

# O PODER DAS PLANTAS E ERVAS

## Sua utilização em Banhos e Defumações

O banho é a renovação do corpo e da alma, pois quando o corpo se sente bem e se acha refeito do cansaço, a alma fica também apta a vibrar harmoniosamente. Os antigos hebreus já usavam as abluções, que não deixavam de ser banhos sagrados. Moisés, o grande legislador hebreu, impôs o uso do banho em seus seguidores. O batismo nas águas ministrado por São João Batista, no Rio Jordão, era um banho sagrado, pois o batismo nas águas é o banho mais natural (e porque não o primeiro banho purificador do ser humano nos dias de hoje, afinal, se batizam crianças ainda pequenas) que conhecemos, purificador do espírito, da mente e do corpo. Os banhos sempre foram um potente integrante do sentimento religioso, haja vista os povos da Índia milenar serem levados a banhar-se nas águas do rio sagrado, o Ganges, cumprindo assim parte de um ritual que, para eles, é indispensável e sagrado.

**H**á em toda a época antiga um Rio Sagrado, no qual os povos iam se banhar para purificar-se física ou mentalmente. Na África, a água é tida como de grande poder de força e de magia. Vemos até hoje nos Candomblés a cerimônia chamada de “Águas de Oxalá”.

Águas nos potes e tigelas, além de mirongas com água e axé. E quem nunca viu ou ouviu falar em lavar com água-de-cheiro as ESCADARIAS DO SENHOR DO BONFIM, em Salvador, Bahia?

Para nossos índios, hoje os Caboclos da Umbanda, o banho de Rio era alegria, prazer, lazer, satisfação e descarga. O rio Paraíba é um rio sagrado para os Tupinambás. Nele os índios faziam (ou fazem) seus rituais secretos. A Utilização dos Banhos em qualquer época, nos Centros e Terreiros de Umbanda, tem sido de grande importância na fase de iniciação espiritual; por isso, torna-se necessário um grande conhecimento do uso das ervas, raízes, cascas, frutos e plantas naturais.

Como já sabemos, os banhos de ervas devem ser preparados por pessoas especializadas dentro dos terreiros. Se forem preparados por outra pessoa,

que ela esteja com o seu corpo físico e seu corpo astral purificados, pelo menos pelo banho de uma erva. A orientação e o uso das ervas são atribuições dos Guias Espirituais, das Entidades e dos Orixás, através dos Chefes de Terreiros.

**Em todo o mundo, desde as mais antigas civilizações, são utilizadas plantas, raízes, sementes e ervas das mais variadas, tanto em forma de defumação, como para banhos purificadores, protetores e de cura. Abaixo, algumas ervas, seus poderes e como são utilizadas nos rituais de Umbanda.**

**Alfazema:** Planta de cheiro agradável e penetrante. Tem ligação com o sexo feminino e serve como purificadora, atrativa para os negócios e para o amor. Na Umbanda é ligada a Oxalá. A planta queimada sozinha limpa o ambiente e atrai prosperidade, bons negócios e pessoas amigas.

**Alecrim:** É utilizada em ambientes comerciais em forma de defumação para limpar, descarregar e atrair clientes. Se aliada a alfazema, purificará o comércio e atrairá clientes diversos. Usado como banho, este deve ser tomado da cabeça

para baixo como protetor e purificador.

**Acácia Jurema:** Planta misteriosa e sagrada. Conhecida por alguns como a planta dos bons negócios, é bom se ter na entrada de casa ou comércio. Muito utilizada por nossos indígenas em forma de banho. Aliada ao Carvalho e a Oliveira, limpa uma pessoa de qualquer magia negativa.

**Alfavaca:** Alguns a têm como erva de Exu, outros como de Oxalá. Independente do Orixá, é uma planta atrativa, pois, ao mesmo tempo em que limpa nossa aura, também atrai bons fluidos de saúde e prosperidade.

**Arruda:** Quem ainda não ouviu falar sobre o poder da arruda? Planta de aroma forte, é purificadora de primeira linha. Descarrega o ambiente onde for queimada e limpa a aura em forma de banho. Na Umbanda é tida como erva de Oxossi. Aliada a alfazema e alecrim, seu poder triplica, pois tira do ambiente onde for usada qualquer influência estranha ou negativa. Muito utilizada por mães de santo e pelas benzedeiras para cuidar de crianças e adultos. Se colocados alguns galhos em um ambiente, eles murcharão assim que alguma energia negativa entrar no mesmo.

**Acácia:** Seu uso no Antigo Egito era muito grande, pois era tida como planta sagrada dos deuses. Muito usada em banhos de descarga e na composição de tinta mágica para traçado de pantáculos e talismãs mágicos.

**Alho:** Além de ser um dos temperos mais conhecidos em todas as cozinhas do mundo, sua força mágica é poderosa. Afasta os visitantes noturnos do astral e, além de ser um antibiótico físico, é também um antibiótico astral, limpando ambientes em forma de defumação,

colocado sobre as soleiras das portas. Aliado com a palha da cebola, pó de café e cânfora é um defumador que elimina as larvas do astral e as más influências de um ambiente.

**Anis Estrelado:** Seu planeta de influência é Vênus. Como defumação, aliada a outros componentes, serve para abrir os caminhos e propiciar boas amizades, paz e triunfo.

