

## MANUAL DA SAÚDE NATURAL

# 101

**CHÁS, PLANTAS E ERVAS  
PARA DOENÇAS DO DIA-A-DIA!**

**DESCUBRA O PODER OCULTO  
DA NATUREZA!**



Eu cresci observando as pessoas mais velhas da família - principalmente as mulheres - utilizando chás e remédios caseiros para várias condições de saúde.

Talvez lá (ironicamente vou usar essa expressão) foi plantada a semente que brotou em meu coração e se tornou o amor que tenho pela medicina.

Sobretudo, pela medicina natural.

Normalmente somos "distraídos" pela vida e pelos chamados que ela faz, mas me esforço para tentar ouvir esse chamado.

E é justamente por isso que decidi ensinar tudo o que eu aprendi nesses 20 anos de prática da medicina (e continuo aprendendo).

Caso ainda não me conheça, vou me apresentar:

Me chamo Dayan Siebra, tenho como especialidades a medicina ortomolecular, cirurgia vascular e medicina neurolinguística.

Sou médico há mais de duas décadas e criador do maior canal de saúde em língua portuguesa, no YouTube.



**Dr. Dayan Siebra**

3.030.584 inscritos • 1047 videos

[inscreva-se no canal](#)

Tenho como objetivo pessoal ensinar o maior número de pessoas a buscar as soluções na natureza e, por isso, travei uma luta contra a indústria.

E mais que isso, minha briga é contra a ideia de que a indústria é que tem as melhores opções. Sejam alimentos, sejam remédios.

Remédios laboratoriais são importantes? Claro que sim. Em nenhum momento vocês vão me ver falando o contrário disso.

Mas eu quero que as pessoas entendam que eles (os remédios) devem ser utilizados somente quando necessários.

Tem gente que mal sente uma pontada na cabeça e já sai correndo tomar um analgésico. Sem nem imaginar que isso só vai piorar a situação.

A dor vai parar por ora? Vai. Mas o corpo, pouco a pouco, vai deixando de ter a capacidade de "resolver" esse problema sozinho.

O corpo é inteligente, gente! A natureza também! A gente tem que dar uma chance para que todos trabalhem juntos antes de sair enfiando um monte de remédios goela abaixo.

A medicina moderna nos impulsionou drasticamente na cura e tratamento de muitas doenças, mas não podemos deixar de lado as plantas.

A natureza nos trata de forma mais suave e gentil. E, é claro, previne muitas dessas doenças e condições.

Estamos falando de soluções que oferecem um número consideravelmente reduzido de efeitos colaterais.

Para que você possa compreender melhor, vocês já perceberam a sensação quando estamos na mata? Em uma floresta, ou campo, ou chácara, ou de frente para vasos de plantas (...)

É como se sentíssemos a natureza nos abraçar, nos cuidar. Faz passar o estresse, a ansiedade, a depressão, a angústia, o mal estar e todas essas condições psicológicas.

Isso não é apenas uma coincidência. Isso acontece com todas as pessoas que têm a possibilidade de entrar em contato com a natureza.

Eu mesmo com frequência vou passar uns dias no meu sítio, justamente porque eu sei dos benefícios do contato com a natureza, com a criação de Deus...

Então peço a você que abra sua mente para tudo que vai ler nesse ebook e comece a considerar algumas substituições.

É para deixar de lado um tratamento com medicamentos laboratoriais? Claro que não, nós precisamos cuidar das nossas doenças, das nossas condições.

Mas considere sim tomar um chá para uma dor, ou entãp aplicar uma receita sobre um machucado, por exemplo... Está bem?



# SUMÁRIO

Abrindo a mente, você vai encontrar muita coisa interessante por aqui:

Capítulo 1 - Ervas: da cultura milenar à medicina moderna.....	1
Capítulo 2 - A tradição das ervas.....	1
Capítulo 3 - Medicina ocidental e medicina oriental.....	1
Capítulo 4 - Uma medicina antiga.....	1
Capítulo 5 - Glossário das doenças e suas curas.....	1
Conclusão.....	1

## CURAS

1. Acne.....	29	22. Cortes e arranhões.....	51
2. Afta.....	30	23. Cálculo na vesícula biliar.....	52
3. Alcoolismo.....	31	24. Câimbras.....	53
4. Alergias.....	32	25. Cólica Intestinal.....	54
5. Anemia.....	34	26. Cólica menstrual.....	55
6. Ansiedade.....	35	27. Degeneração macular.....	56
7. Asma.....	36	28. Depressão.....	57
8. Artrite.....	37	29. Dermatite de contato.....	58
9. Azia.....	38	30. Diarreia.....	59
10. Baixa testosterona.....	39	31. Doenças inflamatórias	
11. Baixa libido.....	40	Intestinais.....	60
12. Bicho geográfico.....	41	32. Dor de cabeça.....	61
13. Bronquite.....	42	33. Dor de dente.....	62
14. Brotoeja.....	43	34. Dor de garganta.....	63
15. Candidíase.....	44	35. Dor nas costas.....	64
16. Caspa.....	45	36. Dor no estômago.....	65
17. Celulite.....	46	37. Dores musculares.....	66
18. Colite ulcerativa.....	47	38. Eczema.....	67
19. Conjuntivite.....	48	39. Envelhecimento precoce.....	68
20. Constipação.....	49	40. Erupções cutâneas.....	69
21. Contusões.....	50	41. Escabiose.....	70

42. Escara.....	71	73. Micose .....	102
43. Esclerodermia .....	72	74. Náuseas .....	103
44. Escorbuto .....	73	75. Obesidade.....	104
45. Esquistossomose (barriga d'água).....	74	76. Olheiras .....	105
46. Estresse.....	75	77. Osteoporose .....	106
47. Exposição a metais pesados .....	76	78. Pedra nos rins.....	107
48. Fadiga adrenal .....	77	79. Pele seca.....	108
49. Fadiga crônica.....	78	80. Piolhos e lêndeas.....	109
50. Frieira.....	79	81. Pressão alta .....	110
51. Frigidez.....	80	82. Problemas na vesícula biliar .....	111
52. Furúnculo.....	81	83. Psoríase.....	112
53. Gases .....	82	84. Pé de atleta.....	113
54. Gastrite .....	83	85. Pés rachados .....	114
55. Gengivite .....	84	86. Queimaduras.....	115
56. Gonorreia .....	85	87. Refluxo ácido.....	116
57. Gordura no fígado .....	86	88. Resfriado.....	117
58. Gota .....	87	89. Ressaca .....	118
59. Gripe.....	88	90. Rosácea.....	119
60. Halitose (mau hálito).....	89	91. Rubéola.....	120
61. Hemorroida .....	90	92. Salmonella.....	121
62. Herpes Zóster (cobreiro).....	91	93. Sinusite .....	122
63. Histeria.....	92	94. Tabagismo .....	123
64. Icterícia .....	93	95. Tendinite.....	124
65. Impotência sexual.....	94	96. Tensão muscular .....	125
66. Imunidade baixa .....	95	97. Tensão pré-menstrual.....	126
67. Infecções de bexiga .....	96	98. Terçol .....	127
68. Insolação .....	97	99. Tosse .....	128
69. Insônia .....	98	100. Unha encravada .....	129
70. Intestino preso .....	99	101. Verrugas .....	130
71. Má digestão .....	100		
72. Menopausa.....	101		

Desejo uma excelente leitura!



# **ERVAS:**

DA CULTURA MILENAR  
À MEDICINA MODERNA



O que move tanta gente, principalmente as mais velhas, a conhecer e estudar tanto sobre as plantas? Será que é só uma curiosidade infundada?

Eu duvido muito. Eu acredito que isso remete a conhecimentos muito mais profundos e antigos que trazemos da nossa ancestralidade.

Antigamente não existiam remédios laboratoriais. As pessoas tinham que se virar com o que tinham em mãos.

Claro que estamos falando de muito antigamente.

Mas mesmo quando os remédios começaram a ser oferecidos para a grande população, muitas pessoas viviam em aldeias afastadas dos grandes centros e sequer tinham dinheiro para adquirir os medicamentos.

Todas essas pessoas se tratavam com o que a natureza tinha a oferecer. E elas viviam bem.

Você confia na medicina moderna, que veio através dos anos e conhecimento científico se aperfeiçoando, muito antes da medicina moderna? Por que achar que o remédio laboratorial vai reduzir a dor e o chá de determinada erva, não?

Se você olhar a bula desses remédios laboratoriais, vai ver que são compostos por substâncias naturais. Por elementos extraídos das plantas.

O fato determinante entre utilizar plantas e utilizar cápsulas de concentrados dessas plantas, é a mania de achar que a primeira opção não é "chique" ou que não tem comprovação científica.



Gente, chique é ter saúde! Chique é viver bem! Chique é não ter que gastar uma fortuna com medicamentos laboratoriais e internações.

Chique é você poder usar esse dinheiro pra fazer uma viagem com sua família, cheio de saúde!

E muita coisa natural tem comprovação científica e muita coisa não tem, pois laboratórios não têm tanto interesse em comprovar o que está de graça na natureza pois o que está de graça na natureza não tem como ser patenteado. E sem patente, sem dinheiro.

Está mais do que na hora de mudarmos isso tudo. Parar de achar que o que todo mundo faz é o melhor. Não é assim.

Se uma amiga chega e fala que determinado remédio de laboratório é tiro e queda para dores musculares, você sai correndo comprar sem nem questionar.

Mas aí, quando a avó fala para tomar tal chá que oferece os mesmos resultados que o remédio que a amiga indicou, a senhorinha vira piada.

Eu garanto que se você ler a bula do remédio que a amiga indicou, é muito provável que ele contenha a planta que a avó indicou para fazer o chá.

Nós temos muitas medicinas complementares milenares que têm muito a nos oferecer. Para você ter uma ideia, até mesmo o SUS incorporou medicinas complementares, no ano passado (2018), em suas práticas.

Hoje em dia é possível encontrar, no Sistema Único de Saúde, tratamentos através da aromaterapia, constelação familiar, cromoterapia, imposição de mãos (passe), terapias florais e diversas outras.

Todas elas integram o quadro de tratamentos porque são técnicas cientificamente comprovadas que promovem a cura e o bem-estar.

E com as ervas e plantas não é diferente. Elas atravessaram os séculos e hoje fazem parte da medicina oferecida pelo governo para tratar a população como um todo.

E se ela vem sobrevivendo a todo esse tempo e suas mudanças, não deve restar dúvidas da sua eficácia, certo?



# UM POUCO DE HISTÓRIA: A TRADIÇÃO DAS ERVAS



Se buscarmos com exatidão onde começou a tradição das ervas, não vamos encontrar, mas ela remete ao tempo dos curandeiros, benzedores e xamãs.

E mesmo esses, herdaram o conhecimento dos antigos magos e feiticeiras. E esses herdaram o conhecimento dos anciãos. Ou seja, não vamos chegar ao princípio.

Talvez porque o princípio seja o início do próprio tempo.

Fato é que todas essas práticas, hoje, estão nos laboratórios. Cientistas buscam encontrar propriedades que comprovem que determinada planta cura determinada condição.

Mas muito além dos cientistas atuais e sua ancestralidade, é possível compreender a importância das plantas através do comportamento dos animais.

Como sempre falo, a natureza é sábia.

Um cachorro ou um gato que esteja com dores no estômago, vai comer ervas que induzem o vômito. Com certeza você já viu isso.

Já os chimpanzés, consomem - em jejum - folhas de plantas que eliminam vermes intestinais.

Agora, se buscarmos mais profundamente qual o início dessa tradição, chegaremos a duas teorias.

## TEORIA DAS ASSINATURAS

Para o médico, alquimista, físico, astrólogo e ocultista suíço-alemão Paracelso, todo ser da natureza tem a imagem da virtude que ele guarda dentro de si.

Sendo assim, detalhes como habitat, cor, forma, cheiro (e outros detalhes) mostraria qual atividade terapêutica ela possui.

Por exemplo: as nozes seriam boas para o sistema nervoso central, porque ela se parece com um cérebro.

O feijão ajudaria nos problemas renais, pois ele se parece com um rim. As pimentas tratariam as queimaduras e por aí vai.

E existe uma segunda teoria.

## TEORIA DOS OPOSTOS

Essa teoria é atribuída ao pai da medicina Hipócrates e ao médico e filósofo Galeno.

Ela fala sobre a cura pelos opostos. Existe um famoso ditado que fala sobre isso: *Contraria contrariis curantur*.

Essa teoria não possui grandes exemplos e nem nada que chame tanto a atenção, mas ela é a base de toda a medicina alopática.

A maior parte da flora que pode ser utilizada no tratamento de diversas condições, está principalmente nos países de terceiro mundo, sobretudo os que possuem florestas tropicais.

E aí, o Brasil tem pra dar e vender. A riqueza das nossas matas soma mais de 50 mil espécies de plantas superiores, divididas nos diferentes biomas.

Só na Amazônia, se concentra de 25 a 30 mil dessas espécies. Na Mata Atlântica outros 16 mil. No cerrado cerca de 7 mil e o restante distribuído na Caatinga e nas florestas subtropicais.

Toda essa riqueza medicinal está em constante ataque pois os ataques à vegetação acontecem todos os dias.

Nos jornais se tornou até comum - infelizmente - a notícia que diz que 20 campos de futebol foram desmatados na Amazônia.

Ou que um criador de gado desmatou diversos hectares para criação da sua boiada.

Se as pessoas tivessem mais consciência do que está se perdendo, certamente teriam mais cuidados.



# MEDICINA OCIDENTAL E MEDICINA ORIENTAL



Existe uma grande diferença entre a medicina ocidental e medicina oriental. Eu, particularmente, aplico diversas técnicas da medicina oriental, no meu dia a dia. Vou explicar.

