

CIBEC/INEP



B0024382

# LIVRO XACRIABÁ DE PLANTAS MEDICINAIS

FONTE DE ESPERANÇA E MAIS SAÚDE



722(=081):633.88

381

MEC/UNESCO/SEE-MG

**Presidente da República:**  
Fernando Henrique Cardoso

**Ministro de Estado da Educação e do Desporto:**  
Paulo Renato Souza

**Secretário Executivo:**  
Luciano Oliva Patrício

**Secretária de Educação Fundamental:**  
Iara Glória Areias Prado

**Diretora do Departamento de Política da Educação Fundamental:**  
Virgínia Zélia de Azevedo Rebeis Farha

**Coordenadora Geral de Apoio às Escolas Indígenas:**  
Ivete Maria Barbosa Madeira Campos

**Equipe Técnica:**  
Deuscride Gonçalves Pereira, Deusalina Gomes Eirão, Andréa Patrícia Barbosa de Carvalho, Cristiane de Souza Geraldo.

**Comitê de Educação Escolar Indígena:**  
Iara Glória Areias Prado-Presidente, Susana Martelleti Grillo Guimarães, Meiriel de Abreu Sousa, Luís Donisete Benzi Grupioni, Sílvio Coelho dos Santos, Aldir Santos de Paula, Rosely Maria de Souza Lacerda, Jadir Neves da Silva, Darlene Yaminalo Taukane. Alice Oliveira Machado, Valmir Jesi Cipriano, Algemiro da Silva, Nietta Lindemberg Monte, Bruna Franchetto, Terezinha de Jesus Machado Maher. Nilmar Gavino Ruiz, Marivânia Leonor Furtado Ferreira. Júlio Wiggers, Álvaro Barros da Silveira, Gersen José dos Santos Luciano e Walderclace Batista dos Santos.

**Publicação financiada pelo MEC - Ministério da Educação e do Desporto, dentro do Programa de Promoção e divulgação de Materiais Didático-pedagógicos sobre as Sociedades Indígenas, recomendada pelo Comitê de Educação Escolar Indígena.**

**LIVRO XACRIABÁ DE  
PLANTAS MEDICINAIS**  
FONTE DE ESPERANÇA E MAIS SAÚDE



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DE MINAS GERAIS  
SECRETÁRIO: João Batista dos Mares Guia

PROGRAMA DE IMPLANTAÇÃO DAS ESCOLAS INDÍGENAS DE  
MINAS GERAIS - Convênio SEE-MG, UFMG, IEF, FUNAI  
COORDENADORA: Márcia Spyer Resende

COORDENAÇÃO EDITORIAL: Maria Inês de Almeida  
ORGANIZAÇÃO E REVISÃO: Ana Flávia Moreira Santos  
Maria Inês de Almeida

PROJETO GRÁFICO E EDITORAÇÃO ELETRÔNICA: Vitor Ribeiro  
Maurício Gontijo

PESQUISA, TEXTOS, ILUSTRAÇÕES: Professores indígenas Xacriabá  
em formação no Parque Estadual do Rio Doce

Belo Horizonte, 1997



## ORAÇÃO PEDIDO A SAÚDE

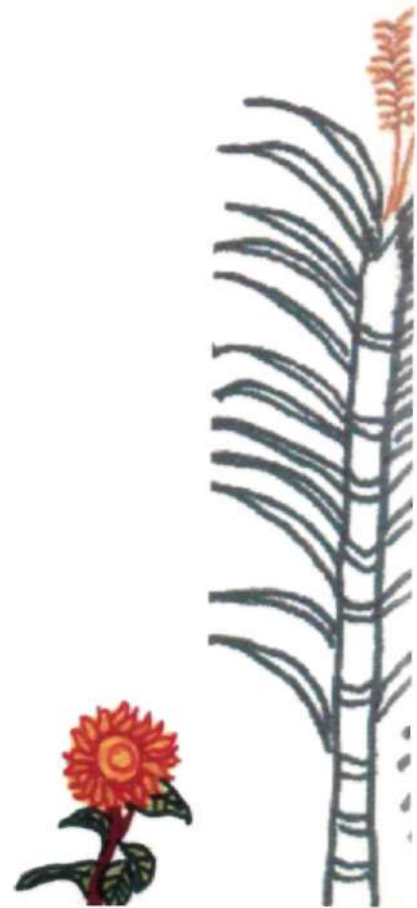
Ó DEUS, ONIPOTENTE E MISERICORDIOSO, QUE CRIASTES AS PLANTAS E AS ERVAS, COM TANTA SABEDORIA E AMOR FAZEI COM QUE, USANDO-AS COMO ALIMENTO E REMÉDIO, UNIDOS AOS FRUTOS DA REDENÇÃO, ALCANCEMOS A SAÚDE DO CORPO E DA ALMA E A ALEGRIA DE ASSIM VOS LOUVAR, AMAR E SERVIR SEMPRE MELHOR. ISTO VOS PEDIMOS, PELO MESMO CRISTO, NOSSO SENHOR, NA UNIDADE DO ESPÍRITO SANTO.

AMÉM

ROGAI POR NÓS!