**Bambu:** As folhas de bambu usadas na forma de maço, batidas pelas paredes, móveis e portas, limpam o ambiente das influências nocivas de desencarnados negativos e errantes. Queimando suas folhas podemos limpar o ambiente, e, se juntarmos um pouco de pó de café, seu efeito se tornará mais possante.

**Colônia:** Planta sagrada do Orixá Oxalá. Seu pendão de flores é um chá calmante, cheiroso como o chá de jasmim e tem efeito de repor energias. Em sua utilização em forma de banho, não deve ser fervida e sim triturada. O banho deve ser tomado da cabeça para baixo para atrair boa sorte e paz.

**Espada de São Jorge:** Dedicada ao Orixá Ogum, Exu e Iansã. É uma das

plantas mais conhecidas dos brasileiros, juntamente com a arruda. Um vaso de espadas atrás da porta principal tem o poder de defender contra o mal. Duas espadas cruzadas e pregadas atrás da porta bloqueiam as pessoas de intenção duvidosa e as influências negativas. Em forma de banho purifica e protege, e pode ser aliada ao Alecrim, Arruda, Alfazema e Guiné, tornando-se um banho muito conhecido na Umbanda e de forte poder.

**Guiné:** Planta do Orixá Ogum que possui um forte poder contra o mal. Limpa e purifica e pode ser em forma seca para defumação ou em forma de banho da cabeça aos pés, para energizar, dar forças novas e proteção.

**Incenso:** Uma resina universalmente conhecida em todos os cultos. Pode ser usado sozinho em forma de defumação ou com outras ervas também. Seu efeito é potencializar e limpar um ambiente ou pessoa. Aliado as outras ervas é um complemento que potencializa seus efeitos.

**Mangueira:** Suas folhas são de Ogum e de Exu. Seu banho fortalece, purifica a aura e tira mal olhado, abrindo os caminhos. Pode ser usada em conjunto com

a Guiné e o Alecrim. Suas folhas podem ser usadas para “bater” nas paredes como o bambu, ou ser espalhadas pelo chão e deixadas por algumas horas para retirar as más vibrações.

**Manjeriço:** Planta votiva do Orixá Oxalá. Seu uso é purificador e consagrador. Usado para atrair paz, alegria, felicidade e bons caminhos, apenas não deve ser usado em forma de banho fervido e sim macerado. Deve ser tomado da cabeça para baixo. Colocado em um vaso tem o mesmo efeito da arruda: se o ambiente carregar, murcham rapidamente.

**Peregum:** Existe o Peregum roxo, que é de Iansã, e o verde, para inúmeros Orixás. Seu uso pode ser em forma de banho para limpar a aura. Não deve ser fervido.

**Pitangueira:** Pertence ao Orixá Oxossi, é a planta que abre os caminhos. Suas folhas verdes podem ser fervidas e tomadas como banho da cabeça aos pés, suas folhas secas podem ser usadas com canela, cravo e açúcar mascavo para defumar um ambiente e atrair bons negócios. Em forma de uma vassoura ou maço nas mãos, pode limpar o ambiente, móveis, paredes e portas.

### Banho de Limpeza/Descarga

Banho de Descarga (ou descarrego) serve para descarregar e limpar o corpo astral, eliminando a precipitação de fluidos negativos (inveja, ódio, olho grande, irritação, nervosismo, etc). Suprime os males físicos externamente, adquiridos de outros ou em locais onde estiverem os médiuns. Pode ser utilizado por qualquer adepto da Umbanda, desde que seguindo as recomendações das Entidades/Guias Espirituais.

### Banho de Ritual

É o banho para os trabalhadores de terreiros que recebem os Guias (médiuns de incorporação). Esses banhos têm a função de estimular os fluidos da mediunidade, ativando e revitalizando as funções psíquicas para uma excelente trabalho de ritualização dos Guias Espirituais e é também recomendado para ativar e afinizar as forças dos Orixás, Protetores de Cabeça e do Anjo da Guarda.

### Banho de Iniciados

Utilizado em terreiros de Umbanda por seus médiuns, iniciantes ou não, dentro da Lei de Umbanda. Propicia equilíbrio entre a aura do corpo mental e do corpo astra e equilibra a incorporação das Entidades nos médiuns. É um banho para ser usado com muito critério e cautela, pois para cada tipo de Entidade Espiritual é destinada uma planta ou várias plantas, num conjunto ritualístico. Um exemplo é o Banho de Amaci.

### Banho de Amaci

O Banho de Amaci é próprio para a cabeça onde reside o nosso Guia Espiritual. Só podem tomar o banho de amaci aqueles que forem freqüentar e desenvolver-se na gira de Umbanda, no Centro ou Terreiro. O próprio adepto não deve nunca prepará-lo e nem tomá-lo em casa; existe todo um ritual para que seja feito o amaci da Umbanda, isto é, ervas selecionadas de acordo com o Santo do Iniciante, bem como dia e hora apropriados.

### Banho de Fixação

Uma das mais importantes práticas para o bem estar físico e espiritual são os banhos ritualísticos. Preferimos denominá-los assim, visto que existem banhos com propósitos diferentes do popularmente conhecido como “banho de descarrego”, desta forma existe uma grande diferenciação.