Na medicina ocidental, o paciente é "fragmentado". Ou seja, se ele chega com dor de estômago, o seu estômago vai ser tratado.

Para essa medicina, o problema ocorre porque existe uma disfunção em algum órgão ou tecido, e essa disfunção reflete em alterações anatômicas e/ou bioquímicas.

É provável que esse paciente com dor no estômago seja submetido a testes para descobrir, por exemplo, se existe um processo inflamatório ocorrendo em seu estômago.

Supondo que uma ferida seja confirmada, ela será observada através de um microscópio. Através da sua peculiar organização, será diagnosticada como úlcera péptica, úlcera atrófica ou, até mesmo, um câncer de estômago.

Essa é a maneira que nossa medicina trabalha. Olhando para o órgão que possui a condição.

Já para a medicina oriental, o ser é um todo. Existe o lado físico e o espiritual, e quando ambos se desequilibram, surgem as doenças.

Se o mesmo paciente com dor no estômago chega no consultório, esse problema vai ser tratado considerando as características da pessoa como um todo.



É o mesmo paciente com a mesma condição.

Entretanto não será tratado apenas o estômago, mas todo o equilíbrio emocional e físico do paciente. O conjunto dos sinais dele como ser, serão observados.

O profissional vai procurar saber se ele bebe bastante água, se dorme bem e possíveis questões psicológicas que possam estar desarmonizando a pessoa.

Também serão observadas as unhas, pêlos, cabelos, lábios, língua, pulso, olhos - entre outros - para poder chegar ao diagnóstico mais preciso.

E eu concordo que você utilize as duas abordagens mais com essa abordagem. O ser é muito complexo para ser observado apenas aquele fragmento que possui algum tipo de alteração.

A intervenção precisa ser na pessoa como um todo, até porque os problemas físicos possuem raízes emocionais.

Essa pessoa com problemas no estômago possivelmente passa por níveis de estresse e não está conseguindo se harmonizar.



E se for o caso de tomar remédio para o estômago, que tome, mas não passe sem ser visto como um todo.

Algumas pessoas estranham minha abordagem, pois já vou logo perguntando sobre hábitos do cotidiano.

Normalmente me deparo com aquela cara de *"esse cara está maluco"*.

E nessas investigações cuidadosas, a alimentação - em particular - sempre foi alvo das minhas análises. Tanto que construí meu canal no YouTube onde abordo com frequência o tema.

Eu acredito que a busca pela causa é extremamente necessária para descobrir o que levou a pessoa à determinada situação. Esse percurso é tão importante quanto o diagnóstico com o nome da doença.

A doença abala o ser como um todo, então os diferentes pontos precisam ser encarados e tratados. Somente assim a pessoa estará curada.

O paciente não é um pé, um ombro, um pâncreas ou intestino. E é pensando dessa forma que a medicina complementar tem tanto espaço na minha vida.

O tratamento todo pode ocorrer com as plantas. Elas, muitas vezes, tratam como um todo. Muitas vezes um chá de camomila pode tratar um incômodo estomacal.

Não apenas por suas propriedades que vão trabalhar diretamente no alívio do estômago, mas também porque ela acalma, reduz o estresse.

Para dar um exemplo mais “palpável”, uma pessoa que chega com dor na coluna, atrás de um diagnóstico, deve ser examinada além de sua dor nas costas.

Pode ser que uma pisada errada esteja causando o problema na coluna. Então o correto seria também trabalhar essa pisada.

Tratar a dor na coluna será apenas paliativo.

Pessoas são sistemas completos. E as ervas parece que sabem disso.





**UMA MEDICINA  
ANTIGA E ATUAL**

Não seria prudente dizer que apenas o povo oriental ou apenas os índios foram importantes para a construção da medicina que temos hoje.

Todos os povos, com seus conhecimentos específicos de suas regiões contribuíram para o crescimento do conhecimento e das melhores técnicas e abordagens.

Exemplo disso são os amuletos, as ervas usadas nos benzimentos e nos diferentes rituais espalhados pelo planeta.

Também as manifestações religiosas, culturais, o ecossistema local (...)

Tudo contribuiu e contribui com a seleção e validação das espécies vegetais e suas propriedades medicinais.

Não são apenas os magos, bruxos, alquimistas e feiticeiros que disseminaram o conhecimento da natureza, mas todo aquele que ensinou que um simples chá de hortelã poderia aliviar a indigestão.

Ou mesmo um chá de Hibisco poderia emagrecer ao mesmo tempo que ajudaria no controle da pressão.

Cada senhora que passou adiante seu conhecimento sobre determinada planta, trabalha como um importante subsídio básico para a escolha dessa erva para determinados tratamentos.

Por isso o saber popular deve ser respeitado e valorizado. Não é à toa que a pessoa que vive lá no interior, em um sítio, está com 90 anos e não aparenta.

Está esbanjando saúde.

O conhecimento da vida nem sempre tem a ver com o conhecimento adquirido nas universidades.

Mas não estou aqui desprezando o estudo, a ciência, o conhecimento. De forma alguma. Estou apenas dizendo para também não desprezar o conhecimento popular.

A medicina acontece todos os dias, em todas as casas, como quando a mãe acalma o filho para que sua dor de cabeça passe.

Assim como acontece quando o cardiologista consegue realizar um transplante de alto risco e devolve o sorriso à família.

Assim como deve existir o equilíbrio corpo, mente e espírito para que vivamos bem, é preciso existir um equilíbrio entre os diferentes conhecimentos.

Para arrematar o pensamento: a medicina antiga e atual precisam estar unidas. A medicina popular, a oriental e a ocidental precisam caminhar juntas.

O único objetivo não deve ser a guerra de egos, mas a cura das pessoas.



E quanto menos abrasivo for esse tratamento, melhor para todos.

Espero que tenha plantado em você a mesma semente que me foi plantada em mim quando ainda menino, observava as mulheres mais velhas da minha família curando pessoas através dos chás.

Mas antes de entramos no glossário com 101 doenças e condições, e seus tratamentos através das plantas, eu gostaria de deixar um aviso:

Em momento algum você deve trocar seu tratamento farmacêutico pelo tratamento que ofereço nesse ebook. Tudo que encontrar aqui poderá ser usado como tratamento complementar, mas não como o principal.

Converse com seu médico sobre a possibilidade de incorporar mais esse tratamento ao seu dia a dia. E, juntos, observem os resultados.





# **GLOSSÁRIO:** DOENÇAS E SUAS CURAS





Não faz muito tempo que a fitoterapia (tratamento ou prevenção de doenças através do uso de plantas) voltou ao cenário. Ela ficou no fundo da gaveta por um bom tempo.

Mas como a evolução é um fato, ela voltou a se fazer presente nos consultórios, farmácias e hospitais como um grande complemento do tratamento.

Mas falo sobre a medicina ocidental, ok? Na medicina oriental, a fitoterapia nunca foi deixada de lado.

A grande vantagem da cura através das plantas é que ela é muito menos agressiva e oferece muito menos efeitos colaterais.



O principal trabalho das ervas é fazer com que o organismo responda adequadamente às possíveis condições nos afetam no cotidiano.

Se você não dorme bem, um chá de passiflora pode ser a solução, ao invés de um tarja preta que vai acabar com a mucosa do seu estômago.

Eu acho que o grande problema nisso tudo, é que queremos tudo pra ontem. Ninguém quer suportar cinco minutos de dor de cabeça. Querem analgésicos que eliminem a dor na hora.

E essa "cura" imediata pode ser uma bomba. A dor de cabeça pode estar acontecendo por outros motivos, e não seja apenas uma dor de cabeça.

E esse é o maior perigo dos farmacológicos. A solução imediata sem se saber exatamente as raízes do problema.

Por isso minha opinião é que sempre consulte um profissional, converse sobre a possibilidade de utilizar um tratamento complementar e tente reconhecer o que está lhe desequilibrando.

Muitas vezes um terapeuta ou psicólogo pode ser mais eficaz para solucionar um desequilíbrio do que um antipsicótico.

Nós somos um todo, e não fragmentos. Temos que nos tratar como um todo.

Então, mais uma vez, leia com atenção ao glossário mas jamais deixe suas consultas com seu médico de lado.

Mas considere, sim, um tratamento complementar com essas ervas.

Vale ainda mencionar que os tratamentos oferecidos nesse ebook estarão divididos nas diferentes formas de se utilizar as ervas:

- **Chás** - Infusões potentes das ervas que devem ser consumidas em diferentes momentos do dia;
- **Compressas** - Panos umedecidos com chás e sumo de ervas para o tratamento de inflamações externas;
- **Banhos** - Comumente são indicados por profissionais da medicina e têm como principal objetivo, o tratamento de desequilíbrios genitais, mas pode ser feito em todo o corpo;
- **Cataplasmas** - Macerar as ervas para extrair seu sumo para - então - aplicar sobre determinado local;
- **Gargarejos** - As inflamações bucais e na garganta encontram um bom tratamento em infusões mornas de água e ervas;
- **Inalações** - Respirar o vapor das ervas a fim de chegar ao sistema nervoso central ou às inflamações das vias aéreas;
- **Lavagens** - Os critérios da medicina também falam sobre a lavagem (tanto interna quanto externa) de ervas e água para tratar diferentes condições;
- **Tintura** - Nome popular de concentrados de ervas e álcool de cereais para diferentes tratamentos;
- **Consumo** - Algumas plantas poderão ser utilizadas apenas através do consumo, sem a necessidade de infusões;
- **Uso tópico** - Pomadas caseiras e outras composições costumam ser utilizadas em diversos tratamentos naturais;

Agora que já conhece as formas de tratamento, gostaria que prestasse bastante atenção ao que eu vou dizer.

**AVISO IMPORTANTE:** Todos os tratamentos aqui mencionados podem ser utilizados pela maioria das pessoas. Entretanto, se você está grávida, amamenta, possui problemas renais, diabetes, inflamações gastrointestinais, possui doenças crônicas ou condições que exijam maior atenção, antes de utilizar qualquer um destes tratamentos, converse com seu médico. Alguns deles possuem alertas por se tratar de plantas que possuem propriedades que reconhecidamente não devem ser utilizadas por determinados grupos. Mas nunca deixe de comunicar seu médico.



## 1) ACNE

São muitas as causas da acne e cada uma delas deve ter uma abordagem diferente para ter bons resultados.

Mas de modo geral, reduzir a oleosidade da pele, desinflamar as acnes, lavar bem o rosto, evitar cosméticos gordurosos, alimentos gordurosos e não apertar os cravos e espinhas são um excelente caminho.

Na fitoterapia, a planta a ser usada é a **calêndula**.

A calêndula é famosa por suas propriedades cicatrizantes e por estimular a síntese do colágeno. É antisséptica, anti-inflamatória e calmante.

Excelente para feridas e acne.

Tratamento: **Cataplasma**.

Você deve macerar as folhas e flores até obter uma pasta que deverá ser aplicada diretamente nas espinhas e cravos ou aplicar em um pano e colocar sobre a pele.

Deixe agir de 20 a 30 minutos.



## 2) AFTA

As aftas são pequenas lesões ulceradas rasas que surgem na boca por diversos motivos, como baixa imunidade, excesso de acidez ou alcalinidade no estômago, falta de vitaminas, estresse físico e emocional.

Também pode ser uma reação traumática, como depois de morder a língua, bochechas ou se feriu com objetos.

A erva utilizada no tratamento é o **barbatimão**.

O barbatimão possui propriedades antissépticas e cicatrizantes, o que o torna eficaz contra as aftas.

Tratamento: **Chá**.

Colocar 1 litro de água para ferver junto com 2 colheres (sobremesa) de casca de barbatimão. Depois de ferver, deixar amornar e fazer bochechos com o chá 3 vezes ao dia.

Você pode aplicar de 2 a 3 vezes ao dia o chá diretamente na afta com a ajuda de um cotonete, para ajudar no tratamento.



### 3) ALCOOLISMO

O alcoolismo é uma doença grave não só pelas consequências como pela facilidade que ela ocorre.

Pessoas deprimidas, estressadas, tímidas e entediadas possuem mais tendência a desenvolver a doença.

Começa como uma válvula de escape e logo o corpo não consegue mais ficar sem o álcool. A dependência é química e emocional.

A planta a ser utilizada é o **alho**.

A alicina e o selênio encontrados no alho limpam o sangue e é justamente isso que pode ajudar a pessoa a se livrar do vício.

Tratamento: **Tintura**.

Amasse a cabeça de alho inteira e coloque em uma garrafa de vidro com 200 ml de álcool de cereais e deixe curtir por um dia.

Para consumir, diluir 30 gotas do concentrado em meio copo com água e tome 3 vezes ao dia. Pode ser de manhã, de tarde e de noite.

O tratamento deve durar 30 dias.



#### 4) ALERGIAS

As reações alérgicas ocorrem quando o sistema imunológico responde de forma exagerada em situações que são, aparentemente, normais.

Existem diversos tipos de alergias e cada uma deve ser tratada de maneira individualizada. Mas de maneira geral, esse tratamento trata muitas das alergias.

O remédio natural a ser utilizado é o **limão**.

O limão ajuda na drenagem do sistema linfático e nos problemas respiratórios. Ele combate o crescimento de bactérias e estimula o sistema imunológico.

Tratamento: **Consumo**.

O limão pode ser consumido diariamente, sendo necessário apenas extrair seu sumo e misturar com 200 ml de água.

Procure utilizar um canudo de bambu para que os dentes não sofram nenhum tipo de corrosão.

Pessoas com inflamações gastrointestinais devem consultar o médico antes de consumir o limão diariamente.