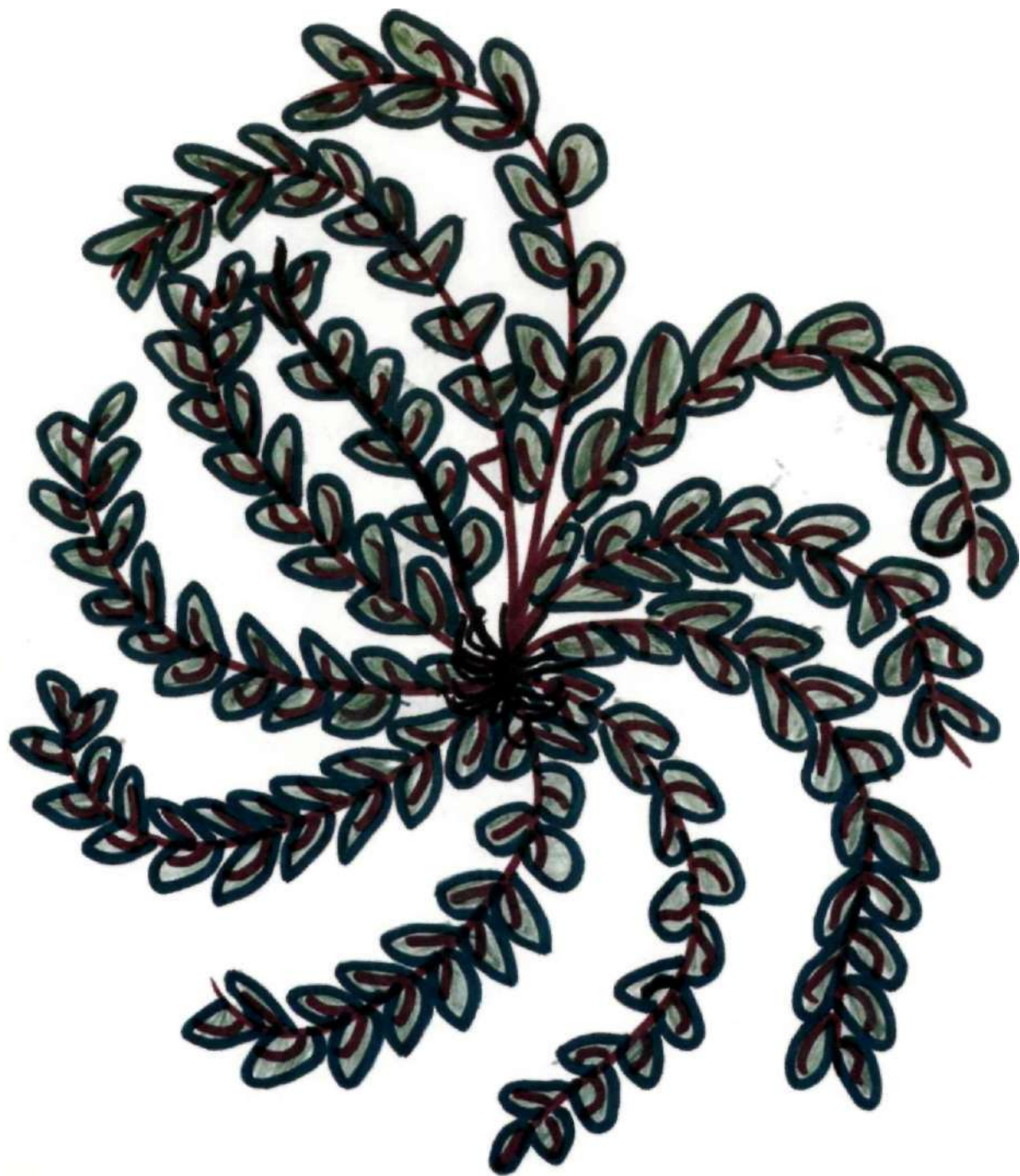


Abacaxi	Bronquite	11
Abóbora	Bronquite	12
Agrião	Gripe	13
Água-de-colônia	Falta de ar	14
Alcânfora-do-gerais	Dor	15
Alfavaca	Doença mental	16
	Dor de cabeça	
Algodão	Cólica	18
	Ferida brava	
Alho	Feridas	20
	Cobreiro	
Angico	Gripe	21
Arroz	Desmaio	22
Barbatimão	Dor de barriga	23
	Inflamação	
Beru	Dor de barriga	24
Boldo	Congestão	25
<b>Bute</b>	Doença no fígado	26
	Intestino preso	
Cajueiro	Cortes e feridas	27
Carrapicho-de-gancho	Pneumonia	28
Cominho	Pós-parto	29
	Vermes	
Desenrola	Dores na uretra	30
Erva-cidreira	Pressão alta	31
	Hemorragia	
Erva-de-sangue	Diarréia	33
Goiaba	Desintéria	34
	Diarréia	
Hortelã	Gripe	36



Itapicuru	Mau-olhado	37
Jatobá	Gonorréia	38
Juá-de-boi	Diarréia	39
Jurubeba	Gripe	40
	Cansaço	
Laranja	Cólica	41
	Febre	
Limão	Tosse	43
Linhaça	Garganta inflamada	44
Macela	Gripe complicada	45
Mamão	Verme	46
	Dor no estômago	
Marmelo	Dor na coluna	47
Mastruço	Verme	48
Mata-pasto	Dor de cabeça	49
Mel de abelha	Tosse	50
Melancia	Cólica de rins, fígado e vesícula	51
	Diarréia com cólica	52
Ovo	Dor de dente	53
Pau d'óleo	Enxaqueca	54
Paulista	Dor de barriga	55
Pau-terrão	Inflamação	56
Pequi	Pedra nos rins	57
Quebra-pedra	Problema na coluna	
	Inflamação	58
Quina-da-mata	Inflamação de garganta	59
Romã	Sujeiras no estômago	60
Sete-dor	Inflamação de garganta	61
Sucupira	Anemia	62
Umbu	Dor	63
Umburana		









Caro leitor.

Dentro deste livrinho, você vai encontrar a grande importância sobre as plantas medicinais. Este livro surgiu para dar uma resposta concreta a um dos maiores problemas constatados por nós, índios Xacriabá, que usamos nossos conhecimentos gerais para conservar a nossa saúde.