### Banho de Elevação

Este banho trabalha certas energias de ordem psíquica, podendo trazer sérios distúrbios se o médium que for usá-lo não estiver nas condições citadas. É capaz de ligar o médium com o seu interior, fazendo-o elevar-se a níveis superiores de consciência, sendo por isso um elo de ligação com seus mentores.

# RESGATANDO AS PLANTAS MEDICINAIS

Autor: Adilson Marques / ONG Círculo de São Francisco / Cadernos de Animagogia

**Sabemos que Deus não cria nada sem utilidade. E isso vale também para as plantas. No passado, as sociedades classificadas preconceituosamente como “primitivas” aprenderam, empiricamente, a identificar o valor medicinal de infinitas plantas. Hoje, a ciência moderna já conseguiu comprovar o poder curativo de várias delas, detendo-se no estudo de seus princípios ativos. A ciência ortodoxa ainda não foi capaz de revelar a dimensão energética das plantas, sua dimensão sutil e etérea, daí sua desconfiança até hoje em relação à homeopatia e as diferentes terapias florais.**

**E**ste texto reúne uma série de informações sobre algumas plantas muito comuns nos quintais até algumas décadas atrás e usadas, rotineiramente, para tratar os mais diferentes problemas: tosse, dificuldade digestiva, problemas de pele etc.

No dito mundo “civilizado”, o avanço da indústria farmacêutica através de massiva campanha publicitária e da urbanização sem preocupação ecológica praticamente extinguíram os quintais e o uso saudável destas plantas, como faziam nossos ancestrais até algumas gerações atrás.

Este estudo ajuda a resgatar esse conhecimento e procura estimular no leitor o prazer em cultivar e manipular as plantas medicinais e aromáticas, pois essa dimensão alquímica também é importante. Ela desperta nossa sensibilidade e permite que nos tornemos mais propícios à cura. E, em um mundo que se orgulha de ser (des)envolvido, ou seja, *sem envolvimento*, nada melhor do que a possibilidade de descansar a mente e se (re)envolver com a natureza e seus segredos, mesmo que seja por alguns minutos diários.

## REPRODUÇÃO DOS VEGETAIS

As plantas medicinais e aromáticas são facilmente multiplicadas e reproduzidas. Entre os processos mais comuns temos a semeadura direta, a “mergulhia” e a “estacquia”. O primeiro caso ocorre quando as sementes são espalhadas no solo, em seu lugar definitivo ou em um viveiro. Algumas plantas se reproduzem por “mergulhia”, ou seja, quando um galho ou ramo da planta

cria raízes em contato com o solo. Esse processo pode ser provocado envergando um ramo o enterrando até que haja o surgimento de raízes. Quando isso ocorrer, a nova muda poderá ser retirada da terra e plantada em outro local, evitando que o torrão em volta das raízes se desfaça. Esse processo, no caso das hortaliças, é mais conhecido como “touceira”.

Em relação às “estacas”, o processo também é muito simples. De acordo com as plantas, as estacas podem ser feitas a partir dos galhos, das folhas e até das raízes. Algumas podem ser colocadas em um copo de água até criarem raízes, outras podem ser colocadas diretamente na terra, evitando-se o excesso de vento e a falta de umidade enquanto ocorre o enraizamento da nova muda. Nos dois últimos casos é importante trabalharmos sempre com plantas adultas e saudáveis. A melhor hora para regar suas plantas é no fim da tarde, quando os poros da planta (estômatos) já se encontram abertos. Durante o dia, nas horas mais quentes, eles se fecham para que a planta não perca muita água. Além disso, o ataque de fungos se intensifica quando a terra é molhada nas horas mais quentes do dia. Porém, para o uso medicinal, não se esqueça de colhê-las pela manhã.

## CONTROLE DE PRAGAS

O canteiro deve ser mantido sempre limpo. O melhor é tentar acompanhar diariamente o crescimento das plantas e retirar as invasoras para que não haja competição por nutrientes, água e sol. Em canteiros pequenos, as invasoras podem ser retiradas manualmente. Uma forma eficiente de se evitar as

ervas invasoras é a forração de toda a superfície do canteiro com casca de arroz ou outra cobertura morta, inclusive com o material resultante das podas, pois este contém os nutrientes que a planta necessita. Além disso, esta cobertura dificulta a proliferação das ervas invasoras, protege o solo da ação solar e ajuda a reter a umidade.

Fora dos canteiros, porém, é aconselhável deixar um pouco de "mato" que servirá de alimento aos insetos. Tendo onde se alimentar os insetos deixarão de atacar as plantas cultivadas.

Felizmente, as plantas medicinais e aromáticas não exigem muita preocupação em relação às pragas e doenças. Várias possuem aromas que repelem insetos. É o caso da salsa, do tomilho, da segurelha, entre outras. Mas como todo cuidado é pouco, uma outra maneira de evitar a proliferação de pragas é jamais cultivar uma única espécie. O consórcio de várias espécies no mesmo espaço costuma atrair sempre alguns inimigos naturais das pragas dominantes. Normalmente, as pragas mais comuns nas plantas medicinais são os pulgões e os ácaros. Quando apenas algumas folhas foram atacadas, o melhor a fazer é retirá-las e queimá-las. Mas se a praga já se alastrou, um inseticida natural pode ser utilizado: a calda de fumo ou o macerado de alho.