Mas existem mais possibilidades de aproveitar os benefícios do limão.

Tratamento: **Inalação**.



Pode-se misturar o suco do limão com suas cascas e água e borrifar, desinfetando o ambiente. Ele vai matar as bactérias e os microorganismos que desencadeiam as alergias.

Inalação nem sempre e cobrir a cabeça com um pano e respirar diretamente da bacia o ar quente, tá, gente. Inalação é inalar, respirar.

Por isso, nessa situação, pode ser usado como "aromatizador" mesmo.



## 5) ANEMIA

A anemia acontece quando o número de hemácias e/ou a quantidade de hemoglobina sofrem um déficit.

As hemácias - e as hemoglobinas que existem dentro delas - são as responsáveis por transportar oxigênio do pulmão para todo o corpo.

Sem deixar o acompanhamento médico de lado, a planta a ser utilizada é o **dente-de-leão**.

O dente-de-leão possui nutrientes como carboidratos, vitaminas do complexo B, vitamina C, betacaroteno, potássio, flavonóides, ácido oleico, ácido linoleico e taninos.

As folhas da chicória amarga também possuem uma grande concentração de ferro e isso previne e ajuda no tratamento da anemia.

Tratamento: **Chá**.

Ferva 1 l de água e adicione duas colheres (sopa) de raízes da planta. Deixe descansar de 5 a 10 minutos e coe.

Pode tomar quando estiver morno e não consuma mais do que 3 xícaras ao dia.



## 6) ANSIEDADE

A ansiedade é um sentimento comum do ser humano quando algo novo e inesperado está por vir. Ela passa a ser um problema quando se torna um distúrbio.

Pessoas com ansiedade sentem-se constantemente preocupadas, com medo, com falta de ar, palpitações e significativo medo da morte.

A planta a ser utilizada é a **valeriana**.

A valeriana é ótima para tratar a ansiedade, graças a um aminoácido chamado L-teanina e outras propriedades calmantes e sedativas.

Ela melhora o sono, trata a insônia causada pela ansiedade, acalma e melhora a concentração.

Tratamento: **Chá**.

Ferva 300 ml de água e adicione uma colher (chá) das raízes e do caule. Deixe a infusão abafar por 5 minutos.

Quando estiver morna, pode consumir. Não beber mais do que 3 xícaras no dia.



## 7) ASMA

A asma pode ter seus sintomas reduzidos e, em alguns casos, podemos até falar em cura. A asma é uma doença inflamatória das vias aéreas.

Seus sintomas podem ser amenizados com o tratamento adequado.

A planta a ser utilizada aqui é **vassourinha-doce**.

A vassourinha-doce possui propriedades expectorantes, antissépticas, antiasmáticas e antitussígenas, entre muitas outras propriedades importantes para o organismo.

Tratamento: **Chá**.

Leve ao fogo 500 ml de água junto com 1 colher (sopa) da planta. Deixe ferver por 10 minutos e pode abafar. Quando estiver morno, pode consumir. Tome, no máximo, 3 ou 4 xícaras no dia.

Grávidas não devem tomar esse chá.



## 8) ARTRITE

Artrite é uma inflamação que ocorre no tecido conjuntivo (principalmente nas articulações) ou uma degeneração não-inflamatória desses tecidos.

A planta a ser utilizada é a **arnica**.

A arnica é amplamente conhecida por estimular a irrigação sanguínea, por ter propriedades anti-inflamatórias e por aliviar as dores.

Tratamento: **Uso tópico**.

Misture 1 colher (café) de cera de abelha, 45 ml de azeite de oliva e 4 colheres (chá) de folhas e flores de arnica picadas.

Coloque todos os ingredientes em uma panela e deixe ferver por 5 minutos no banho-maria. Em seguida, apague o fogo e deixe por 2 horas para que todas as propriedades sejam extraídas.

Coe a mistura e guarde o líquido em um recipiente de vidro que deverá ser mantido em local seco, escuro e arejado.

Pode aplicar cerca de 3 vezes ao dia.



## 9) AZIA

Sabe aquela queimação ou desconforto nas regiões superior ou média do peito, possivelmente envolvendo o pescoço e a garganta, que pode se agravar ao deitar? Isso é chamado de azia.

A azia pode não ser causada por doenças subjacentes. Algumas causas comuns são alimentos picantes, álcool, alimentação em excesso ou roupas apertadas.

A solução aqui é o chá de gengibre que contém antioxidantes e outras substâncias que ajudam a aliviar a inflamação do esôfago, além de diminuir as contrações do estômago, o que acaba reduzindo a sensação de azia.

Tratamento: **Chá.**

Ingredientes:

- 2 cm de raiz de gengibre cortada em fatias
- 2 xícaras de água

Coloque o gengibre e a água numa panela e deixe ferver. Depois, desligue o fogo e deixe a panela tampada por, pelo menos 30 minutos. Por fim, remova os pedaços de gengibre e beba um copo do chá 20 minutos antes de cada refeição.



## 10) BAIXA TESTOSTERONA

Esse assunto não interessa apenas aos homens. As mulheres, apesar de ser em menores quantidades, também necessita de testosterona.

A testosterona baixa por diversos motivos como obesidade, sedentarismo, alcoolismo, tabagismo e estresse.

Mas, na maioria dos casos, não passa de um processo normal do envelhecimento que podemos - inclusive - dar uma lentificada.

O excesso de cortisol (hormônio do estresse) também reduz a produção de testosterona.

A planta a ser usada aqui é a **romã**.

A romã é antioxidante, rica em vitaminas A e E, potássio, ácido fólico e polifenóis. Eficaz, entre muitas outras condições, no aumento da produção de testosterona.

Tratamento: **Consumo**.

Debulhe os grãos de cinco romãs e bata no liquidificador com 500 ml de água. Bata até que as sementes sejam moídas.

Coe e pode beber.

Essa receita deve ser evitada por pessoas que possuem diverticulite.

## 11) BAIXA LIBIDO

O sexo é importante para a saúde física e mental e quando ocorre a perda da libido (normalmente por baixa de hormônios), muitos problemas como não aceitação e baixa autoestima podem ocorrer.

Também pode ocorrer por problemas emocionais, depressão, estresse contínuo, preocupação e a idade que chega.

A planta a ser usada aqui é a **erva-de-são-joão**.

A erva-de-são-joão também é conhecida como catinga-de-bode e camará-opela, catinga-de-borrão, celestina, erva-de-santa-luzia, maria-preta e picão-roxo.

Suas propriedades relaxantes controlam os desequilíbrios do sistema nervoso e por isso é benéfica para questões sexuais. Principalmente as ligadas ao estresse.

Tratamento: **Chá**.

Coloque 1 colher (sopa) de erva-de-são-joão em 250 ml de água fervente e cubra a infusão. Deixe descansar por 10 minutos, coe e pode beber quando amornar.

Tome a xícara antes de dormir.





## 12) BICHO GEOGRÁFICO

O bicho geográfico é um parasita que penetra no corpo através de feridas ou apenas contato com a pele. Normalmente são encontradas em locais que possuem fezes de cães e gatos.

O bumbum e os pés são os mais atingidos pelas larvas, que causam vermelhidão, coceira e inchaço.

É necessária a intervenção farmacêutica. Mas o tratamento caseiro será de grande auxílio.

A planta a ser usada aqui é a **arruda**.

A arruda possui propriedades antiparasitárias e pode ser aplicada na região da coceira junto com compressas de gelo.

Tratamento: **Tintura**.

Coloque 300 g de folhas de arruda e 1 l de álcool de cereais. Deixe descansar por um dia e guarde em um recipiente de vidro, em local fresco, com sombra e seco.

Aplicar até três vezes por dia.



### 13) BRONQUITE

Bronquite é a inflamação da mucosa dos tubos brônquicos, que transportam o ar de fora pra dentro e vice-versa.

Ela pode ser aguda ou crônica e a planta para o tratamento é o **eucalipto**.

O eucaliptol e citronelol que existem na planta deixam as secreções mais fluidas e dilatam os brônquios, enquanto os taninos reduzem a quantidade de muco.

Tratamento: **Chá**.

Coloque 300 ml de água para ferver. Quando levantar fervura, adicione 1 colher (sopa) de folhas de eucalipto picadas na hora.

Cubra a xícara e deixe descansar por 10 minutos. Beba quando estiver morna. Consuma, no máximo, 2 vezes ao dia.



## 14) BROTOEJA

A brotoeja é bastante comum nos bebês. Se trata de uma dermatite inflamatória causada por uma obstrução que impede que o corpo transpire.

Elas aparecem no calor ou quando se usa muitas roupas.

A planta a ser usada, nesse caso, é a **babosa**.

A babosa contém ácido fólico, cálcio e vitaminas que possuem propriedades cicatrizantes, regeneradoras, hidratantes, anti-inflamatórias e que nutrem.

Tratamento: **Compressa**.

Corte 2 folhas de babosa e com a ajuda de uma colher, extraia seu sumo. Coloque em um recipiente, umedeça uma toalha com o sumo e aplique sobre as brotoejas.



## 15) CANDIDÍASE

A candidíase é uma inflamação causada por um fungo. Muitas mulheres e homens já enfrentaram ou enfrentarão o quadro.

As plantas a serem utilizadas são **hortelã** e **camomila seca**.

A hortelã é antibacteriana, antifúngica e anti-inflamatória, enquanto o camomila equilibra o pH da vagina, evitando a proliferação dos microrganismos.

Tratamento: **Banho**.

Coloque 500 ml de água para ferver junto com 5 folhas de hortelã e uma colher (sopa) de camomila seca.

Você pode acrescentar 10 gotas de própolis na infusão. Depois que ferver, deixe abafar até esfriar e lave a região afetada pela candidíase.



## 16) CASPA

A caspa é o processo de descamação do couro cabeludo e é bastante incômoda. É comum tanto em homens, como em mulheres.

O remédio natural aqui é o **limão**.

O limão é cítrico, sendo um higienizador e purificador potente. Ele desinfeta e remove grande parte das impurezas do cabelo.

Tratamento: **Banho**.

Exprema 1 limão em 150 ml de água. O bagaço do limão deve ser esfregado no couro cabeludo por cerca de 3 minutos.

Então jogue a água com limão no couro cabeludo e deixe agir por 10 minutos. Para retirar, prefira a água fria, já que a quente aumenta a produção da seborreia.

E lembre-se de lavar muito bem todo o corpo pois o limão pode causar manchas na pele, se você entrar em contato com o sol.



## 17) CELULITE

A celulite afeta em maior número as mulheres e acontece quando o tecido gorduroso sofre alteração juntamente com a microcirculação.

Isso aumenta o tecido fibroso e gera essas ondas na pele.

O remédio natural aqui é a **cavalinha** e **hamamélis**.

Enquanto a cavalinha é desintoxicante, a hamamélis ajuda na eliminação dos líquidos.

Tratamento: **Chá**.

Ferva 1 colher (sopa) de cada erva em 300 ml de água. Desligue e cubra a infusão por 15 minutos.

Quando estiver morna, coe e beba. Não beba mais que 3 ou 4 xícaras por dia.



## 18) COLITE ULCERATIVA

Colite ulcerativa é uma complicação no sistema gastrointestinal que afeta, principalmente, o cólon. Essa inflamação pode ocorrer por vírus, bactérias, fungos e principalmente causas emocionais.

A planta para essa condição é o **gengibre**.

O gengibre é anti-inflamatório, bactericida e antiviral.

Tratamento: **Chá**.

Corte um pedaço com cerca de 5 cm de gengibre em fatias bem finas e coloque para ferver junto com 1 ½ xícara de água.

Quando levantar fervura, abaixe o fogo e deixe cozinhar por 5 minutos. Desligue o fogo e tampe por cerca de 2 minutos.

Quando estiver morno, coe e beba.

Não beba mais do que 3 porções dessa por dia.



## 19) CONJUNTIVITE

A conjuntivite é a inflamação da membrana que reveste os olhos. Mais comum nas estações mais frias.

A planta a ser usada é a **camomila**.

A camomila possui propriedades calmantes que aliviam o inchaço, ardência, coceira e vermelhidão.

Tratamento: **Compressa**.

Coloque 1 xícara de água para ferver. Quando levantar fervura, coloque 1 colher (sopa) de camomila e deixe a infusão tampada por 5 minutos.

Umedeça uma toalha com o chá e aplique sobre os olhos ainda morno. Deixe cerca de 10 minutos.

Repita 3 vezes ao dia.





## 20) CONSTIPAÇÃO

A constipação é identificada quando a pessoa tem menos de três evacuações na semana. Mas tem gente que pode sentir a constipação se não usar o banheiro todos os dias.

As fezes ficam duras, secas e podem machucar o orifício anal.

A planta a ser usada é o **sene**.

O sene é um dos laxantes mais conhecidos dos tratamentos naturais. Ela contém glicosídeos, que estimulam o sistema digestivo.

Tratamento: **Chá**.

Esquente 150 ml de água. Quando ferver, adicione uma colher (chá) de sene. Desligue e deixe abafar por 10 minutos.

Tome, no máximo, 2 vezes ao dia.



## 21) CONTUSÕES

A contusão acontece através de um impacto ou golpe e causa dilaceração ou ruptura do nervo, músculo e/ou pele. É um traumatismo que merece atenção.

O tratamento natural é com a **arnica**.

A arnica tem uma forte ação anti-inflamatória, é analgésica e tem ação cicatrizante (graças a helenalina).

Tratamento: **Tintura**.

Misture 100 g de folhas de arnica, ½ l de água e ½ l de álcool de cereais. Tampe e deixe em um local arejado e com sombra durante 15 dias.