Pedimos que leia com bastante atenção. Nós, índios Xacriabá, valorizamos a natureza, pois ela é a nossa vida, onde encontramos alimentos, remédios, etc. Contamos com a sua participação.

Agradecemos.

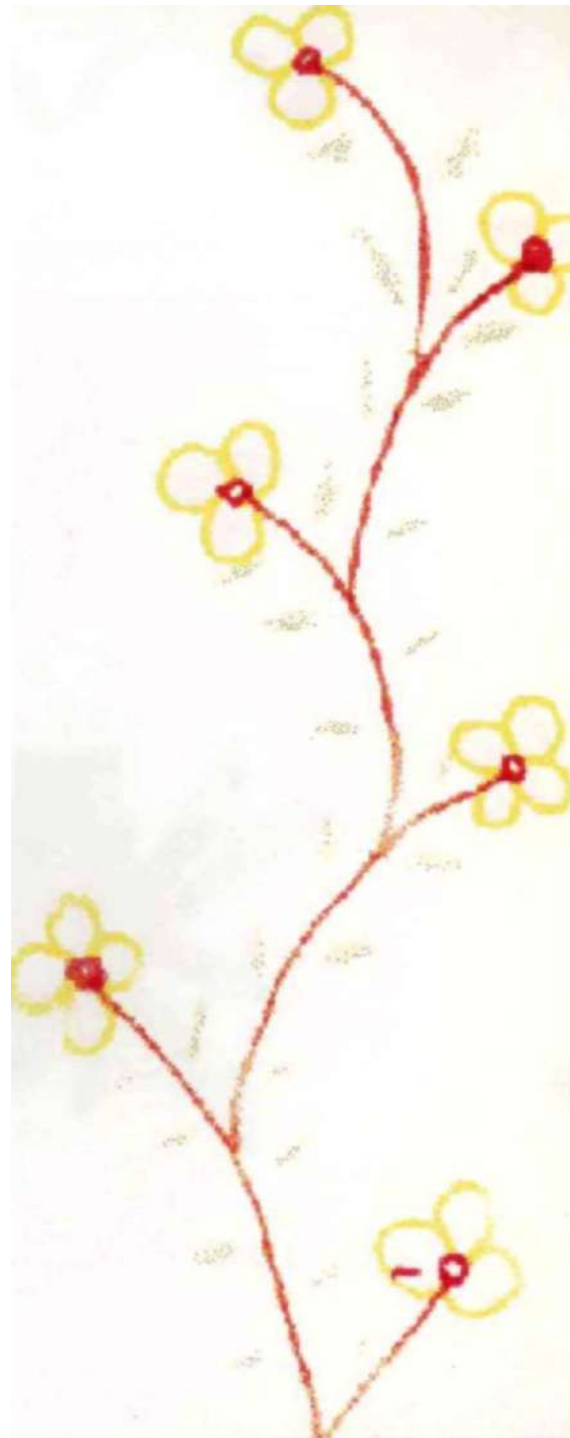


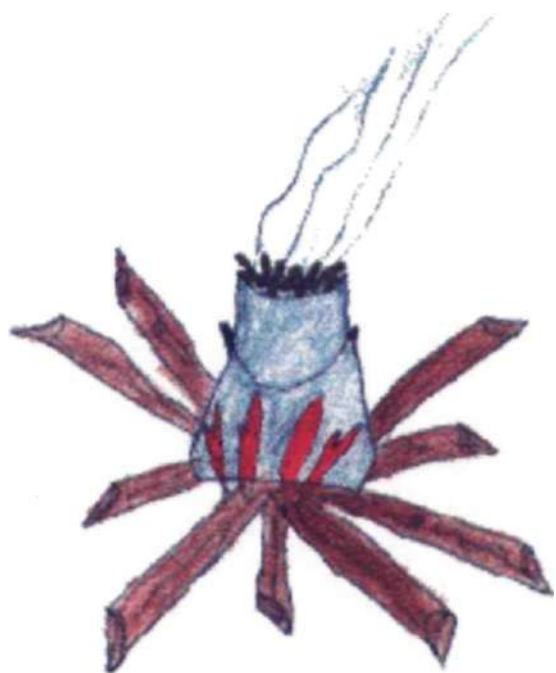
As plantas medicinais  
Combatem doenças e dores  
Só temos de conhecer  
Seus verdadeiros valores  
Quem entende desta arte  
Descreve parte por parte  
Para explicar aos leitores.

Tudo que Deus criou  
Já nasce com seu valor  
Não sou contra farmácia  
Nem hospital nem doutor  
Mas se existissem as reservas  
Das matas com suas ervas  
Não havia tanta dor.

Vamos procurar conhecer  
As plantas medicinais  
Seguindo um pouco do exemplo  
Que deram os nossos pais  
Pra ver se sobram uns trocados  
Pois só com remédio comprado  
A gente não aguenta mais!

Rosenir Gonçalves Neves







## Anotações



### Receita para curar bronquite

#### Modo de preparo

- Corte um abacaxi em fatias, coloque-as em uma panela e cubra-as com mel.
- Cozinhe, deixe esfriar e retire o suco.

#### Modo de usar

- Tome 3 colheres de sopa por dia.