## COMO USAR AS ERVAS

As propriedades terapêuticas das plantas são mais concentradas nas ervas secas do que nas frescas. Assim, ao usar ervas secas, utilize-as em menor quantidade. O uso das mesmas é variado, sendo que o chá é o mais comum. Procure, se possível, utilizar água filtrada ou mineral, pois a água tratada possui muitas substâncias químicas. Se for possível, procure, também, utilizar chaleiras esmaltadas, de cerâmica, pedra ou vidro. Os recipientes de alumínio soltam substâncias químicas que alteram o princípio ativo das plantas.

**ESTE ESTUDO AJUDA A RESGATAR ESSE CONHECIMENTO E PROCURA ESTIMULAR NO LEITOR O PRAZER DE CULTIVAR E MANIPULAR AS PLANTAS MEDICINAIS E AROMÁTICAS, POIS ESSA DIMENSÃO ALQUÍMICA DESPERTA NOSSA SENSIBILIDADE E PERMITE QUE NOS TORNEMOS PROPÍCIOS À CURA**



As três formas habituais de preparar chá são: infusão, decocção e maceração.

A **infusão** consiste em ferver a água e, em seguida, apagar o fogo e jogar a erva na água, deixando a mistura descansar de dez a quinze minutos com a chaleira tampada. Em seguida é só coar e beber.

A **decocção** costuma ser utilizada para chás preparados a partir de cascas, frutos secos ou raízes. Aqui as plantas devem ser picadas e colocadas em uma chaleira com água fria. Leve a chaleira ao fogo e, após ferver, deixe mais 5 ou 10 minutos no fogo. Normalmente, o chá preparado através deste processo deve ser tomado quente.

Na **maceração**, qualquer parte da planta pode ser utilizada. Após ser picada e amassada no pilão, mergulhar em água, álcool de cereais, óleo, vinagre ou vinho, de acordo com a finalidade. Normalmente, as partes tenras

da planta ficam em maceração por 12 horas. Já as partes duras costumam ficar por períodos de um ou mais dias. Antes do uso é recomendável coar a mistura em um tecido, retirando os resíduos.

Além do chá, pode-se fazer suco, cataplasma, compressa, pomada, xarope etc. com as plantas.





## ERVAS COMUNS E DE FÁCIL IDENTIFICAÇÃO

### Alecrim (*Rosmarinus officinalis*)

**Partes utilizadas:** Folhas dos ramos jovens.

**Princípios ativos:** Borneol, pineno, canfeno, tanino, colina.

**Propriedades terapêuticas:** Estimulante geral, emenagogo (facilita a menstruação), contra afecções hepáticas e biliares, gota e reumatismo.

**Modo de usar:**

**Interno:** Infusão com as folhas (3 vezes ao dia).

### Alho (*Allium sativum*)

**Partes utilizadas:** Bulbo.

**Princípios ativos:** Óleo essencial, glicosídeos, alicina e garlicina, vitaminas B e C, sais minerais.

**Propriedades terapêuticas:** Diminui a pressão arterial, facilita a digestão, combate gases intestinais e diarreias, expectorante.

**Modo de usar:**

**Interno:** Usa-se cru, pois o calor tende a destruir seus princípios ativos. Amasse dois dentes e deixe macerando em um copo de água durante a noite (tomar 2 vezes ao dia).

Não é aconselhado para quem sofre de dermatite ou tem irritação no estômago ou nos intestinos. Mulheres amamentando devem evitar seu uso para não causar cólicas no bebê. O uso prolongado pode deixar a pessoa com hálito forte.

### Arnica (*Arnica Montana*)

**Partes utilizadas:** Flores e rizomas.

**Princípios ativos:** Arnicina, taninos, ácido caféico.

**Propriedades terapêuticas:** Contusões, dores musculares, reumatismo.

**Modo de usar:**

**Externo:** Macerado em álcool, massagear as áreas afetadas. Cuidado com o uso em áreas sensíveis como olhos e boca. Nunca passe sobre feridas.

### Arruda (*Ruta graveolens*)

**Partes utilizadas:** folhas e flores.

**Princípios ativos:** Rutina, tanino, resina, óleo essencial.

**Propriedades terapêuticas:** Estimula a menstruação, alivia dores intestinais e desinflama os olhos.

**Modo de usar:**

**Interno:** Infusão por 10 minutos (2 vezes ao dia)

**Externo:** Macerado, passe em volta dos olhos. A planta é abortiva e não deve ser utilizada durante a gravidez.

### Asparago (*Asparagus officinalis*)

**Partes utilizadas:** Raízes. O outono é a melhor época para a colheita.

**Princípios ativos:** Saponinas, asparagina, sais de potássio.

**Propriedades terapêuticas:** Diurético, antianêmico e ação remineralizante.

**Modo de usar:**

**Interno:** Ferver a raiz por dez minutos e deixar em infusão por mais dez (3 vezes ao dia, sem açúcar, longe das refeições). Os frutos não devem ser ingeridos.