Coe e coloque em um vidro escuro. Quando acontecer uma contusão, aplique diretamente no local de 6 em 6 horas. A aplicação deve ser somente sobre a pele.



## 22) CORTES E ARRANHÕES

Essas são lesões comuns e acontecem quando a camada externa da pele sofre arranhões, raspadas, fricções e outras situações que podem agredí-la.

O tratamento é com **babosa**.

A babosa possui propriedades regeneradoras e funciona como um antioxidante natural. É anti-inflamatória e estimula a produção de colágeno.

Tratamento: **Cataplasma**.

Corte um pedaço da folha da babosa (algo em torno dos 5 cm) e extraia o sumo da planta. Aplicar diretamente sobre o local e deixar até secar.



## 23) CÁLCULO NA VESÍCULA BILIAR

Essa condição é caracterizada por pequenas pedras que se formam na vesícula biliar, causando vômito, má digestão, dores e outros sintomas.

A planta a ser usada no tratamento é a **beladona**.

(Lembrando que a mesma não irá eliminar os cálculos, mas sim apenas conseguir uma melhora nos sintomas dolorosos, enquanto o paciente procura um tratamento mais eficaz, como um protocolo para eliminação dos cálculos de forma natural ou até mesmo a cirurgia).

A beladona possui propriedades carminativas, calmantes, antiespasmódicas e amargas.

Tratamento: **Tintura**.

Coloque 100 g da planta em ½ l de álcool de cereais. Deixe descansar por 1 noite e tome de 30 a 40 gotas em meio copo de água, todos os dias.



## 24) CÂIMBRAS

Ela acontece de um momento para outro e é bastante dolorida. Costuma acontecer com maior frequência em pessoas que praticam esportes e em pessoas portadoras de varizes nas pernas.

A cãimbra é uma contração involuntária de um ou mais músculos e causas espasmos dolorosos. Costuma durar menos de um minuto, por sorte.

A planta recomendada para evitar essas situações é a **erva-cidreira**.

A erva-cidreira ajuda a acalmar as tensões musculares e isso, por si só, reduz significativamente as desagradáveis contrações.

Tratamento: **Chá**.

Coloque 300 ml de água para ferver. Quando levantar fervura, coloque 3 colheres (sopa) das folhas da erva-cidreira. Pode ser fresca ou seca. Deixe a infusão tampada por 10 minutos.

Quando amornar, pode tomar. Não tome mais do que 2 xícaras por dia. A erva-cidreira reduz a pressão arterial. Se você tiver pressão baixa, tome e veja como se sente.



## 25) CÓLICA INTESTINAL

Seja por ter comido algo que fez mal, pela ingestão de determinados remédios ou por reação a diversas outras condições, a cólica intestinal é bastante comum, mas não menos incômoda por isso.

Como as cólicas podem ser causadas por tantos motivos, é importante procurar um médico se a cólica intestinal for persistente. No entanto, uma cólica ou outra pode - a princípio - ser tratada em casa.

O remédio natural a ser usado é o **anis estrelado**.

O anis estrelado tem propriedades antibacterianas, carminativas, diuréticas, odontálgicas, estimulantes e ainda protege o estômago.

Tratamento: **Chá**.

Coloque 200 ml de água para ferver. Quando chegar no ponto de ebulição, desligue o fogo adicione 2 estrelas de anis.

Deixe a infusão coberta por 10 minutos. Tome quando amornar. Não se deve tomar mais do que 1 xícara por dia.



## 26) CÓLICA MENSTRUAL

A cólica menstrual acontece durante a menstruação porque o útero se contrai pra expulsar o endométrio que deve ser descartado quando não ocorre a gravidez.

Essa dor normalmente irradia para as pernas e para a coluna, sendo uma verdadeira tortura para muitas mulheres.

A planta a ser usada nessa situação é o **alecrim**.

O alecrim possui propriedades analgésicas e é reconhecidamente eficaz contra as dores das cólicas menstruais.

Tratamento: **Chá**.

Ferva 1 xícara (chá) de água, então coloque 1 colher (sobremesa) de alecrim. Deixe até amornar, coe e pode beber.

Esse chá pode ser tomado a cada 3 horas, para aliviar as cólicas.



## 27) DEGENERAÇÃO MACULAR

A mácula é um tecido que faz parte da retina, e é responsável pela visão ser nítida. Mas ela pode sofrer deteriorações, tornando a visão embaçada.

Isso acontece com a idade e é possível (em alguns casos) prevenir com a natureza.

A planta a ser utilizada aqui é o **açafrão**.

O açafração é rico em antioxidantes, o que proporciona oxigenação ao corpo e evita a morte das células.

Exemplo desses antioxidantes é o safranal, composto responsável pelo aroma do açafração e que acredita-se que seja derivado do carotenoide zeaxantina, presente nesse vegetal.

Tanto o safranal como a zeaxantina reduzem a degeneração das células e melhora o trabalho dos vasos sanguíneos dos olhos e da retina.

Tratamento: **Chá**.

Coloque 250 ml de água para ferver. Quando chegar ao ponto de fervura, coloque 1 colher (chá) de açafração.

Assim que conseguir, pode tomar. Ele é amargo e pode ser que estranhe a princípio. Mas todos os benefícios fazem valer a pena.



## 28) DEPRESSÃO

A depressão é um dos grandes males do século, atinge e incapacita milhões de pessoas no mundo. Ela tira a vontade de realizar tarefas, principalmente as que as pessoas faziam com facilidade, como sair de casa, acordar mais cedo ou mesmo sorrir.

É uma doença psiquiátrica, crônica e que pode durar uma vida inteira. Ela causa tristeza profunda, amargura, desencanto, pessimismo, baixa autoestima e culpa.

O tratamento natural aqui é com a

A papoula possui um alto teor de alcaloides, o que a torna eficaz no tratamento complementar da ansiedade e depressão moderadas.

Mas não esqueça de sempre conversar com seu médico.

Tratamento: **Chá.**

Ferva 250 ml de água. Quando atingir o ponto de ebulição, coloque 1 colher (sopa) de flores de papoula e deixe a infusão tampada por 10 minutos.

Quando amornar, pode tomar. Isso pode se repetir até 3 vezes ao dia.



## 29) DERMATITE DE CONTATO

A dermatite de contato acontece quando a pele reage com inflamações a determinados agentes que causam irritação ou alergia.

Erupção cutânea, coceira, vermelhidão e descamação costumam aparecer, mas não é contagiosa ou perigosa.

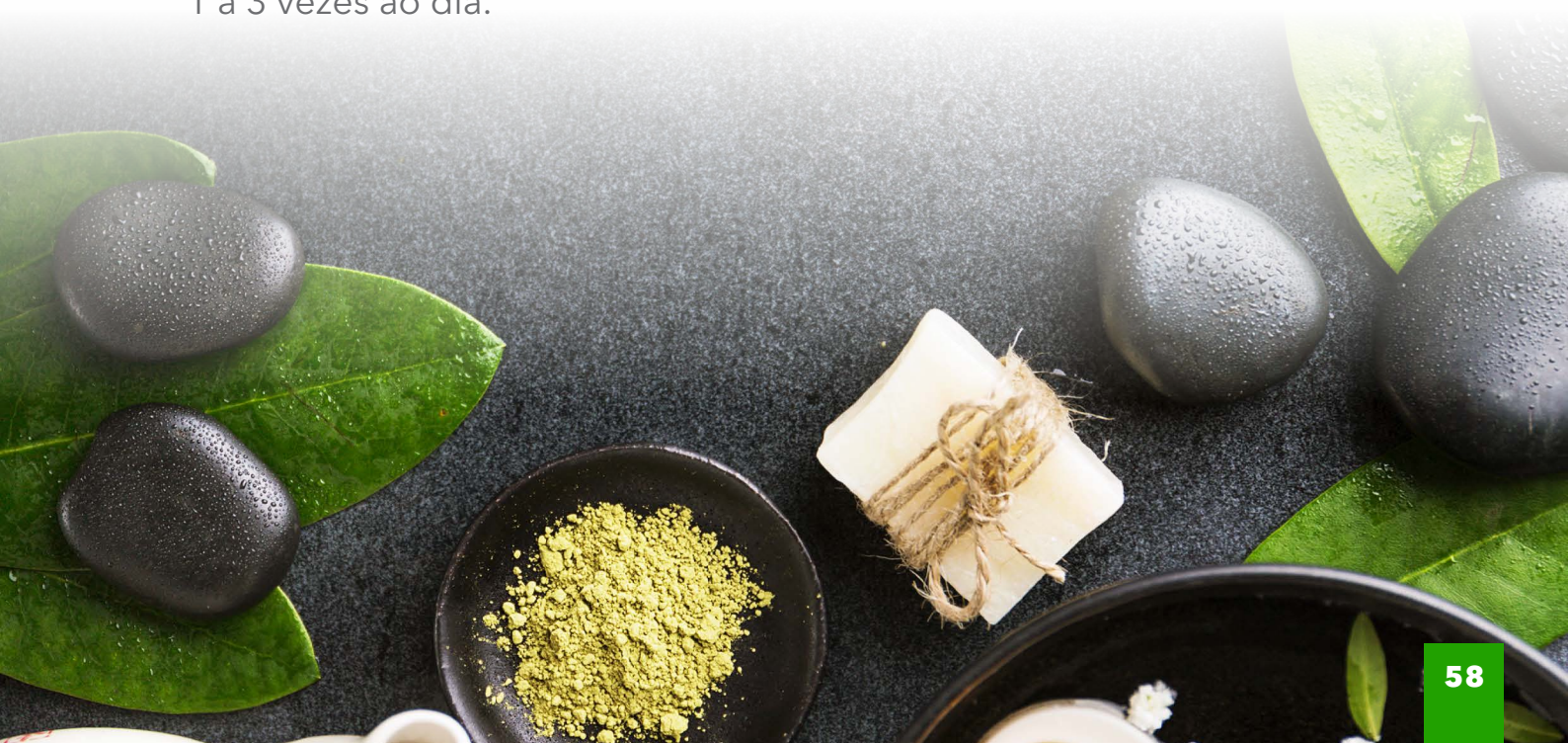
A planta a ser utilizada é **tanchagem**.

A tanchagem é adstringente, cicatrizante, analgésica, desintoxicante e anti-inflamatória. Mas lembre-se que jamais deve deixar a opinião e o tratamento médico de lado.

Tratamento: **Lavagem**.

Ferva 1 l de água e, em seguida, desligue o fogo e coloque 3 colheres (sopa) de folhas de tanchagem. Tampe e deixe até esfriar.

Coe e lave a região com a dermatite. Você pode repetir o tratamento de 1 a 3 vezes ao dia.



### 30) DIARREIA

A diarreia acontece, normalmente, por algum tipo de intoxicação alimentar ou condições que resultam nela.

Trata-se de um aumento na quantidade de fezes, normalmente aquosas ou pouco consistentes. O grande perigo da diarreia é a desidratação.

A planta a ser utilizada nesse tratamento é a **hortelã**.

A hortelã possui propriedades analgésicas, antiespasmódicas e analgésicas sendo, assim, uma excelente opção para tratar a diarreia.

Tratamento: **Chá**.

Ferva 300 ml de água. Após chegar no ponto de fervura, desligue o fogo e adicione cerca de 10 folhas frescas de hortelã. Se for folhas secas, coloque 1 colher (sopa) bem cheia.

Deixe abafar por 10 minutos e tome quando amornar. Você pode repetir essa ação de 3 a 4 vezes por dia.



### 31) DOENÇAS INFLAMATÓRIAS INTESTINAIS

As doenças inflamatórias intestinais são doenças crônicas que inflamam os intestinos em diferentes intensidades.

As doenças mais conhecidas são a Doença de Chron, Retocolite Ulcerativa e Colites Indeterminadas.

A planta a ser utilizada é o **eucalipto**.

O eucalipto absorve toxinas do intestino e alivia as inflamações.

Tratamento: **Chá**.

Ferva 250 ml de água e quando chegar chegar no ponto de fervura, desligue a água e coloque 1 colher (sopa) de eucalipto e deixe a infusão tampada por cerca de 10 minutos.

Tome quando amornar. Pode tomar 3 vezes por dia.



## 32) DOR DE CABEÇA

A dor de cabeça acontece por diversos motivos, que vão desde um dia estressante até um aneurisma.

Por isso é fundamental buscar a opinião de um profissional para saber a causa da sua dor de cabeça.

Mas em casa, como tratamento complementar, uma boa alternativa é a **camomila**.

A camomila possui propriedades calmantes, reduz a pressão arterial e relaxa os músculos.

Tratamento: **Chá**.

Ferva 250 ml de água e quando levantar fervura, desligue o fogo e coloque 1 colher (chá) de flores de camomila.

Deixe abafado por cerca de 10 minutos e pode tomar quando estiver morno. Você pode tomar esse chá de 3 a 4 vezes no dia.



### 33) DOR DE DENTE

A dor de dente é uma dessas dores que acabam com o humor de qualquer pessoa pois se trata de uma dor contínua, que reflete na garganta e em outros dentes.

A causa pode ser cárie, sinusite, infecção de ouvido e até mesmo ataque cardíaco.

O tratamento aqui é com **cravo**.

O cravo possui propriedades anti-inflamatórias, antibacterianas e analgésicas, e foi muito utilizado na odontologia antes dos medicamentos se popularizarem.

O princípio ativo responsável por essa utilidade é o eugenol.

Tratamento: **Lavagem**.

Misture 100 ml de azeite de oliva com 1 colher (sopa) cheia de cravo moído e deixe cozinhar no banho maria por 1 hora.

Assim que esfriar, coe e aplique com a ajuda de um cotonete sobre o dente dolorido.