## Receita com leite e semente de abóbora

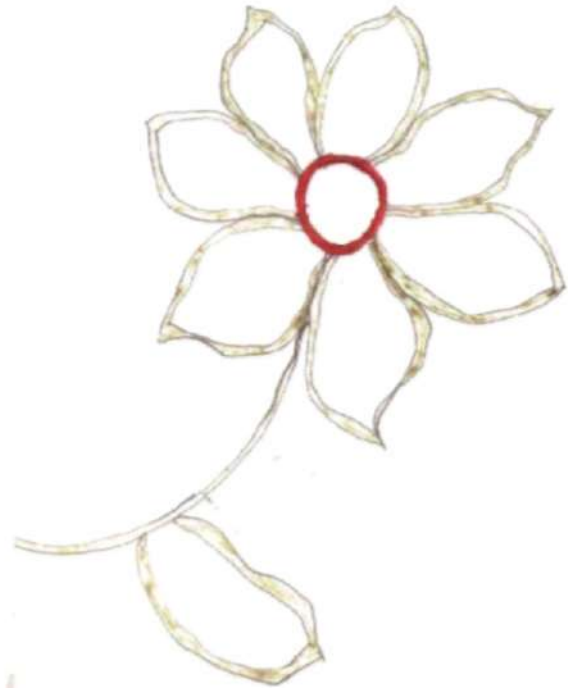
Serve para ajudar a curar bronquite

### Modo de preparo

- Primeiro, pegue as sementes de abóbora moídas e coloque dentro de um litro de leite fervido.
- Depois, misture junto duas colheres de açúcar.
- Então, pegue esse litro e enterre por sete dias, pelo lado que o sol se põe.
- Depois de ter completado os sete dias, pode recolher o litro. Está preparado o remédio.

### Modo de usar

- Tomar meio copo por dia.



### Anotações

O cará também é bom contra bronquite, e ainda contra coqueluche, doenças das vias respiratórias, falta de memória, tosses.

Contra coceiras, impingens, úlceras, feridas.

É saudável misturar na massa do pão.

É excelente alimento, reconstituente nos casos de esgotamento nervoso.

## Anotações

## Chá de agrião

Serve para gripe

Modo de preparo

- Corte três galhos de agrião, coloque em uma panelinha com água, deixe ferver.
- Depois tire do fogo e coloque em uma xícara para esfriar.

Modo de usar

- Então tomar o remédio quando estiver gripado.

## Receita com água-de-colônia

Serve para ajudar a curar falta de ar

### Modo de preparo

- Primeiro, pegue a raiz ou a folha da água-de-colônia em uma panelinha com um pouco de água.
  - Aí, coloque no fogo para ferver.
  - Depois, tire do fogo e adoce ou, se preferir, não precisa colocar doce.
- Está preparado o chá.

### Modo de usar

- Tomar 3 vezes ao dia, até sentir-se melhor.

## Anotações

### CANA-DE-AÇÚCAR

O açúcar mascavo é o mais medicinal. Contém muito ferro, cálcio e fósforo, que ajudam no crescimento do esqueleto; contra anemia, fraqueza do coração e mantém a força muscular, reconstituente. A garapa, o melado e a rapadura constituem bom alimento. Três folhas fervidas em um litro de água ajudam a baixar a pressão e combatem febres. A cana é boa contra tosse, cólicas renais, digestão difícil, afta e rachaduras nos seios. O bagaço de cana é um poderoso desinfetante.





## Chá de alcânfora-do-gerais

Serve para curar dor

Modo de preparo

- Primeiro, tem que pegar a raiz da alcânfora, raspar e colocar em uma panelinha com um pouco de água.
- Aí ponha no fogo para ferver.
- Depois de fervida, tire do fogo e coloque açúcar para adoçar.

Modo de usar

- Tome 3 vezes por dia durante 5 dias.

Anotações

Veja só:

O sumo das folhas do CAMAPU se usa contra dor de ouvido e em fricções contra reumatismo. O seu chá é um eficiente remédio para os males do fígado e baço.

## Receita com alfavaca de carne

Serve para curar doença mental

Modo de preparo

- Primeiro, coloque a folha da alfavaca para secar no fogo ou no sol.
- Aí, coloque em um pedacinho de pano, ou então em um pilãozinho para machucar e fazer o pó.
- Depois é só dar a pessoa pra cheirar.

Modo de usar

- Tomar esse pó no nariz  
3 vezes ao dia.



### Anotações

A ALFAVACA é uma planta anual cuja altura máxima é de 45 cm. Tem flores brancas ou púrpuras.

Empregam-se as flores e folhas, que possuem o tanino, e, entre outros elementos, a cânfora.

É indicada para o tratamento de pressão nervosa, dores de cabeça causadas por má digestão, insuficiência das funções cerebrais, dores, gastrites, insônia de origem nervosa ou sonolência após as refeições e cansaço do trabalho.

## Anotações

### Receita de fumo com folha de alfavaca

Serve para  
curar dor de cabeça

Modo de preparo

- Primeiro, torre o fumo junto com a folha da alfavaca.
- Depois, coloque em um pedaço de pano para moer, pegue uma pedra e ponha o pano em cima.
- Bata com um pedaço de pau até ficar moído.

Modo de usar

- Cheirar o pó no nariz  
3 vezes ao dia.

Chá de folha ou  
flor de algodão

Serve para curar  
dor de cólica

Modo de preparo

- Primeiro, cozinhe a flor ou a folha do algodão mesmo, com pouca água.
- Depois de cozido, prepare o chá, adoçando-o.

Modo de usar

Tomar 3 vezes ao dia.



## Receita com leite de algodão de seda

Serve para ajudar a curar  
ferida brava

Modo de preparo

- Primeiro tire o leite da madeira ou da folha de algodão.
- Aí, coloque este leite em um vidro.

Modo de usar

Coloque em cima do lugar ferido.

Anotações



## Receita para cobreiro

Serve para curar feridas

### Modo de preparo

- Pegue um pouco de folha de alho queimada e banha de porco derretida e misture.

### Modo de usar

Passe no local antes de dormir, até sarar.