### Assa-peixe (*Vernonia polyanthes*)

**Propriedades terapêuticas:** Expectorante, gripes pulmonares, bronquite e tosse.

### Azaléia (*Rhododendron ferrugineum*)

**Propriedades terapêuticas:** reumatismo e artrite. (uso externo)

### Azedinha (*Oxalis acetosella*)

**Partes utilizadas:** Folhas frescas, sem fungos.

**Princípios ativos:** Vitamina C, ácido oxálico.

**Propriedades terapêuticas:** Diurético. É utilizada contra resfriado, escorbuto, desidratação, inflamações na garganta, febre de origem hepático-biliar, depurativo do sangue.

**Modo de usar:**

**Interno:** Crua, como salada ou infusão (3 vezes ao dia). Pessoas com pedras de oxalato nos rins não devem consumir a planta.

### Babosa (*Aloe Vera*)

**Partes utilizadas:** Folhas frescas, de onde se extrai o sumo.

**Princípios ativos:** Mucilagem, tanino, aloína, resinas e óleo essencial.

**Propriedades terapêuticas:** Tônico capilar, regenerador da pele.


**Modo de usar:**

**Externo:** Aplicar o suco no couro cabeludo com leves massagens. Enxaguar com água morna crua.

### Bálsamo (*Balsanina hortensis*)

**Propriedades terapêuticas:** Cicatrizante.





**Boldo** (*Vernonia condensata*  
e *coleus barbatus*)

**Partes utilizadas:** Folhas.

**Princípios ativos:** Óleo essencial, boldina, boldoglicina.

**Propriedades terapêuticas:** Desintoxicante do fígado, diurético, anti-diarréico e estimulante do apetite.

**Modo de usar:**

**Interno:** chá com as folhas (3 vezes ao dia, antes das refeições)

**Calêndula** (*Calendula officinalis*)

**Partes utilizadas:** Flores secas.

**Princípios ativos:** Óleo essencial, caroteno, calendulina, mucilagem.

**Propriedades terapêuticas:** Cicatrizante, reguladora da menstruação, tonificante da pele (acne).

**Modo de usar:**

**Interno:** chá (3 vezes ao dia)

**Externo:** Na forma de pomada, 3 vezes ao dia. Mulheres com menstruações difíceis devem começar o tratamento 10 dias antes de cada menstruação.

**Camomila** (*Anthemis nobilis*)

**Partes utilizadas:** Flores secas.

**Princípios ativos:** Óleo essencial, glicosídeos, cumarina.

**Propriedades terapêuticas:** Calmante, combate a insônia, cólicas e dores de estômago, cicatrizante, anti-inflamatório, contra reumatismo e nevralgias.

**Modo de usar:**

**Interno:** infusão (3 vezes ao dia)

**Externo:** macerado, massagear a área dolorida.

**Cânfora** (*Laurus canphora*)

**Partes utilizadas:** Folhas (nas farmácias é vendida na forma de pequenos cubos).

**Princípios ativos:** Óleo essencial.

**Propriedades terapêuticas:** Diminui a ardência de picadas de insetos, dores de contusões ou reumatismo, acalmar a tosse e desbloquear as vias respiratórias.

**Modo de usar:**

**Externo:** Macerado em álcool, fazer massagem nas áreas doloridas ou no peito. Evitar o uso em pessoas de pele sensível ou em crianças.

**Capim-limão**

(*Cymbopogon citratus*)

**Partes utilizadas:** Folhas frescas ou secas.

**Princípios ativos:** Óleo essencial, saponina, cimnopogona.

**Propriedades terapêuticas:** Digestivo, anti-reumático, calmante, sudorífero, febrífugo, contra dores musculares e gases intestinais.

**Modo de usar:**

**Interno:** infusão (3 vezes ao dia)

Em algumas regiões é chamada também de erva-cidreira.

**Capuchinha** (*Tropaeolum majus*)

**Partes utilizadas:** Folhas e flores.

**Princípios ativos:** Sais minerais e vitamina C.

**Propriedades terapêuticas:** contra bronquite, expectorante, anticatarral, queda de cabelo.

**Modo de usar:**

**Interno:** Como salada ou infusão (3 vezes ao dia)

**Externo:** Usar o chá como loção capilar.

**Carqueja** (*Baccharis trimera*)

**Partes utilizadas:** Ramos.

**Princípios ativos:** Óleo essencial, flavonóides, saponinas e resinas.

**Propriedades terapêuticas:** Digestivo, contra diabetes, diurético, estimulante do fígado.

**Modo de usar:**

**Interno:** infusão (3 vezes ao dia, antes das refeições)

**Cavalinha** (*Equisetum arvensis*)

**Partes utilizadas:** Toda a planta (melhor época para colher: verão)

**Princípios ativos:** alcaloides, tanino, sílica, sais minerais.

**Propriedades terapêuticas:** Diurético, contra hemorragias, anemia, fraqueza, auxilia na recuperação de fraturas.

**Modo de usar:**

**Interno:** Ferver por trinta minutos e deixar em infusão por mais dez (tomar 2 vezes ao dia)

**Externo:** Usar a planta fresca ou o pó da planta seca para estancar hemorragia.

**Dente-de-leão** (*Taraxacum officinale*)

**Partes utilizadas:** Folhas e raízes.

**Princípios ativos:** sais minerais, carotenóides, colina, tanino.

**Propriedades terapêuticas:** Digestivo, diurético, depurativo e tônico.

**Modo de usar:**

**Interno:** Folhas, na salada; raízes em forma de chá (2 vezes ao dia)



O sal grosso deve ser usado combinado com ervas ou especiarias. Ele tem a reputação de “parar” a pessoa que o utiliza.