Mas não deixe de forma alguma de visitar o dentista. Somente tratando o problema pela raiz, será possível não sentir mais a dor.



### 34) DOR DE GARGANTA

A dor de garganta pode acontecer por motivos que vão desde infecções por bactérias, vírus, lesões e uso excessivo da voz. Também pode indicar uma amigdalite.

Ela ainda ocorre como resultado de faringite, tabagismo, ambientes poluídos, respirar pela boca e pêlo de animais.

Um tratamento complementar pode ser feito sem maiores problemas, e a planta a ser utilizada aqui é o **gengibre**.

O gengibre possui propriedades anti-inflamatórias, antivirais, antibacterianas, analgésicas e alivia os sintomas imediatamente.

Tratamento: **Gargarejo**.

Coloque 300 ml de água e 5 rodelas finas de gengibre para ferver. Depois que ferver, deixe no fogo por mais 5 minutos e então, desligue.

Quando estiver morno, coe e pode fazer o gargarejo. Essa ação pode ser repetida até 3 vezes ao dia.



### 35) DOR NAS COSTAS

A dor nas costas é uma dessas condições que podem acontecer por incontáveis motivos e ir a um profissional é muito importante para saber a causa do problema.

Como tratamento complementar, a solução é o **mentrasto**.

O mentrasto - também conhecido como picão-roxo e catinga de bode - possui propriedades anti-reumáticas, anti-inflamatórias e cicatrizantes.

Tratamento: **Compressa**.

Ferva 500 ml de água juntamente com 1 colher (sopa) cheia de folhas de mentrasto. Após a fervura, deixe por mais 5 minutos.

Espere amornar para, então, colocar um pano limpo ou gaze na mistura para umedecer e aplicar sobre a dor.

Deixe agir por 20 minutos.

Faça enquanto achar necessário.





### 36) DOR NO ESTÔMAGO

Dor proveniente do interior do abdômen ou da parede muscular externa, que varia de leve e temporária a intensa, exigindo atendimento de emergência.

A dor de estômago pode ser causada pela má alimentação, prisão de ventre, gases, problemas emocionais ou pela toma de algum remédio por muitos dias seguidos como no casos dos anti-inflamatórios.

Neste último caso, recomenda-se tomá-los junto às refeições para diminuir as chances da dor de estômago aparecer.

Esse incômodo pode ser tratado com o chá de Dente-De-Leão, justamente por ele ser anti-inflamatório, diurético e estimulante do apetite.

Tratamento: **Chá.**

Ingredientes:

- 1 colher de sopa de folhas secas de dente-de-leão
- 1 xícara de água fervente.

Colocar os ingredientes numa xícara, deixar descansar por 10 minutos e beber a seguir. Além destas opções, os chás de Capim-Limão, Ulmária ou de Lúpulo são outras opções de remédios caseiros que podem ser usados para tratar a dor de estômago.

### 37) DORES MUSCULARES

As dores musculares acontecem por uma grande gama de situações, que vão de esforços até inflamação do músculo, tecidos, ligamentos ou artérias.

Pode ser causada também por espasmos, câimbras, impactos, contusões, torções (...)

A planta a ser utilizada é a **arnica**.

A arnica possui propriedades analgésicas, anti-inflamatórias e antioxidantes. Essa combinação ajuda no tratamento das dores musculares.

Tratamento: **Uso tópico**.

Misture 1 colher (café) de cera de abelha, 45 ml de azeite de oliva e 4 colheres (chá) de folhas e flores de arnica picadas.

Coloque todos os ingredientes em uma panela e deixe ferver por 5 minutos no banho-maria. Em seguida, apague o fogo e deixe por 2 horas para que todas as propriedades sejam extraídas.

Coe a mistura e guarde o líquido em um recipiente de vidro que deverá ser mantido em local seco, escuro e arejado.

Pode aplicar cerca de 3 vezes ao dia.

### 38) ECZEMA

Eczema é uma irritação que acontece na pele e pode variar entre lesões agudas, subcutâneas e crônicas.

A orientação profissional deve ser respeitada e como tratamento complementar, a planta é a **copaíba**.

A copaíba é anti-inflamatória, antibiótica, ativa a circulação e desintoxica o organismo.

Tratamento: **Uso tópico.**

Corte a ponta de uma folha de babosa e com a ajuda de uma colher, retire o gel de dentro. Aplique o gel diretamente sobre a eczema.

Enrole um plástico filme e deixe agir por 15 minutos. Então p ode retirar. Repita a operação por até 3 vezes no dia.



### 39) ENVELHECIMENTO PRECOCE

O envelhecimento acontece naturalmente com o tempo devido a muitos fatores, incluindo os radicais livres que se acumulam no organismo por diversas maneiras.

Mas ele pode vir antes do tempo.

Alimentos antioxidantes ajudam a manter a elasticidade da pele e a qualidade de todas as células, mas existe como diminuir essa agressão através das plantas.

A planta a ser utilizada aqui é a **babosa**, novamente.

A aloe vera possui ácido málico e ele dá firmeza à pele, reduzindo cicatrizes, manchas e rugas de maneira natural.

Tratamento: **Uso tópico.**

Em um recipiente de vidro, misture 1 colher (sopa) do gel da babosa, 1 colher (sopa) de óleo de coco e 1 colher (sopa) de mel orgânico.

Misture até ficar homogêneo e aplique sobre o rosto. Deixe agir por 20 minutos. Enxágue com água fria e repita a cada 2 dias.



## 40) ERUPÇÕES CUTÂNEAS

As erupções cutâneas causam descamação na pele, coceira e vermelhidão. Podem acontecer por processos alérgicos, infecciosos ou outros. Ela pode ser aguda ou crônica.

O tratamento complementar é com a **camomila**.

A camomila possui propriedades anti-inflamatórias e calmantes, sendo reconhecida pela eficácia em tratar feridas e infecções.

Tratamento: **Compressa**.

Coloque 500 ml de água para ferver. Quando chegar ao ponto de ebulição, adicione 3 colheres (sopa) de flores de camomila seca.

Deixe abafar por 10 minutos e espere amornar.

Utilize um pano limpo para mergulhar no chá de aplique diretamente sobre as erupções.



## 41) ESCABIOSE (SARNA)

Escabiose é uma doença altamente infecciosa causada pelo ácaro parasita *Sarcoptes scabie*, que é transmitido pelo contato íntimo entre pessoas ou até mesmo pelas roupas.

Ele se alimenta da queratina, ou seja, proteína encontrada na camada superficial da pele.

O tratamento complementar é feito com a planta é o

O alecrim possui propriedades anti-inflamatórias e antioxidantes.

Tratamento: **Banho**.

Misture 1 l de água com um punhado de folhas de alecrim e quando levantar ferver, deixe por mais 5 minutos.

Misture com um pouco de água fria ou espere amornar e jogue do pescoço para baixo após seu banho e deixar secar naturalmente. Pode repetir até 3 vezes ao dia.



## 42) ESCARA

Escara, ou úlcera de pressão ou de decúbito, é causada pela deficiência prolongada na irrigação de sangue e na distribuição de nutrientes nas áreas do corpo, sendo impactada pela pressão externa.

A planta a ser utilizada no tratamento é o **confrei**.

O confrei é conhecido por sua alta capacidade cicatrizante.

Tratamento: **Uso tópico**.

Misture 1 colher (sopa) de confrei em 200 ml de água para obter uma pasta homogênea, Então é só aplicar sobre as escaras.

Lembrando que antes de utilizar qualquer produto em ferimentos, você precisa conversar com seu médico pois as escaras podem precisar de tratamento cirúrgico - inclusive - imediato. Ou, ainda, uma associação com antibiótico.



### 43) ESCLERODERMIA

A esclerodermia é uma doença que afeta o tecido conjuntivo. Não tem uma causa conhecida. É uma doença autoimune e não é contagiosa.

Costuma impactar em maior número, as mulheres.

O tratamento aqui é com **cúrcuma**.

A cúrcuma possui compostos chamados curcuminóides, o mais importante é a curcumina.

A curcumina é o principal ingrediente ativo do açafrão. Ela possui efeitos anti-inflamatórios potentes e é um antioxidante muito eficiente.

Tratamento: **Uso tópico**.

Coloque 2 colheres (chá) de açafrão em 150 ml de água. Mexa bem até formar uma pasta.

Embebede um pedaço de algodão na mistura e aplique por 20 minutos, 2 vezes ao dia.





#### 44) ESCORBUTO

O escorbuto ocorre pela deficiência de vitamina C no organismo e costuma resultar em sangramentos na gengiva, inflamação das articulações, queda de cabelo e anemia.

Pode chegar, inclusive, à morte.

O tratamento complementar é feito com o **limão**.

Poderosa fonte de vitamina C, o limão é altamente recomendado no tratamento do escorbuto.

Tratamento: **Consumo**.

Misture o suco de 3 limões em 200 ml de água e beba de 3 a 4 vezes ao dia. Se o sabor estiver muito azedo, adicione 1 colher (chá) de mel orgânico.



## 45) ESQUISTOSSOMOSE (BARRIGA D'ÁGUA)

Essa é uma doença parasitária causada pelo *Schistosoma mansoni* que, a princípio, é assintomática.

Mas pode se agravar para quadros crônicos, podendo ser necessário uma internação e pode causar morte.

Essa doença é causada pelo contato com água doce onde existam caramujos hospedeiros dos parasitas responsáveis pela doença.

Quando ela atinge níveis críticos, os sintomas mais evidentes são febre, dores no corpo e falta de apetite.

O tratamento complementar é feito com o **rábano-silvestre**.

Rábano-silvestre é uma planta com ação anti-inflamatória, antimicrobiana, antiséptica e laxativa.

Tratamento: **Chá**.

Coloque 300 ml de água e 2 colheres (chá) de rábano-silvestre para ferver.

Quando ferver, deixe repousar por 5 minutos. Espere amornar e consuma de 2 a 3 vezes por dia.



## 46) ESTRESSE

O estresse é um sintoma que muda nosso estado de espírito.

Ele pode ser caracterizado por sensações de irritação, medo, desconforto, preocupação, frustração, indignação, nervosismo, entre outros.

O estresse é um sentimento normal. Ele se torna um problema quando as situações simples e rotineiras abalando profundamente o dia.

Você pode senti-lo de diversas maneiras. Entre as maneiras mais conhecidas estão o coração acelerado, batimentos desritmados, tremores e respiração curta e acelerada.

O tratamento é com o **maracujá**.

O maracujá contém alcalóides e flavonóides, substâncias que são tranquilizantes, analgésicas e relaxantes musculares no sistema nervoso central.

Tratamento: **Chá**.

Um maracujá sem casca, um litro de água.

Coloque 1 l de água para ferver juntamente com a polpa de 1 maracujá e 1 colher (chá) de canela. Ferva por 10 minutos.

Consuma até 3 vezes por dia.

## 47) EXPOSIÇÃO A METAIS PESADOS

Metais pesados são compostos químicos que podem ser encontrados nos alimentos do dia a dia. E isso afeta nosso organismo.

O problema começa quando temos uma grande quantidade desses compostos em nosso corpo e esses compostos acabam causando um envenenamento progressivo.

O tratamento complementar é feito com **alho**.

O alho possui propriedades depurativas que ajudam a eliminar todo tipo de toxina do organismo.

Tratamento: **Chá**.

Amasse um dente de alho em uma xícara e complete com água fervendo. Tampe e deixe abafar por 10 minutos.

Consuma morno a cada 12 horas.

PS: Você também pode consumir alho em sua alimentação diária.



## 48) FADIGA ADRENAL

A fadiga adrenal é a dificuldade que o organismo sente em lidar com níveis de estresse por um tempo mais extenso.

Ela causa dores pelo corpo, dificuldade para se concentrar, necessidade de sal e cansaço permanente.

O tratamento será com a planta **ashwagandha**.

A ashwagandha é originária da Índia e pode ser encontrada em cápsulas, pó e como planta.

Ela é antioxidante, anti-inflamatória, revitalizante, afrodisíaca, neuroprotetora, antiestresse, antitumoral, melhora o desempenho físico, eleva a qualidade do sono e fortalece o sistema imunológico.

Tratamento: **Consumo**.

O tratamento com a ashwagandha deve ser prescrita pelo seu médico e, assim, saber a maneira correta de consumi-la.



## 49) FADIGA CRÔNICA

A fadiga crônica é caracterizada por uma apatia constante, desânimo, falta de capacidade de se concentrar, cansaço extremo e falta de vontade de agir.

Esse mal afeta muitas pessoas e é preciso do diagnóstico profissional para saber a causa da fadiga.

O tratamento aqui é com o **ginseng siberiano**.

O ginseng siberiano alivia o estresse, melhora as funções cognitivas, o fortalecimento do sistema imunológico e reduz a fadiga.

Tratamento: **Chá**.

Ferva 200 ml de água. Após a fervura, adicione 1 colher (sopa) do ginseng siberiano, abafe e deixe a infusão tampada por 10 minutos.

Espere amornar e pode beber. Tome apenas 1 vez por dia.



## 50) FRIEIRA

A frieira acontece por causa de um um fungo chamado *trichophyton*. Ela pode causar rachaduras, bolhas, coceira e queimação entre os dedos. Principalmente nos dedos dos pés.

A planta a ser usada é a **cebola**.

A cebola fortalece o sistema imunológico, é bactericida e fungicida.

Tratamento: **Cataplasma**.

Corte ¼ da cebola e amasse até que extraia o sumo. Aplique o sumo no local da frieira e deixe agir por alguns minutos.