Veja o quanto o alho é bom e serve de remédio:

É bom para bronquite, gripe (alho com leite); evita congestão.

Ajuda a baixar a pressão.

Usando de 20 a 30 gotas, combate os vermes.

Tomando com leite ou limão, é bom contra diabetes.

O alho com azeite alivia dores de ouvido, combate pedra dos rins.

É bom colocar sobre o corte, quando pisar em prego

É desinfetante de feridas e dos intestinos.

"Quem come alho, não merece morrer".

— Sabe o que é cobreiro?

— São aqueles carocinhos que saem no corpo, bem juntinhos e coçam.

## Anotações

### Chá de angico

É para curar gripe

### Modo de preparo

- Primeiro, tire a entre-casca do angico.
- Depois, coloque em uma vasilha para curtir, até ficar avermelhado.

### Modo de usar

- Tomar 3 vezes ao dia, durante 7 dias.

**Chá de**

**Caroço de Arroz**

**Espinho de cacheiro**

**Sabugueira**

**Gengibre**

**Pichurí**

**Mostarda**

**Couro de Guará**

**Ninho de beija-flor**

**Caroço de café sem torrar**

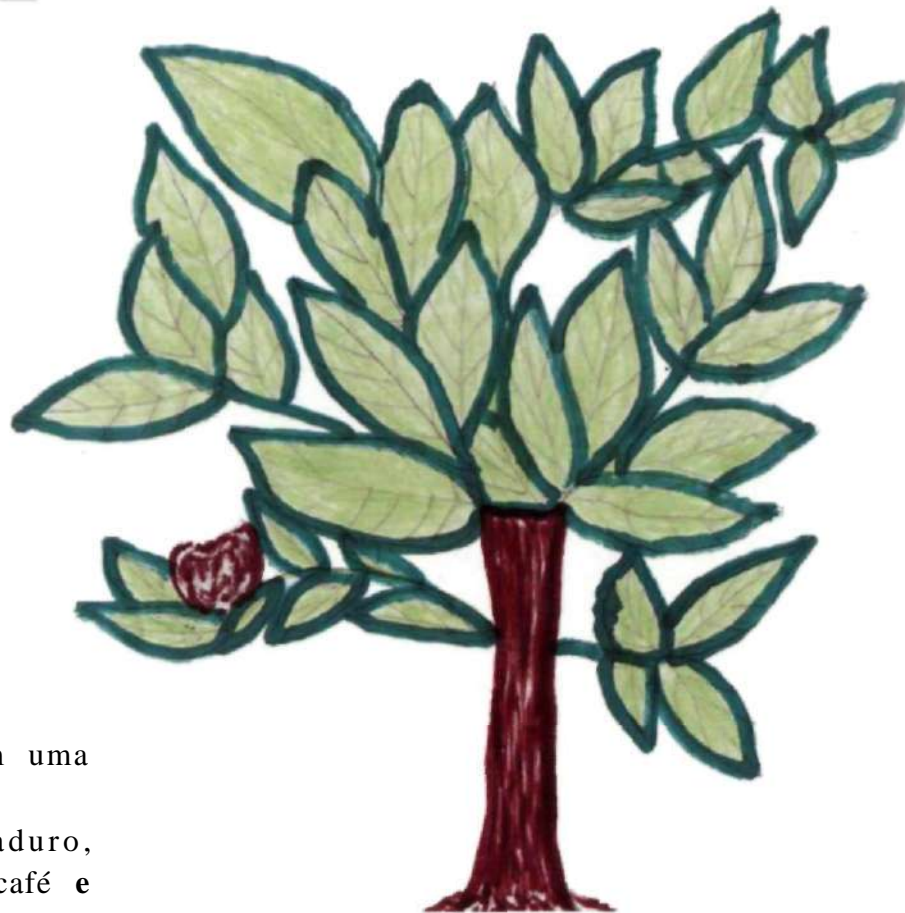
Serve contra **desmaio**

### **Modo de preparo**

- Primeiro, coloque tudo em uma panela para ferver.
- Quando o café tiver maduro, coloque tudo junto com o café e deixe ferver um pouco.
- Torre o ninho do beija-flor e machuque no pilão. Coloque junto com os outros ingredientes.
- Depois de fervido, tire do fogo e adoce.

### **Modo de usar**

- **Tomar** uma xícara rasa, uma vez ao dia.



Anotações



## Receita com barbatimão

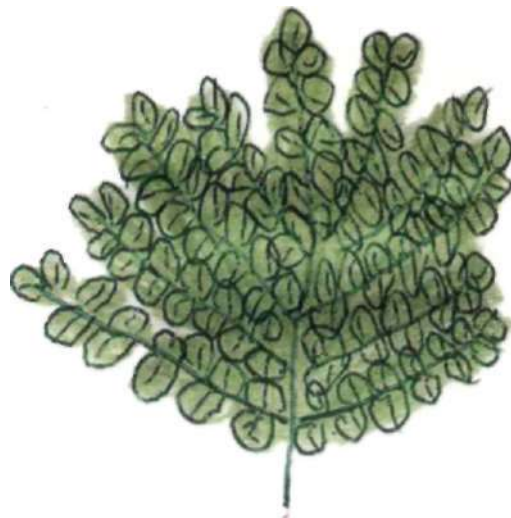
Serve para curar  
dor de barriga e inflamação

### Modo de preparo

- Primeiro, pegue a raspa da casca do barbatimão e colocar em uma vasilha com um pouco de água para curtir, de um dia para o outro.
- No outro dia, troque o remédio de uma vasilha pra outra.
- Depois, deixe alguns dias guardado e comece a tomar.

### Modo de usar

- Tomar uma xícara pela manhã, antes do café.