Neste capítulo, escolhi banhos energéticos que podem ser feitos em casa, com as especiarias e ervas que você utiliza em sua própria cozinha. Não é o máximo?

É por isso que eu digo sempre que Magia é coisa simples. Simples e prática. Vamos aos nossos banhos e veja como é fácil ter um “Pronto Socorro” nos potinhos de condimentos de sua cozinha.

**Alecrim** — É excelente para nos livrar daquela sensação de cansaço, fadiga e desânimo. É ótimo para quem estuda. Usa-se macerado se a erva estiver fresca ou em infusão se a erva estiver seca.

**Canela** — A canela tem a fama de ser a especiaria da prosperidade e do dinheiro. Use-a combinada com a noz-moscada ralada, erva-doce, louro, cravo-da-índia e açúcar mascavo para atrair a positividade em todos os sentidos. Usada sozinha, a canela atrai fartura, acalma e estimula a atividade mental. Basta um destes banhos por mês, no terceiro dia da Lua Cheia.

**Manjeriço** — Auxilia nos tratamentos destinados desinibição sexual. Usa-se à misturado a uma porção igual de orégano. Faz-se a infusão em 1 litro de água fervente, com as ervas secas.

**Noz-moscada** — É uma especiaria que carrega as energias de Júpiter, o planeta da expansão. Usa-se moída numa receita combinada com salsa desidratada e erva-doce. Fazemos a infusão, pois as ervas são secas. Toma-se um banho a cada Lua Crescente no período de três meses.

**Bicarbonato de Sódio** — Auxilia o sono, diminui a irritabilidade e o descontrole. Usa-se misturado ao sal marinho, em partes iguais, num banho que deve ser tomado à noite, antes de dormir. Enxugue bem a cabeça. No dia seguinte, faça um banho energético com um punhado de camomila seca em infusão.

**Vinagre** — Contra a malignidade da energia de algumas pessoas. É usado como tônico para a pele. Misture ao sal, numa

proporção de 1 xícara de vinagre para cada colher de sopa de sal marinho, misturado a cinco litros de água.

**Cravo-da-Índia** — Quando você estiver sentindo que outra pessoa tem inveja de você, mesmo que inconscientemente, proteja-se desta energia com um banho de cravo-da-índia moído. Bastam duas colheres de sopa para cada litro de água fervente, numa infusão que deve ser coada.

**Eucalipto** — As folhas do eucalipto devem ser frescas. Para nós serve apenas aquela espécie que também é conhecida como gomeiro azul e é bastante utilizada na farmacopéia brasileira. Macere um punhado de folhas frescas numa vasilha com água em temperatura ambiente. Tome o banho da cabeça aos pés, para ter alegria, fortalecer a vontade e acabar com a apatia em todos os sentidos.

**Flores de Murta** — Não sei bem por que em alguns lugares a Murta é conhecida como Dama da Noite. É um arbusto lindo que muitas vezes, os paisagistas resolvem dar formas nas praças públicas, para embelezá-las. As flores de Murta devem ser colocada de molho na água fria e dormir uma noite inteira sob a luz da Lua Cheia. No dia seguinte, este banho toma os primeiros raios do Sol e, antes do meio dia, você deverá usá-lo. É excelente para atrair vibrações positivas de outras pessoas.

**Algodoeiro Gigante** — Macera-se as folhas do algodoeiro gigante para um banho, que visa favorecer a concessão de favores de pessoas influentes.

**Açúcar** — Um banho de açúcar? E a gente não vai ficar melada? O banho de açúcar mascavo ajuda a renovar a energia da aura. Faz com que outras pessoas nos emitam bons fluídos, nos ajudem, nos vejam com bons olhos e nos beneficiem.

**Café** — Medimos duas xícaras de chá com café bem forte, misturamos a cinco litros de água e nos banhamos da cabeça aos pés. É ótimo para fazer cessar pesadelos e a sensação de que estamos sendo seguidos ou observados por “outras pessoas”.

**Sal Marinho** — O tempero que dá sabor à vida é um aliado precioso no combate ao quebranto e ao mau olhado. Estas duas energias deixam a vítima sem ânimo, sem energia para qualquer coisa. É preciso fazer um banho com três punhados de sal marinho, que não contém iodo, em cinco litros de água. Depois de quatro horas, aproximadamente, ou quando acordar, recomendo que você prepare um banho de eucalipto ou alecrim, para reenergizar o corpo e ganhar força.

**Alho** — Pode ter a casca roxa ou clara. Fazemos uma infusão, para cada dois litros de água, com duas colheres de sopa de tomilho, sete dentes de alho frescos e inteiros, duas colheres de sopa de sálvia seca, duas colheres de sopa de manjerição seco e uma colher de sopa de sal marinho. É uma ferramenta poderosa contra a energia gerada por situações difíceis e constrangedoras.

**Casca de laranja fresca** — É colocada em infusão. Usa-se a casca de uma laranja média para cada três litros de água fervente. É bom para fazer aflorar os sentimentos dos mais tímidos. Ajuda a desreprimir as pessoas.