Repita 2 vezes ao dia



## 51) FRIGIDEZ

A frigidez atinge muitas mulheres, principalmente quando a idade vai avançando. A quantidade de hormônios diminui, sobretudo após a menopausa.

Muitos desses casos têm raiz no estresse diário, na própria redução de hormônios próprios do envelhecimento e no acúmulo de tarefas.

A planta a ser utilizada aqui é a **damiana**.

A damiana teve excelentes resultados científicos quando testada em ratos de laboratório. Aconteceu um aumento do apetite sexual e relaxamento.

Ela reduz a frigidez, aumenta a lubrificação vaginal e melhora a qualidade do sono.

Tratamento: **Chá**.

Ferva 1 l de água e assim que levantar fervura, adicione 2 colheres (sopa) das folhas secas da damiana. Desligue o fogo e deixe a infusão tampada por 10 minutos.

Quando amornar, filtre e não consuma mais do que 3 xícaras ao dia.





## 52) FURÚNCULO

O furúnculo é uma inflamação com infecção e inflamação causada por bactérias de pele, na maioria das vezes, pela bactéria *Staphylococcus aureus*.

Ele tem uma aparência de nódulo e que dependendo da fase em que se encontra, pode estar ou não amolecido. É avermelhado ao redor e amarelada na ponta (em fases mais tardias).

Ele pode curar-se sozinho na maioria dos casos, mas uma ajuda vai trazer resultados mais rápidos.

O remédio natural aqui é o **óleo de copaíba**.

O óleo de copaíba possui propriedades anti-inflamatórias, ajudando a tratar esta infecção de pele.

Tratamento: **Compressa**.

Aplique 8 gotas de óleo de copaíba sobre o furúnculo e massageie suavemente de forma circular.

Após isso, coloque compressas de água quente. Tenha cuidado para não queimar a pele.



### 53) GASES

Os gases acontecem por reação a determinados alimentos, alergias, efeitos colaterais de remédios, má digestão e problemas no intestino.

Elas causam mal-estar, inchaço, dores e constrangimento.

A planta a ser utilizada no tratamento é o **louro**.

O louro é digestivo, diurético, estimulante, anti-inflamatório e hepático.

Tratamento: **Chá**.

Coloque 300 ml para ferver. Quando levantar fervura, adicione 5 folhas de louro e tampe a infusão. Deixe parado por 10 minutos.

Espere amornar e pode consumir até 3 vezes ao dia.

PS: Mulheres grávidas ou lactantes não devem usar. Também não deve ser consumido com analgésicos e anestésicos.



## 54) GASTRITE

A gastrite ocorre quando acontece uma inflamação, que pode ou não estar acompanhada de erosão ou infecção no revestimento estomacal, muitas vezes, tudo isso ocorre por falta de ácido no estômago.

Ela pode durar curtos períodos no caso da gastrite aguda, ou durar meses, como no caso da gastrite crônica.

O estresse pode agravar a situação.

A planta a ser utilizada nesse tratamento é a **espinheira-santa**.

A espinheira-santa é uma planta medicinal que possui propriedades que ajudam a diminuir a acidez estomacal e a regenerar o estômago.

Tratamento: **Chá**.

Ferva 250 ml de água. Quando levantar fervura, adicione 1 colher (chá) das folhas secas da espinheira-santa e deixe tampado por cerca de 10 minutos.

Você pode consumir até 3 vezes ao dia.



## 55) GENGIVITE

Gengivite é a inflamação da gengiva. É o primeiro estágio da doença periodontal e, assim, o estágio mais fácil de ser tratado.

A inflamação pode causar alterações no tecido ósseo que sustenta os dentes e também pode causar sangramento e incômodo.

A planta a ser utilizada é a **sálvia**.

A sálvia é bactericida e já foi comprovado cientificamente o seu poder antisséptico.

Tratamento: **Lavagem**.

Ferva 250 ml de água. Quando ferver, adicione 2 colheres (sopa) de sálvia fresca ou 1 colher (chá) de sálvia seca.

Deixe ferver de 5 a 10 minutos. Coe e deixe a água esfriar. Use a mistura como enxaguante bucal de 2 a 3 vezes por dia.



## 56) GONORREIA

Gonorreia é uma infecção sexualmente transmissível (IST) causada pela bactéria *Neisseria gonorrhoeae*. Em muitos casos, não existem sintomas.

Ela pode ser transmitida em qualquer contato sexual, como penetração vaginal ou anal, sexo oral e pode se manifestar na pele, olhos e articulações.

O tratamento complementar é feito com **romã**.

A romã possui propriedades antibacterianas e estimula o sistema imunológico, já que é rica em zinco, magnésio e vitamina C.

Sendo assim, o chá de romã é uma excelente opção para auxiliar no tratamento.

Tratamento: **Chá**.

Ferva 250 ml de água. Desligue o fogo e adicione 1 colher (sopa) de cascas de romã. Quando amornar, coe e beba.

Tome 2 vezes ao dia.

PS: Você pode substituir as cascas por 1 colher (sopa) das flores da romãzeira.

## 57) GORDURA NO FÍGADO

O acúmulo de gordura no fígado acontece com o tempo e é silenciosa. Quando se percebe, o fígado já está bastante comprometido.

É necessário o acompanhamento médico, mas ela pode ter um tratamento complementar.

A planta ser utilizada, aqui, é a **alcachofra**.

A alcachofra possui uma grande quantidade de fibras naturais, promove a limpeza do fígado e evita o acúmulo de lipídios nos tecidos.

Tratamento: **Chá**.

Coloque 750 ml de água para ferver. Quando entrar em ebulição, adicione 1 alcachofra inteira, em pedaços.

Deixe cozinhar por 3 minutos, desligue o fogo e deixe esfriar.

Consuma até 3 xícaras no dia.



## 58) GOTA

Gota é uma doença caracterizada pela elevação de ácido úrico no sangue, resultando em um depósito de cristais de monourato de sódio nas articulações.

Ela causa surtos de artrite aguda secundária e interfere no cotidiano das pessoas.

A planta a ser utilizada é a **cavalinha**.

A cavalinha possui propriedades antiartríticas e anti-inflamatórias e fortalece os tecidos conjuntivos.

Tratamento: **Chá**.

Ferva 250 ml de água e, em seguida, adicione 2 colheres (chá) de cavalinha. Desligue o fogo, tampe a infusão e deixe descansar por 10 minutos.

Quando amornar, pode consumir. Beba até 3 xícaras por dia. Não ultrapasse 6 semanas de uso.

PS: Ela é contraindicada para mulheres grávidas, lactantes, pessoas com doenças cardíacas e renais.



## 59) GRIPE

A gripe é uma infecção que ocorre no sistema respiratória e causa dores musculares, dor de cabeça, febre, tosse, coriza, entre outros sintomas.

A gripe é transmissível e pode ser tratada naturalmente. Embora seja importante um acompanhamento profissional.

A planta a ser utilizada nesse tratamento é o **alho**.

O alho é anti-inflamatório, é um antibiótico natural, antibacteriano e eficaz na eliminação de bactérias que causam infecções respiratórias. Ainda é fungicida e antiviral.

Tratamento: **Chá**.

Amasse um dente de alho em uma xícara e complete com água fervendo. Tampe e deixe abafar por 10 minutos.

Consuma morno a cada 12 horas.

PS: Você também pode consumir alho em sua alimentação diária.





## 60) HALITOSE (MAU HÁLITO)

Embora muita gente associe o mau hálito ao estômago, uma grande parte dos casos têm sua origem na língua.

Isso acontece pelo acúmulo de bactérias que ocorre na mucosa bucal.

A planta a ser utilizada é o **eucalipto**.

O eucalipto possui propriedades antissépticas e aromáticas e é bastante eficaz para combater o mau hálito.

Tratamento: **Lavagem**.

Coloque 150 ml de água para ferver e, em seguida, desligue o fogo e adicione ½ colher (sopa) de folhas de eucalipto em uma xícara.

Depois de morno, coar e utilizar como enxaguante bucal.



## 61) HEMORROIDA

Hemorroidas são veias inchadas, inflamadas e doloridas localizadas na parte inferior do reto ou do ânus.

Elas podem ser internas (dentro do ânus ou na parte inicial do reto) ou externas (na abertura anal e se espalha até o lado de fora).

A planta a ser utilizada é a **calêndula**.

A calêndula possui propriedades calmantes, antissépticas, antibacterianas, desinfetantes, cicatrizantes e anti-inflamatórias.

Tratamento: **Banho**.

Coloque 500 ml de água para ferver e, quando estiver fervendo, apague o fogo e acrescente as flores. Deixe tampado por cerca de 10 minutos.

Depois disso, escolha uma bacia cujo tamanho seja suficiente para que você sente dentro dela.

Em seguida, coloque água morna até a metade e acrescente nessa água o chá de calêndula que você preparou.

Permaneça por, aproximadamente, 20 minutos.

Você pode fazer o procedimento até 2 vezes ao dia.

## 62) HERPES ZÓSTER (COBREIRO)

O herpes zóster é uma infecção viral que provoca bolhas na pele e dor aguda.

Ele pode acometer qualquer região, mas é mais comum no tronco e no rosto. As feridas se formam em formato de faixa em um dos lados do corpo.

É causado pela reativação do vírus varicela-zóster (o mesmo vírus da catapora) em pessoas que tiveram catapora em algum momento da vida e ficaram com o vírus adormecido nos gânglios. Esse vírus poder ser “despertado” por alguma queda da imunidade.

O tratamento é com a **camomila**.

A camomila é utilizada como calmante natural, não apenas para o sistema nervoso, mas também para a pele.

Ela é recomendada para pele irritada, para diminuir a inflamação e melhorar os sintomas como dor e coceira.

Tratamento: **Banho**.

Ferva 1 l de água. Em seguida, coloque a água em uma bacia e adicione 5 colheres (sopa) de flores de camomila.

Coe e lave a região afetada. Repita até 3 vezes ao dia.

### 63) HISTERIA

A histeria é um transtorno psicológico causado, principalmente, por ansiedade extrema.

Os acometidos não conseguem controlar suas emoções e sua forma de agir, reagindo de forma exagerada ou perdendo a consciência.

Todo tratamento psicológico precisa ser acompanhado de perto por profissionais da saúde - de preferência, psicólogo e psiquiatra - e essa é uma opção de tratamento complementar.

Quem toma medicamento controlado, não deve - sob hipótese alguma - deixar o tratamento de lado.

A planta a ser utilizada é o **ginkgo biloba**.

O ginkgo biloba possui flavonoides e terpenos que diminuem as alterações bruscas de humor.

Tratamento: **Chá**.

O ideal é conversar com seu médico para saber qual a quantidade que você pode consumir do ginkgo biloba. Essa é uma decisão de quem acompanha o histórico médico do paciente.

Mas atenção: o uso de ginkgo biloba junto com outras medicações como antiagregantes plaquetários e anticoagulantes, pode apresentar um risco potencial de provocar hemorragia dentre outras interações medicamentosas.

Não deixe de conversar com seu médico.

## 64) ICTERÍCIA

‘Icterícia é a pigmentação amarela da pele, mucosas e da parte branca dos olhos, causada por altos níveis de bilirrubina no sangue.

As fezes podem ser de cor clara e a urina de cor escura.

O tratamento, aqui, é com **agrião**.

Um excelente remédio caseiro para a icterícia é comer um refogado de agrião, pois possui um óleo que provoca a produção de bílis pelo fígado, desintoxicando o organismo e eliminando a bilirrubina em excesso que causa a icterícia.

Tratamento: **Consumo**.

### Ingredientes

- 1 maço de agrião
- azeite
- sal à gosto
- pimenta
- preta alho fatiado

Cortar os talos e as folhas do agrião, e temperar à gosto. Levar ao fogo médio usando uma frigideira larga ou wook. Se achar necessário pode-se adicionar 1-2 colheres de água para evitar queimar, e mexer sempre, até que as folhas estejam cozidas.

## 65) IMPOTÊNCIA SEXUAL

A impotência sexual, ou disfunção erétil, é a incapacidade e dificuldade em ter ou em manter uma ereção que permita a relação sexual.

As razões envolvem o passar dos anos, questões emocionais e psicológicas, baixa autoestima, entre outros.

O tratamento é feito com a **catuaba**.

A catuaba aumenta a libido e melhora o desempenho sexual masculino. Também é vasodilatador, melhorando a circulação sanguínea na região.

Tratamento: **Chá**.

Ferva 750 ml de água. Desligue o fogo e adicione 4 colheres (sopa) de raízes de catuaba. Tampe e deixe descansar por 10 minutos.

Você pode consumir até 3 xícaras desse chá por dia.



## 66) IMUNIDADE BAIXA

Uma das principais causas da imunidade é baixa, é a falta dos principais grupos alimentares na dieta diária.

Variações hormonais também podem resultar na baixa das defesas naturais do corpo.

O tratamento é com **guaco**.

O guaco é uma das plantas mais importantes para o aumento da imunidade, pois possui propriedades anti-inflamatórias, antialérgicas e antibacterianas.

Tratamento: **Chá**.

Ferva 500 ml de água e misture 1 colher (sopa) das folhas picadas. Mantenha a fervura por mais 5 minutos e depois coe. Tome uma xícara pela manhã, e uma de noite.

PS: Grávidas e lactantes devem evitar o consumo.



## 67) INFECÇÕES DE BEXIGA

Um mal que atinge em maior parte as mulheres, infecção urinária é a presença de patógenos que causam doença em alguma região do trato urinário.

As principais causas são a relação sexual e as bactérias do trato gastrointestinal, que podem chegar da genitália até a bexiga. Raramente ocorre por corrente sanguínea.