### Anotações

A casca do BARBATIMÃO é uma das mais ricas em substâncias tanínicas, chegando a 28%.

Usa-se externamente a casca reduzida a pó, no tratamento de úlceras, contra impingens e hérnias.

Internamente, como tônico, emprega-se o cozimento das cascas para combater a leucorréia, blenorragia, hemorragias uterinas, catarro vaginal, diarréias, desenterias.

30 gramas de casca em meio litro de água depois de fervida, serve para fazer banho e lavagens. É uma das plantas benéficas mais procuradas pelas mulheres.



## Chá de beru

## Anotações

Serve para dor de barriga

Modo de preparo

- Cortar em rodelinhas a raiz do beru, fazer o chá.

Modo de usar

- Tomar o remédio quando estiver com dor de barriga.

Anotações

Chá de boldo

E para curar congestão

Modo de preparo

- Primeiro, pegue umas folhas de boldo e vá apertando com a mão, ou seja, esfregando com bastante força, até sair aquele sumo verde.
- Depois, coloque em uma vasilha, e misture um pouco de água.
- Então, se quiser, coloque também um pouquinho de sal.

Modo de usar

- Tomar antes das refeições.

## Chá de bute

Serve para tratar doença no fígado, intestino preso

### Modo de preparo

- A raiz de bute tem umas rodelinhas.
- Cada vez que for beber, tomar uma só rodelinha.
- Machucar a rodelinha com o martelo e colocar num copo d'água.
- Deixar por alguns minutos na água. É amargo, não pode ferver.

### Modo de usar

Tomar o remédio com a água ou com bebida alcóolica (cachaça).

## ALECRIM DO CAMPO

De folhas pequenas e flores azul-esbranquiçado, é nativo dos pastos secos, arenosos e ensolarados. Contém um princípio amargo, resina, um composto adocicado e um óleo essencial.

As folhas e flores do alecrim são empregados no tratamento de mau-hálito, falta de menstruação, oscite de origem hepática, má digestão, inflamação da vesícula biliar, inchaço do fígado, fermentações gastrointestinais, hidropisias hepáticas e abdominais e vertigem resultante das disfunções estomacais.



### Receitas para cicatrização de cortes

- Faça um chá com casca do tronco do cajueiro e banhe o local do ferimento

ou

- Aplique, sobre as feridas, sumo de folhas de algodoeiro.

### Anotações

Extrai-se das sementes da MAMONA O óleo de rícino, purgativo e vermífugo.

O chá das folhas é usado em banhos, para hemorróidas.

As folhas aplicam-se em tumores.

6 a 7 sementes chegam para matar uma criança.



## Chá de carrapicho-de-gancho

Serve para ajudar a curar **pneumonia**

### Modo de preparo

- Primeiro, pegue a raiz do carrapicho e coloque em uma panela com um pouco de água.
- Aí, coloque no fogo para ferver.
- Depois, pegue a semente de imburana e a semente de itapicuru, machuque e misture com o cozimento do carrapicho e deixe abafado por uns 15 minutos.

### Modo de usar

- Tomar meio copo 3 vezes ao dia.

Anotações



## Chá para mulher beber após o parto

Esta receita serve para ajudar a matar verme

### Modo de preparo

- Primeiro, pegue cominho torrado, pimenta do reino, semente de quiabo, gergelim preto, caroço de lágrima, uma colher de picumã, raiz de capim santo, gendiroba, cebola branca, cinzas, alho, chifre de boi, casca de mutamba, uma colher de coentro, semente de croã, sumo de algodão, sumo de alfavaca.
- Junte tudo e coloque em uma panela para cozinhar, e dê à mulher para tomar.

### Anotações

A ARRUDA também combate os vermes.

Mata os piolhos, lavando a cabeça com um cozimento bem forte.

Contra nevralgias, paralisias, gases intestinais.

Usada nas regras suprimidas bruscamente.

Para lavar feridas.

Incontinência da urina.

O suco da arruda, pingado nos ouvidos, cura o zumbido.

Atua ainda como digestivo e calmante dos nervos.

Contra dor de cabeça e dor de dente.

### Modo de usar

- Tomar 3 vezes ao dia durante 3 dias.



## Chá de desenrola

Serve para tratar dores **na uretra**

### **Modo de preparo**

- Tirar a casca da desenrola, por para ferver, colocar um pouquinho de açúcar.
- Tirar do fogo, deixar esfriar.

### **Modo de usar**

- Depois de frio, tomar o chá.





## Chá de erva-cidreira

Serve para tratar de pressão alta

### Modo de preparo

- Ferver as folhas de erva-cidreira com um pouco de água e açúcar.
- Deixar esfriar.

### Modo de usar

- Tomar o chá quando sentir mal.



Receita com folha de erva-cidreira

e

folha de alfavaquinha do mato

Serve para ajudar a curar  
hemorragia

Modo de preparo

- Primeiro, pegue umas folhas de erva-cidreira e aperte com a mão, esfregando até sair o sumo e faça o mesmo processo com a folha de alfavaquinha.
- Depois, misture os dois sumos.

Modo de usar

- Tomar uma colher  
3 vezes ao dia.

## GIRASSOL

É bom para resfriado, pleurites, hemorragia nasal, males do coração, dores do estômago.

Contra febres, mesmo de origem da malária.

Usa-se o chá das folhas e ainda pode-se macerar 20 gramas de folhas secas em 60 % de álcool e tomar 20 gotas de 3 em 3 horas.

Com a semente, pode-se fazer um bom café, útil para os pulmões e para fortalecer os nervos.

O azeite de girassol é um dos mais saudáveis.



