fertilidade
18. ARRUDA - proteção, limpeza, cura; purificação
19. ARTEMÍSIA - adivinhação, alteração da consciência,
20. ASSA-FÉTIDA – exorcismo, proteção
21. BABOSA – proteção, sorte e amor
22. BAMBU – realização de desejos
23. BARBATIMÃO – espiritualidade, purificação
24. BARDANA – saúde, proteção
25. BAUNILHA – amor, sedução
26. BETERRABA - amor
27. BENJOIM – negócios, exorcismo; Planeta: Vênus
28. BOCA DE LEÃO - proteção
29. BRIÔNIA – dinheiro
30. CALÊNDULA – proteção, solução de problemas,
31. CAMÉLIA – prosperidade, riqueza
32. CAMOMILA – dinheiro, amor, purificação

- 33. CANELA - negócios, bens materiais, amor, limpeza, energizar; sucesso, amor, proteção
- 34. CÂNFORA - desenvolvimento psíquico; clarividência, saúde
 - 35. CARDAMOMO – sedução, amor
 - 36. CARDIO SANTO - cura
 - 37. CARVALHO – fertilidade
- 38. CASCARA SAGRADA – problemas com a justiça, dinheiro e proteção
 - 39. CAVALINHA – fertilidade
- 40. CEBOLA – proteção, saúde, dinheiro
 - 41. CIPRESTE – longevidade, saúde
- 42. CRAVO – negócios, forças, energizar, amor, limpeza
 - 43. DAMASCO – feitiços de amor
 - 44. ERVA CIDREIRA – sucesso, amor
 - 45. ERVA DOCE - proteção
- 46. EUCALIPTO - limpeza, atrair encantos, energizar, cura, saúde, proteção
 - 47. FIGUEIRA – clarividência, fertilidade
 - 48. FLOR DE MAÇÃ – calmante
- 49. FREIXO - adivinhação, cura, proteção, prosperidade
 - 50. GENGIBRE – dinheiro e sucesso
 - 51. GERGELIM – dinheiro
- 52. GINSENG – amor, realização de desejos, beleza, saúde, proteção e poder
 - 53. GIRASSOL – fertilidade
- 54. HERA – (planta não eficaz para os homens)
proteção, amor, saúde
 - 55. HORTELÃ - cura
- 56. JASMIM - melhorar humor, amor; calmante, cura
 - 57. LARANJA – amor, dinheiro
 - 58. LAVANDA – cura, amor
 - 59. LIMÃO - amor

- 60. LÓTUS - amor
- 61. LOURO – negócios, adivinhação, proteção, força, saúde
- 62. MAÇÃ – amor, atrair encantos, cura, imortalidade
- 63. MANJERICÃO – amor, purificação espiritual, proteção
- 64. MANDRÁGORA - fertilidade
- 65. MADRESSILVA – dinheiro
- 66. MARACUJÁ – paz, amizade.