Existem dois tipos principais: a cistite (infecção de bexiga) e a pielonefrite (infecção no sistema de coleta de urina próximo aos rins).

A planta a ser utilizada é o **manjeriço**.

O manjeriço possui propriedades antibacterianas devido à ação de seus óleos voláteis que contêm estragol, linalol, cineol, eugenol, sabineno, mirceno e limoneno.

Isso contribui na melhora dos sintomas da infecção urinária.





## 68) INSOLAÇÃO

A insolação acontece pelo excesso de exposição ao sol, ou até mesmo uma pequena exposição em horário inadequado.

Ela surge quando a temperatura corporal ultrapassa 40° C. Isso faz com que o sistema de transpiração sofra uma pane, fazendo com que o corpo superaqueça.

O tratamento é com a **camomila**.

O chá de camomila possui propriedades anti-inflamatórias, e é usado para aliviar a ardência e a vermelhidão causadas pelas queimaduras. Se for aplicado gelado, ele ainda refresca a pele.

Tratamento: **Banho**.

Ferva 1 l de água. Quando ferver, desligue o fogo e adicione 8 colheres (sopa) de flores da camomila e deixe em infusão por 20 a 30 minutos com o recipiente tampado.

Em seguida, coe a mistura e adicione 4 cubos de gelo. Quando estiver bem frio, despeje sobre as queimaduras e deixe secar naturalmente. Repita o procedimento 3 vezes ao dia.



## 69) INSÔNIA

A insônia é um distúrbio que prejudica a capacidade de uma pessoa adormecer ou, ainda, de permanecer dormindo durante toda a noite.

A falta de descanso torna a pessoa pouco ativa durante o dia, apática, desanimada (...)

A planta a ser utilizada é a **erva-cidreira**.

A erva-cidreira possui propriedades que acalmam e relaxam o organismo, proporcionando uma melhor noite de sono.

Tratamento: **Chá**.

Ferva 500 ml de água. Desligue o fogo e adicione 2 colheres (chá) de erva cidreira. Tampe e deixe por 10 minutos.

Espere amornar e beba. Não beba mais que 3 xícaras por dia.

Se tiver pressão baixa, tome 1 xícara e veja como se sente. A erva-cidreira reduz a pressão arterial.



## 70) INTESTINO PRESO

O intestino preso ou prisão de ventre é uma doença provocada principalmente pelo consumo insuficiente de fibras, porém, outros aspectos também são importantes para manter um bom funcionamento intestinal, evitando essa e outras doenças de origem gastrointestinal.

A melhor estratégia para regular o intestino é comer fibras em todas as refeições, além de beber bastante água para amolecer as fezes, facilitando sua saída de forma natural.

De qualquer forma, uma solução natural para ajudar a acelerar o tratamento é o suco de mamão com linhaça, pois estes alimentos são ricos em fibras que ajudam a combater o intestino preso, ajudando a reduzir a barriga inchada.

Tratamento: **Consumo.**

Ingredientes:

- 1/2 mamão sem sementes
- 1 copo de água
- 1 colher (de sopa) bem cheia de linhaça
- Mel ou açúcar a gosto

Bater no liquidificador o mamão e a água (ou iogurte), adicionar a linhaça e adoçar a gosto. Este remédio caseiro pode ser utilizado por crianças pequenas com o intestino preso.

## 71) MÁ DIGESTÃO

A má digestão (ou dispepsia) é caracterizada por uma dor no abdômen ou outros distúrbios gástricos como enjoos, azia, sensação de estufamento, vômitos, entre outros.

Ele pode acontecer, principalmente, pela alimentação, alergia a determinadas substâncias ou reação a determinados medicamentos.

O tratamento é com o boldo.

O boldo é eficaz para auxiliar no funcionamento do fígado, sendo útil depois de um dia de exageros, excesso de álcool ou consumo de muitos alimentos gordurosos.

Isso porque ele tem uma substância chamada lactona, que ajuda na digestão.

Ele ainda desincha a barriga e combate os gases por ser um ótimo digestivo. Mas é importante tomar o chá logo após o seu preparo e não adicionar açúcar.

Tratamento: **Chá.**

Ferva 1 colher (sopa) das folhas do boldo com 300 ml de água. Deixe abafar por 10 minutos e tome em seguida.

Você ainda pode colocar 1 colher (sopa) de erva-doce junto. Tome até 3 vezes ao dia.

## 72) MENOPAUSA

A menopausa é o nome que se dá à última menstruação, que ocorre entre 45 e 55 anos, marcando o fim da fase reprodutiva da vida da mulher.

O período que se segue após a cessação da menstruação é chamado de climatério.

O tratamento aqui é com a **amora**.

A amoreira é conhecida por regular os hormônios, atuando nos sintomas da menopausa.

Esses sintomas são ressecamento, irritação, ansiedade, nervosismo, memória fraca, dores musculares, dores nas articulações, calores e - algumas vezes - suores frios, dores de cabeça, diminuição da libido, dificuldades para dormir, depressão e problemas urinários.

Tratamento: **Chá**.

Ferva 1 l de água e desligue o fogo. Adicione 1 colher (sopa) de folhas de amora. Tampe até amornar.

Coe e consuma até 3 vezes ao dia.



### 73) MICOSE

A micose ocorre pela infecção causada por fungos e atinge a pele, cabelo e unhas. Na verdade, são fungos que já vivem nesses locais.

Eles apenas encontram condições para se proliferar, como calor, umidade e baixa imunidade.

A planta a ser utilizada no tratamento é a **mostarda**.

A mostarda possui antioxidantes como glucosinolato, isotiocianato e curcumina. Isso ajuda na regeneração da pele.

Tratamento: **Uso tópico**.

Aqueça 150 ml de água, mas não espere ferver, deixe morno. Adicione um punhado de sementes de mostarda e amasse.

Aplique sobre a área com micose e deixe agir por 20 minutos. Retire com água morna.



## 74) NÁUSEAS

A náusea pode ser um sinal de que o corpo rejeitou determinado alimento ou qualquer outro distúrbio estomacal.

Ainda pode acontecer por reação alérgica a determinadas substâncias, cinetose (náuseas ao viajar de carro ou navio), transtornos hormonais e outras causas.

A planta utilizada é a **hortelã**.

A hortelã possui propriedades que ajudam a tratar problemas digestivos como a má digestão, enjôo ou vômitos. É calmante e expectorante.

Tratamento: **Consumo**.

Basta pegar 3 ou 4 folhas de hortelã, lavar bem e mastigar.



## 75) OBESIDADE

A obesidade é um mal que vem crescendo a cada ano que passa e que acarreta diversos outros problemas.

Ela acontece pelo acúmulo de calorias que não é queimada durante os dias, e vão se acumulando nas células.

O tratamento é feito com o **hibisco**.

O hibisco possui compostos antioxidantes, tem ação diurética e pode ser uma grande aliada da perda de peso.

Tratamento: **Chá**.

Ferva 500 ml de água e desligue o fogo. Em seguida, adicione 1 colher (sopa) de folhas secas de hibisco.

Abafe por 10 minutos e tome frio ou gelado.





## 76) OLHEIRAS

As olheiras podem ser hereditárias ou surgir após uma noite mal dormida. O fato é que em muitos momentos da vida, as olheiras são inevitáveis.

Ainda que existam produtos de beleza para amenizar a situação, o bom mesmo é tratar.

A planta utilizada aqui é o **pepino**.

O pepino é rico em vitamina E, com propriedades que ajudam a clarear, refrescar e hidratar a pele.

Tratamento: **Uso tópico.**

Pegue um pepino cru na geladeira e corte duas fatias. Coloque sobre os olhos fechados e deixe agir por 10 minutos.

Você pode fazer isso todos os dias, antes de dormir. Lembre-se que suas olheiras não serão tratadas apenas com pepino - apesar de ajudar muito -, você precisa de tratamento em conjunto com o dermatologista.



## 77) OSTEOPOROSE

A osteoporose acontece com a perda acelerada de massa óssea, que ocorre durante o envelhecimento. Muitas vezes, ocorrendo até mesmo antes dos 30 anos de idade. Ela provoca a diminuição da absorção de minerais e de cálcio.

É um mal que atinge preferencialmente as mulheres.

A planta para auxiliar no tratamento é a **salsa**.

A salsa é rica em boro e flúor, que ajudam a evitar o desgaste ósseo e a osteoporose.

Tratamento: **Chá**.

Lave a salsinha e retire 5 raminhos.

Ferva 1 litro de água e, em seguida, adicione as salsinhas e deixe ferver por 5 minutos. Retire as folhas da salsa do líquido usando uma peneira e está pronto.

Tome quando amornar até 3 vezes ao dia.



## 78) PEDRA NOS RINS

Cálculos renais ou pedras nos rins são formações endurecidas nos rins ou nas vias urinárias, causadas pelo acúmulo de cristais encontrados na urina.

É descrita como a pior dor que um indivíduo pode sentir, e a pessoa ainda corre o risco de expelir as pedrinhas.

A planta a ser utilizada nessa situação é **amoreira negra**.

A amoreira negra possui propriedades diuréticas e isso pode ajudar a eliminar as pedras.

Tratamento: **Chá**.

Ferva 1 l de água, apague o fogo e adicione ½ colher (sopa) de folhas secas de amoreira negra. Abafe e deixe descansar por 15 minutos.

Coe e consuma até 4 vezes ao dia.



## 79) PELE SECA

A pele seca surge por desidratação crônica/aguda, ou quando ocorre um desequilíbrio do nível das glândulas sebáceas, que não produzem uma quantidade satisfatória de oleosidade para lubrificar as áreas.

Ela também pode ser consequência de uma série de fatores como a genética, o clima, alterações hormonais, entre vários outros.

E o tratamento natural é feito com **argila**.

A argila tem inúmeras propriedades, dentre as quais se inclui a de umedecer e hidratar a pele seca a longo prazo.

Tratamento: **Uso tópico**.

Misture em 250 ml de água, 5 colheres (sopa) de pó de argila branca até ficar bem homogêneo. Em seguida, descasque e pique um pepino no meio.

Amasse com as mãos até virar uma pasta e aplique no rosto e pescoço e deixe agir por 20 minutos.

Você pode usar a máscara 3 vezes por semana.



## 80) PIOLHOS E LÊNDEAS

Ainda que hoje em dia não aconteça na mesma proporção que há uma década, as crianças na pré-escola e primeiros anos acadêmicos surgem com esse problema no cabelo: piolhos.

A primeira atitude das mães é raspar o cabelo dos meninos e cortar o cabelo das meninas. Mas existem maneiras naturais de acabar com o mal.

A planta a ser utilizada aqui é o **eucalipto**.

O cheiro forte do eucalipto asfixia os piolhos. Em seguida, é só passar o pente fino para eliminar os parasitas.

Tratamento: **Banho**.

Para preparar a infusão em casa coloque 2 colheres (sopa) de folhas para ferver em 2 xícaras de água. Deixe repousar por alguns minutos até que a infusão fique morna.

Quando estiver morno, aplique na cabeça (é importante que o cabelo esteja limpo).

Faça massagens circulares para que o líquido penetre bem nas raízes do cabelo, que é onde os piolhos costumam se alojar e onde colocam as lêndeas (seus ovos).

Você pode enxaguar para retirar a infusão ou não.

## 81) PRESSÃO ALTA

A pressão alta é uma doença silenciosa. Quando os sintomas aparecem, a doença já está instalada há muito tempo, comprometendo o funcionamento de vários órgãos.

Ela acarreta problemas como infarto e acidente vascular cerebral.

O tratamento é feito com **erva-cidreira**.

A erva-cidreira possui propriedades que acalmam e relaxam, reduzindo a pressão arterial significativamente.

Tratamento: **Chá**.

Ferva 500 ml de água. Desligue o fogo e adicione 2 colheres (chá) de erva cidreira. Tampe e deixe por 10 minutos.

Espere amornar e beba. Não beba mais que 3 xícaras por dia.



## 82) PROBLEMAS NA VESÍCULA BILIAR

A vesícula biliar apresenta seu principal problema quando algo está bloqueando o fluxo da bile.

Isso acontece com a presença de pequenas pedras (os cálculos biliares), mas outras causas também podem estar envolvidas.

Também pode ser resultado de inflamações, infecções e obstrução do órgão que armazena a bile.

A planta a ser utilizada é o **dente-de-leão**.

O dente-de-leão possui uma alta concentração de flavonoides, substâncias encontradas principalmente nas flores e folhas.

Elas possuem efeitos antioxidantes e anti-inflamatórios.

Tratamento: **Chá**.

Coloque 1 l de água juntamente com 2 colheres (sopa) da erva para ferver. Tampe a bebida e deixe descansar por 10 minutos.

Espere amornar, coe e consuma. Não tome mais do que 3 xícaras por dia.



### 83) PSORÍASE

A psoríase é uma doença inflamatória da pele, crônica, não contagiosa, multigênica, que causa lesões avermelhadas e descamativas (normalmente em placas) que aparecem - em geral - no couro cabeludo, cotovelos e joelhos.

Não tem cura mas pode ter seus sintomas amenizados.

A planta a ser usada é o **agrião**.

O sumo do agrião tem um forte efeito depurativo e elimina toxinas, e é bom para todos os tipos de psoríase.

Tratamento: **Consumo**.

Bata no liquidificador 250 ml de água com 7 colheres (sopa) de folhas de agrião. Quando estiver bem homogêneo, pode beber.





## 84) PÉ DE ATLETA

O pé de atleta é uma infecção nos pés causada por fungo. É a doença fúngica mais comum dentre todas as que afetam a pele.

A planta a ser usada é a **cebola**.

A cebola fortalece o sistema imunológico, é bactericida e fungicida.

Tratamento: **Cataplasma**.