Chá de ervas

Serve para curar diarréia

Modo de preparo

- Primeiro pegue erva-de sangue, entrecasca de mutamba e entrecasca de sete-casaca.
- Depois, junte tudo e coloque em uma panela com um pouco de água.
- Coloque no fogo para cozinhar.

Modo de usar

- Tome uma xícara 3 vezes ao dia.





Receita para desintéria de criança  
quando estão nascendo os dentes

Modo de preparo

- Tirar três brotinhos (últimos brotinhos do galho) de goiba branca, ferver em uma panela, ou seja, esculateira.
- Depois de fervido, colocar em um copo com um pouco de açúcar e deixar esfriar.

Modo de usar

- Quando estiver frio, dar para a criança 2 vezes ao dia.

Anotações

## Chá com olho de goiaba branca

Serve para cortar a **diarréia**

### Modo de preparo

- Primeiro, pegue o olho de goiabeira, um pouco de água e coloque em uma panelinha.
- Aí, coloque **no** fogo para ferver.
- Depois, tire do fogo e adoce.

### Modo de usar

- Tome uma xícara de hora em hora até cortar a diarréia.

Anotações



## Chá de hortelã

Serve para curar gripe

Modo de preparo

- Colocar uma vasilha no fogo com um pouco de água e açúcar. Colocar uns galhos de hortelã junto com poejo.
- Deixar ferver por alguns minutos, depois tirar e deixar esfriar.

Modo de usar

- Quando estiver frio, tomar o chá várias vezes ao dia.

Anotações





## Chá de itapicuru

Serve para proteger o corpo da pessoa contra mal-olhado

Modo de preparo

- Machuque a **semente do itapecuru**, cozinhe e beba, que você **vai** estar bem protegido, com a ajuda de Tupã.

## CIPÓ-MIL-HOMENS (Jarrinha)

É um remédio nas febres em geral. Há umas duzentas espécies tônicas, estimulantes estomacais. Melhora o apetite, estimula os rins, o baço e o fígado.

Combate cólicas intestinais, constipação do ventre, diarréia, apendicite.

Ajuda para provocar as regras. Não é aconselhado durante a gravidez, é abortivo.

Afugenta cobras e cura de suas picadas.

O suco da raiz combate os vermes do sangue.

Usado nos estados nervosos, contra histeria, convulsões epiléticas, dor ciática, dor no coração, nas cadeiras, nevralgias, reumatismo.

O pó serve para curar feridas.



## Receita para gonorréia

### Modo de preparo

- Deixar ferver um litro de água com algumas cascas de jatobá, até reduzi-lo para meio litro.
- Coar em um pano bem limpo.

### Modo de usar

- Tome de 2 em 2 horas, com açúcar a gosto.

### Anotações



## Raspa de juá-de-boi

Serve para curar diarréia

### Modo de preparo

- Primeiro, raspe a entrecasca do juá, coloque dentro de uma vasilha, e misture um pouco de água.
- Depois, pegue um pedacinho de pau, e vá mexendo até ficar bem agitado.
- Aí, então, tire aquela espuma que vai ficar por cima da vasilha, e pode tomar aquela água que fica por baixo.

### Modo de usar

- Tome um copo de hora em hora.

Anotações



## Receita com raiz de jurubeba

Serve para curar gripe e cansaço

### Modo de preparo

- Primeiro, pegue a raiz de jurubeba, coloque em uma panelinha junto com um pouco de água e coloque para ferver.
- Depois, pegue um pedaço de telha virgem, e coloque no fogo para queimar, até ficar vermelhinha.
- Aí, então, pegue um pouco de açúcar e a telha queimada, coloque em uma vasilha, e misture junto com os outros componentes.
- Mexa bem, está preparado.

### Modo de usar

- Tome um copo de manhã e à noite.



Existem várias espécies de JURUBEBA.  
É estimulante da secreção biliar. Diurética.  
É boa para o fígado, baço. Contra catarro na bexiga e  
é boa para a gripe.

Faz o mel com rapadura e come.

Chá de casca de laranja

É contra dor de cólica

Modo de preparo

- Primeiro coloque a casca de laranja com um pouco d'água em uma panela para ferver.
- Depois de fervido, tire do fogo e adoce.

Modo de usar

- Tome 1 xícara rasa  
3 vezes ao dia.

Anotações



Chá de folhas de laranja e  
folhas de erva-cidreira

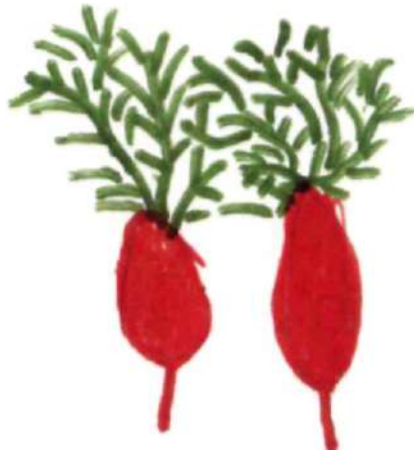
Serve para curar febre

Modo de preparo

- Colocar uma vasilha no fogo para ferver.
- Quando estiver fervendo, pegar umas folhas de laranja junto com erva-cidreira, cortar bem fininhas com uma tesoura, num copo.
- Colocar a água fervida no copo, tampar e deixar esfriar.

Modo de usar

- Tome o remédio, embrulhe no cobertor até ficar suado. Depois que suar, a febre passa, o corpo volta a ficar normal.





## Receita de sumo de limão com mel

Serve para tosse

Modo de preparo

- Primeiro, pegue um limão, uma tigelinha cheia de mel e 15 cravos.
- Deixe o limão inteiro na tijelinha, junto com o mel e o cravo, durante toda uma noite.
- Depois, corte o limão, esprema o seu caldo no mel, e misture.