## BANHOS ENERGÉTICOS - RECOMENDAÇÕES IMPORTANTES

Os banhos são utilizados após o banho tradicional de higiene. Você pode usar os produtos habituais, como shampoos, desembaraçantes e sabonetes. Depois e só derramar a poção do banho energético da cabeça aos pés.

É preciso lembrá-lo de que você deve deixar que o banho seque naturalmente no corpo. Enxuga-se somente a cabeça e as partes íntimas.

O que fazer com o que sobrou do banho? Os resíduos do banho devem ser colocados ao pé de uma árvore, num vaso ou devolvido diretamente à terra. É adubo para ela.

Todos os banhos devem ser acompanhados de preces sinceras. Isto é imprescindível.

Se a erva estiver seca, o banho deve ser feito em infusão. Coloque as ervas na água fervente, e depois de ter desligado o fogo, tampe o recipiente e deixe esfriar até que esteja à temperatura ambiente.

Se a poção estiver muito forte, pode-se acrescentar mais água. Esta mesma poção pode ser acrescentada à água da banheira, para os banhos de imersão. Neste caso, a pessoa deve permanecer um pouco mais de tempo, descansando e mentalizando o benefício que deseja receber com o banho.





**ADRIANO  
CAMARGO**

# ESPAÇO DO ERVEIRO

**S**alve turminha das ervas! Salve vibração viva de amor à natureza.

Que nossos amados Pais e Mães Orixás, Princípio Divino, nos abençoem.

Que possa prevalecer a força do amor, acima de todas as coisas, e a preservação incontestada do conhecimento natural, e por consequência, Mãe Natureza reflita a nós, sua bondade infinita.

Temos falado todos os meses aqui sobre as ervas dos Orixás, e especialmente no mês de dezembro, tivemos uma enorme repercussão com nosso ritual de final de ano.

Esclarecendo, podemos repetir o ritual quando quisermos, e não só no final de ano, ok.

Quem não tem o JUS de dezembro, mande email para nós que enviaremos o texto na íntegra, com o ritual adaptado para o dia a dia.

Enfim, gostaria de pegar o gancho do texto de dezembro, e onde comento que é importante "esvaziar" a casa para poder colocar coisas novas, quer dizer exatamente que nada pode ser plantado onde já alguma coisa brotando... Limpar a casa, não necessariamente é um processo de limpeza superficial. Remover as cargas energéticas negativas, limpar os miasmas e larvas astrais, desinfetar-se de fluidos negativos, podem exigir um clamor a forças adequadas a esses tipo de trabalho.

Quando me perguntam sobre ervas de Exu, normalmente dou uma explicação teológica sobre o assunto, de que Exu responde pelos aspectos negativos dos Orixás, então responde também em qualquer erva, correto? Não exatamente, pois se enxergamos Exu como um Orixá, então teremos características de

Exu na criação Divina, isso sim está correto.

Há ervas ligadas diretamente à vibração de Exu, e podemos dar como exemplo as cascas de alhos e cebolas (de todos os tipos), alguns tipos de cactos, plantas de extrema agressividade ao toque, como a aroeira preta (ou brava), a urtiga, cansaço, açoita cavalo, etc.

Mas como é Orixá, compartilha suas ervas com outras vibrações também. Então é correto falarmos, em termos genéricos, que determinadas folhas são de um Orixá, mas manipuladas (e com maestria!) por Exu.

Folha da Mamona – Oxalá – manipuladas por Exu

Pinhão Roxo – Omulu/Ogum/Iansã – manipuladas por Exu

Casca de Alho – Obaluaiyê/Oyá-Tempo – manipuladas por Exu (e Exu Mirim também)

Casca de Cebola – Omulu/Tempo/Yansã – manipulada por Exu  
Etc...

Não podemos esquecer que Exu "mistura", diversos elementos a seu trabalho, ou seja, não se limita ao universo vegetal. Adiciona líquidos (pinga, whisky, cerveja, etc.), e alguns outros elementos como sal grosso, enxofre, carvão, etc...

É isso aí, turminha, mês que vem tem mais.

Mandem seu emails com dúvidas e sugestões, participe desse espaço.

Sucesso, saúde, bênçãos de Papais e Mamães Orixás, força e proteção de todo povo da esquerda!

Adriano Camargo / Erveiro da  
Jurema  
adriano@ervasadajurema.com.br  
(11) 4177-1178

# Banhos ritualísticos

A Umbanda, uma religião ligada aos Orixás e à natureza, tem como fundamento a utilização de elementos da natureza, que são "regidos" pelos Orixás. Os elementos são: AR, TERRA, FOGO, ÁGUA. Portanto nos rituais da Umbanda manipulamos os elementos da natureza e o Prana ou Éter Vital que é energia essencial para a manutenção da vida em vários níveis energéticos, através de vários rituais. Alguns exemplos:

**A VELA VOTIVA** - Temos os elementos Fogo, Ar, Água e Terra. O Fogo consome o Ar e a resina da vela (Terra) e transforma a Água, contida na resina da vela, em vapor. Isto apenas falando materialmente deste ritual, sem contar o aspecto religioso e mágico.

**A DEFUMAÇÃO** - Temos o Fogo, Ar, a Terra e a Água todos envolvidos. A Água e a Terra estão contidos nas ervas defumadas.

Como podemos constatar, estes elementos estão sempre presentes nos rituais, sendo essenciais para o bom êxito de cada ação ritualística. Na magia, contida em muitos rituais umbandistas, também se tem a necessidade de elementos materiais de ligação entre a matéria e o plano espiritual.