Corte  $\frac{1}{4}$  da cebola e amasse até que extraia o sumo. Aplique o sumo no local da frieira e deixe agir por alguns minutos.

Repita 2 vezes ao dia.



## 85) PÉS RACHADOS

Os pés rachados acontecem devido à quebra natural da pele desidratada que com a pressão, acaba cedendo.

As fissuras podem ser bastante profundas, chegando até mesmo a sangrar.

O tratamento natural é com **abacaxi**.

O abacaxi é rico em água, ajudando a hidratar o corpo. Possui vitaminas, sais minerais e fibras, essenciais para a promoção da saúde.

Graças a bromelina (enzima capaz de digerir proteínas), o abacaxi é muito usado como amaciante de carnes.

Tratamento: **Uso tópico**.

Quando for se deitar, lave os pés ou tome um banho. Corte duas tiras de casca de abacaxi e coloque em volta dos tornozelos. Coloque meias bem justas e deixe agir durante a noite toda.

Lave pela manhã com água morna e repita o procedimento por 4 dias seguidos.



## 86) QUEIMADURAS

As queimaduras acontecem, principalmente, por acidentes caseiros. É preciso muito cuidado para manipular o fogo.

A planta a ser utilizada nesse tratamento é a **babosa**.

A babosa é antiinflamatória e calmante. A folha usada deve ser muito bem lavada antes de ser utilizada, para que não contamine a queimadura.

Tratamento: **Cataplasma**.

Coloque a folha em um saco plástico na geladeira, se preferir, para ficar mais refrescante.

Corte um dos lados da folha, retire o gel e aplique na queimadura. Deixar por uns 15 minutos e enxágue com água fria.



## 87) REFLUXO GASTROESOFÁGICO

O refluxo ácido é uma doença digestiva em que as secreções presentes no estômago voltam pelo esôfago ao invés de seguir o fluxo normal da digestão.

Esse movimento é chamado de refluxo e irrita os tecidos que revestem o esôfago, causando os sintomas típicos.

A planta a ser utilizada é o **gengibre**.

O gengibre também é ótimo para a digestão porque estimula o sistema digestivo a produzir mais enzimas, diminuindo o tempo que o alimento fica no estômago, evitando o refluxo.

Tratamento: **Consumo**.

Em 1 l de água gelada, coloque 5 rodela finas de gengibre. Consuma durante todo o dia.



## 88) RESFRIADO

é uma infecção viral que infecciona as vias superiores. Existem mais de 200 tipos e os mais comuns são da família do rinovírus, que são bastante contagiosos.

Os vírus entram no organismo pela boca, pelos olhos e pelo nariz.

O tratamento tem como ingrediente principal o **alho**.

A alicina - um composto com enxofre presente no alho - é responsável por combater efeitos mais comuns do resfriado.

Mas ele também possui saponinas e derivados de aminoácidos, que supostamente interferem na redução da carga viral.

Tratamento: **Consumo**.

Bata no liquidificador 4 dentes de alho, 2 cebolas pequenas e o suco de 4 limões. Coe e tempere com azeite de oliva.

Tome 3 colheres (sopa) a cada hora. Acrescente 5 gotas de própolis em cada colher.



## 89) RESSACA

A ressaca é causada pelo excesso de álcool e geralmente surge no dia seguinte, causando dor de cabeça, vômito e enjôo.

Uma ótima maneira de curar a ressaca é com o **gengibre**.

O gengibre é anti-inflamatório, auxilia na digestão e alivia incômodos gastrointestinais.

Tratamento: **Chá**.

Corte um pedaço com cerca de 5 cm de gengibre em fatias bem finas e coloque para ferver junto com 1 ½ xícara de água.

Quando levantar fervura, abaixe o fogo e deixe cozinhar por 5 minutos. Desligue o fogo e tampe por cerca de 2 minutos.

Quando estiver morno, coe e beba.

Não beba mais do que 3 porções dessa por dia.



## 90) ROSÁCEA

É uma doença inflamatória crônica da pele. O mal se manifesta principalmente no centro da face, mas pode chegar nas bochechas, nariz, testa e queixo.

Afeta mais os adultos entre 30 e 50 anos e por mais que as mulheres sejam mais suscetíveis, os homens desenvolvem as formas mais graves da enfermidade.

A planta a ser utilizada é a **cúrcuma**.

Ela possui propriedades anti-inflamatórias e deve ser consumida com frequência.

Tratamento: **Consumo**.

Não é recomendado aplicar diretamente sobre a pele, mas você pode colocar em pratos, sopas e onde desejar para que o consumo ocorra naturalmente



## 91) RUBÉOLA

A rubéola é uma infecção causada pelo vírus da rubéola. A doença é geralmente rápida e metade das pessoas infectadas sequer percebe que está infectada.

Cerca de duas semanas após a exposição ao vírus, pode ser que apareça uma mancha ou erupções cutâneas com a duração de três dias

A planta a ser utilizada é o **agrião**.

O sumo do agrião tem um forte efeito depurativo e elimina toxinas, e é bom para tratar a rubéola.

Tratamento: **Consumo**.

Bata no liquidificador 250 ml de água com 2 colheres (sopa) de folhas de agrião. Quando estiver bem homogêneo, pode beber.





## 92) SALMONELLA

A Salmonella é uma bactéria que possui duas espécies capazes de causar doenças em humanos: *S. enterica* e *S. bongori* que podem causar dois tipos de doença.

Depende do sorotipo: salmonelose não tifóide e febre tifoide. Os sintomas da salmonelose não tifóide podem ser bastante desagradáveis, mas a doença geralmente é autolimitada entre pessoas saudáveis (embora possa levar à morte em alguns casos).

A febre tifoide é mais grave e tem uma taxa de mortalidade maior que a salmonelose não tifoide.

O tratamento complementar é feito com **gingibre**.

O gengibre é uma raiz com reconhecidas propriedades medicinais que podem ser utilizadas no tratamento da infecção intestinal.

Possui ação antiviral e antibacteriana que ajuda o corpo a combater a infecção.

Além disso, regula o intestino e alivia a inflamação da mucosa do intestino, reduzindo a dor e o inchaço.

Tratamento: **Consumo**.

Coloque 2 cm da raiz de gengibre descascada e amassada em um liquidificador e adicione 200 ml de água.

Bata tudo e coe. Por fim, beba pelo menos 3 vezes por dia.

### 93) SINUSITE

A sinusite é uma inflamação da mucosa dos seios da face (cavidades nos ossos da face cheias de ar). A doença pode ser resultante de uma infecção, quadro alérgico ou qualquer fator que atrapalhe a drenagem da secreção.

A planta a ser utilizada é o **espinafre**.

O espinafre possui ação anti-inflamatória e descongestionante, e ajuda a eliminar secreções. No entanto, ele não substitui o tratamento para a causa da sinusite.

Tratamento: **Consumo**.

Bata no liquidificador 250 ml de água com um punhado de folhas de espinafre. Deixe a mistura ficar homogênea e consuma em seguida.

Não tome mais que 1 copo por dia.



## 94) TABAGISMO

O tabagismo é o ato de se consumir cigarros ou outros produtos que contenham tabaco, cuja droga ou princípio ativo é a nicotina.

É um problema grave e de interesse de todos.

O tratamento natural aqui é feito com o **agrião**.

O sumo do agrião tem um forte efeito depurativo e elimina toxinas, e é bom, inclusive, para tratar a rubéola.

Tratamento: **Consumo**.

Bata no liquidificador 250 ml de água com 2 colheres (sopa) de folhas de agrião. Quando estiver bem homogêneo, pode beber.



## 95) TENDINITE

A tendinite é a inflamação, lesão e inchaço de um tendão, que provoca dores.

É uma condição limitante, em muitos casos, proibindo até mesmo a pessoa de trabalhar.

O tratamento complementar é feito com **alecrim**.

O alecrim possui propriedades anti-inflamatórias e analgésicas, e ajuda a aliviar dores como artrite e tendinite.

Tratamento: **Uso tópico**.

Amasse algumas folhas de alecrim em um pilão e adicione 1 colher (sopa) de azeite de oliva até formar uma pasta. Umedeça uma gaze, coloque no local dolorido e faça 20 minutos de massagem - sempre trazendo de longe para perto do coração.



## 96) TENSÃO MUSCULAR

A tensão muscular pode acontecer por desgaste físico ou emocional, exagero nos treinos de força, torções, entre outros.

O tratamento natural é feito com **pimenta caiena**.

A capsaicina da pimenta caiena é um relaxante muscular natural e analgésico.

Tratamento: **Uso oral**.

Prepare uma mistura de 1 colher de chá de pimenta caiena com 2 colheres de sopa de azeite de oliva e jogue sobre o seu almoço.



## 97) TENSÃO PRÉ-MENSTRUAL

A tensão pré-menstrual é o período difícil para a vida de muitas mulheres, período esse que vem antes da menstruação.

Nessa fase, podem aparecer sintomas psicológicos e físicos que podem desaparecer no primeiro dia da menstruação e, em algumas mulheres, somente com o fim a mesma.

O tratamento natural é feito com **amora**.

O chá de amora melhora a circulação, é fonte de antioxidantes que reduzem a inflamação e ajudam a diminuir as cólicas e dores abdominais.

Você pode começar a consumir 3 ou 4 dias antes da menstruação chegar.

Tratamento: **Chá**.

Ferva 250 ml de água e, em seguida, desligue o fogo e adicione 1 colher (sopa) de folhas de amora. Deixe descansar por 10 minutos.

Quando amornar, coe e beba 2 xícaras por dia.



## 98) TERÇOL

O terçol é um caroço que aparece no olho. É avermelhado e doloroso e normalmente aparece no canto interno ou externo da pálpebra inferior ou superior.

Parece uma espinha e geralmente possui pus.

O tratamento natural é feito com

O cravo-da-índia possui propriedades analgésicas que diminui a irritação do olho. Também é bactericida.

Tratamento: **Via oral.**

Receita:

- 1 colher se sopa de gengibre ralado
- 1 litro de água
- 1 colher de sopa de cravo

Ferva a água. Assim que ferver, coloque 1 colher de sopa de cravo e outra de gengibre em pó e deixe abafado por 10 minutos.

Beba 15 minutos antes do café e do almoço. Não use antes do jantar, caso contrário, não irá dormir à noite.



## 99) TOSSE

Tosse é um reflexo natural do aparelho respiratório quando se inicia um processo irritativo. Esse reflexo é positivo pois ajuda a expulsar secreções ou corpos estranhos.

Existem dois tipos de tosse: a tosse seca e a tosse "carregada". É a presença ou não de muco que estabelece a diferença.

O tratamento natural é feito com **guaco**.

O guaco possui uma potente ação broncodilatadora e expectorante.

Tratamento: **Chá**.

Ferva 500 ml de água e após apagar o fogo, adicione 8 folhas de guaco. Tampe e deixe abafar por cerca de 15 minutos.

Coe o chá e beba de 3 a 4 colheres do chá por dia. Pode ser de 8 em 8 ou de 6 em 6 horas.





## 100) UNHA ENCRAVADA

Dor e vermelhidão no canto da unha indicam que está encravada e normalmente você deverá procurar ajuda profissional.

Como tratamento complementar, o ideal é utilizar **tomilho**.

O tomilho ajuda a combater as inflamações, as infecções e alivia a dor, por isso é eficaz para tratar as unhas encravadas.

Tratamento: **Compressa**.

Coloque 250 ml de água e 2 colheres (sopa) de tomilho. Deixe levantar fervura e aguarde mais 5 minutos.

Espera amornar, utilize um pano limpo, umedeça na infusão e aplique sobre a unha encravada.

Deixe agir por 10 minutos em cada aplicação. Repita 3 vezes ao dia. Se os sintomas não desaparecerem, procure um cirurgião plástico para avaliar a possibilidade de correção cirúrgica.



## 101) VERRUGAS

Verruga é uma manifestação comum de várias doenças.

Podem acontecer em variadas região do corpo. Pacientes imunodeprimidos são os mais acometidos.

Verrugas são tumores benignos causados por agentes como o papiloma vírus humano (HPV).

O tratamento será feito com **alho**.

O alho é um antibiótico natural, anti-inflamatório e promove uma limpeza no organismo.

Corte um dente de alho ao meio e passe sobre a verruga. Em seguida, coloque uma tira de esparadrapo sobre a verruga, repetindo o procedimento por cerca de dez dias.



## CONCLUSÃO

A natureza é a maior farmácia que temos. Já passamos da época de achar normal encher o organismo de farmacológicos e torcer o nariz para as ervas medicinais.

Cada planta possui uma função e cabe a cada um de nós compreender a importância de cada uma delas no mundo.

Em momento algum eu diria para abandonar seu tratamento médico, seus remédios ou acompanhamento.

Mas nada impede de conversar com seu médico ou com o profissional da saúde que te acompanha sobre a possibilidade de utilizar um desses remédios naturais como tratamento complementar.

Tudo precisa ser conversado pois existem remédios que não devem ser misturados com alimentos com determinadas propriedades, pois podem causar efeitos colaterais fortes.



Ou, até mesmo, reduzir o potencial do medicamento.

Mas não deixe de apostar na natureza para sua cura. Não corra para a farmácia pelo menor motivo que seja.

A medicina herbal nos acompanha desde o início dos tempos e se mantém viva até hoje, inclusive já bem aceita pelos órgãos do setor.

Não deixe que a ilusão de que remédios de farmácia são os melhores lhe engane por mais tempo. O mundo é enorme, a natureza é sábia e nós somos parte desse todo.

Muito obrigado pela companhia até aqui e um grande beijo no coração.

E viva com saúde e viva com paixão.