Devido às nossas necessidades materiais, precisamos nos equilibrar espiritualmente, usando elementos materiais. O plano espiritual, então, fazemos nos utilizar de rituais utilizando a matéria, ou seja, aquilo que temos em mãos.

## BANHOS RITUALÍSTICOS

Os banhos ritualísticos servem para limpar as energias negativas, livrar as pessoas de influências negativas, reequilibrar a pessoa, aumentar a capacidade receptiva do aparelho mediúnico, já que os chacras serão desobstruídos, enfim, tem grande importância na manutenção dos corpos.

### DICAS DE ERVAS

**Abre Caminho ou Periquinho de Ogum** - Nas formas de banho de defesa, sacudimento e defumação, tem o objetivo de abrir os caminhos seja no trabalho ou na vida pessoal.

**Alecrim** - O chá de alecrim é ótimo para trazer o ânimo de volta. Está ligado à fidelidade, amor, lembranças felizes. Traz paz e ajuda no perdão emocional. Usado para proteção e para ajudar nos estudos

**Açafrão** - Usado para energia de prosperidade e cura.

**Alho** - Erva extremamente protetora.

**Amêndoas** - Sabedoria e proteção

**Anis** - Usado para proteção. Um travesseiro feito com anis, proporciona um sono tranquilo e sem pesadelos. É considerado um ótimo protetor contra olho gordo. No banho é erva de Oxalá, ótimo para ajudar na captação espiritual e no equilíbrio emocional.

**Bálsamo** - O botão pode ser usado para curar um coração partido. Também é usado em banhos para amor e proteção.

**Basilico** - Usado em rituais de riqueza e prosperidade. Pode ser carregada no bolso para atrair dinheiro.

**Baunilha** - Usado para encantamentos de amor e o óleo de baunilha tem função afrodisíaca.

**Camomila** - Usado em encantamentos e em rituais de prosperidades. Estimula o sono. O chá acalma e tranquiliza, pode ser muito útil quando você precisar fazer um ritual e estiver sentindo

raiva ou agonia. Lavar o rosto e as mãos com camomila atrai amor.

**Canela** - Usado como incenso para cura, clarividência, vibrações espirituais. É um poderoso afrodisíaco. Usado em feitiços de prosperidade. Muito usada também em feitiços de amor.

**Carobinha** - "Jacarandá copaia" - Na medicina caseira seu chá combate alergias e coceiras no corpo, principalmente nas partes genitais. Nos banhos ritualísticos é importantíssimo sua utilização por ser anti-alérgico. Indicado para acompanhar qualquer banho.

**Colônia** - Uma das folhas mais importantes e utilizadas na umbanda e candomblé. Tem como principal característica litúrgica ser o maior contra Egum que existe.

**Erva-doce** - Usada com sachê, óleo, incenso, perfume e culinária. Traz coragem e vida longa. No banho harmoniza, traz paz e equilíbrio.

**Hortelã** - Usado no banho é ótimo para curar e acalmar.

**Iris** - Usado em banhos e incensos para amor. Planta consagrada a Osiris. Estimula a clarividência.

**Lavanda** - Usado em banhos ou como incenso para purificação, para cura e equilíbrio. O perfume da Lavanda induz ao sono.

**Louro** - As folhas podem ser queimadas ou mastigadas para induzir visões. Evita as negatividades. As folhas deixadas embaixo do travesseiro induz a sonhos proféticos. Pode ser usado em banhos de proteção, energização e purificação - símbolo da vitória. Manter um pé de louro em casa protege todos os que moram nela



de doenças.

**Mão de Deus** - Muito receitada para combater vícios de drogas (cigarro, bebida, etc) e na forma de chá, também se utiliza muito em rituais de sacudimento e em pó. Coloca-se sob o travesseiro para fazer dormir

**Manjerição** - Tem como principal característica litúrgica o poder de elevação espiritual por isso é muito utilizada em banho da coroa, amaci.

**Noz-moscada** - Usado para reforçar a clarividência, trazer alegria e a prosperidade

**Patchouli** - Erva afrodisíaca, também atrai amor.

**Samambaia** - É uma planta extremamente poderosa para a proteção da casa. No banho é poderosa para cura, decantar sentimento e trazer vigor.

**Sândalo** - Para banho e incenso para purificar, curar e proteger.

**Sangue de Dragão** - Um pedaço colocado de baixo da cama ajuda a curar a impotência. Carre-

gue no bolso para ter sorte. Pode ser dissolvido e usado no banho para uma poderosa purificação. O sangue de dragão também é usado para fazer tinta mágica.

**Tomilho** - Usado como incenso purificador, banhos de limpeza. Pode ser inalado para refrescar e renovar energia. Use para se defender contra negatividade. Traz inspiração e coragem.

**Trevo** - Usado em rituais de beleza e juventude. No banho traz a auto-estima, a coragem e a alegria.

**Valeriana** - Esta erva é usada em banhos de purificação. Também pode ser usada como calmante.

Fonte de pesquisa:

Apostila do curso ministrado no Centro de Umbanda Carismática "

O Poder das Ervas e Pedras"; e Jair Bonamigo, um estudioso de ervas fitoterápicas