Modo de usar

- Retire os cravos e tome, depois de diluir em água quente, na proporção que seu paladar tolerar, várias vezes ao dia.

## Anotações

CENOURA é muito boa. Veja só:

Nas fraquezas em geral e anemia.

Útil no combate à diabetes, à fraqueza visual, prisão de ventre, epilepsia.

Fortificante dos músculos. Aumenta o leite.

Dissolvente dos cálculos.

Tomando um litro de suco por dia, com água, cura o amarelão (icterícia).

É também um bom alimento.



## Chá de linhaça

Serve para garganta inflamada

### Modo de preparo

- Primeiro, pegue 50g de semente de linhaça, uma colherinha de mel, 4 xícaras de água fria, caldo de um limão e casca de meia lima.
- Deixe as sementes de molho em água corrente, durante alguns minutos.
- Coloque-as em uma panela que não seja de alumínio e despeje a água fria.
- Adicione a casca da lima e ferva durante 15 minutos, em fogo baixo.
- Coe e ajunte o caldo de limão e uma colherinha de mel.
- Misture e conserve em recipiente de louça.

### Modo de usar

- Tomar 3 vezes ao dia .

### Anotações

- Este chá é indicado não só para garganta inflamada como também para aliviar o peito no caso de bronquite. É um laxante suave e bom estimulante das atividades.



## Chá de macela

Serve para curar gripe complicada

Modo de preparo

- Primeiro, pegar um molho de macela e colocar para cozinhar.
- Depois, lavar a cabeça com a macela cozida e a gripe **vai** desaparecer com muita facilidade.

Modo de usar

- **Lavar a cabeça** com o remédio.

## Anotações

- Se você comeu uma comida gordurosa e sentiu mal do estômago, tome com uma pitada de sal. Vai acabar com seu mal estar.



### Chá da flor de mamão

Serve contra verme  
e dor no estômago

### Modo de preparo

- Primeiro, coloque 3 flores de mamão em um pouco de água.
- Aí, coloque em uma panelinha e ponha no fogo para ferver, até a água ficar amarela.
- Depois, coloque uma pitada de sal.

### Modo de usar

- Tomar 3 vezes ao dia durante sete dias.

Olha que o mamão é uma ótima sobremesa, rica em vitaminas.

O chá das folhas ajuda na indigestão, lava as feridas, eczemas, baixa a pressão alta, e é contra a tosse.

A semente e o leite combatem os vermes e as verrugas.

Usamos, por dose, 24 sementes trituradas ou 33 gramas da raiz, ou 30 gramas de suco, para adulto. Para criança, torna-se só a metade. O pó da semente pode-se misturar com mel ou açúcar.

Das flores, costuma-se fazer um xarope contra a tosse.

Assar o mamão verde com açúcar, dá remédio para asma e bronquite.



## Anotações

### Chá de marmelo

Serve para tratar dor na coluna

Modo de preparo

- Raspar a madeira do marmelo, tirar a casca, por para ferver, colocar açúcar.
- Tirar do fogo, deixar esfriar.

Modo de usar

- Tomar o chá quando se sentir mal.



## Chá de mastruço

Serve para ajudar a matar verme

Modo de preparo

- Primeiro, pegue umas folhas de mastruço e aperte com a mão, esfregando até sair o sumo, em meio litro de água.
  - Aí, coloque esta vasilha aberta no sereno, durante a noite.
  - No outro dia, misture um pouco de sal.
- Está preparado.



Modo de usar

- Tomar 3 vezes ao dia durante 9 dias.

Anotações

O MASTRUÇO é bom para:  
doença do peito, bronquite,  
sinusite (aplicar na frente),  
moléstia dos rins e do estômago.

É diurético.

É contra o raquitismo.

É boa salada.

Tem aplicação nos casos  
de quedas e machucaduras.

Seu suco é um eficiente vermífida e desintoxicante.

Com leite, ele é muito bom para o combate aos vermes.



## Chá de mata-pasto

Serve para curar dor de cabeça

### Modo de preparo

- Primeiro, tirar três folhas de mata-pasto.
- Aí, colocar elas para esquentar.

### Modo de usar

- Depois que estiverem mornas, colocar sobre a testa e amarrar um pano.
- Então, quando a dor de cabeça melhorar, tirar e jogar fora.

Anotações

## Anotações

### Chá de ervas com mel de abelha

Serve para curar tosse

#### Modo de preparo

- Primeiro, pegue mel de borá, jataí e europa, coloque em uma panelinha para ferver.
- Depois, pegue as folhas de hortelã, incenso, arruda, poejo, ruão, alfavaquinha, jurubeba e alho bravo, e coloque em uma panela separada para fazer o cozimento.
- Depois misture com o mel de abelha e gordura de pequi.

#### Modo de usar

- Tome duas colheres de chá, três vezes ao dia.



## Receita de sementes de melancia

Serve para cólica de rins, fígado e vesícula

### Modo de preparo

- Pegue algumas sementes de melancia e esmague.
- Coloque meio litro de água para ferver, retire do fogo e ponha as sementes, abafando por cinco minutos.

### Modo de usar

- Tome no lugar de água por uma semana.



### Anotações

As folhas e frutos do ABACATE são ricos em proteína e vitaminas.

É também diurético e anti-sifilítico.

Combate a artrite e a gota.

Calmante das dores, elimina cálculos renais e biliares.

É preferível usar o chá das folhas secas, porque as verdes são estimulantes e aumentam as palpitações cardíacas.

O caroço ralado e preparado em álcool serve para fricções contra o reumatismo e nevralgias e, torrado e em pó, combate a diarreia.

É tônico do couro cabeludo, melhora os cabelos.

Tem poder cicatrizante notável.

## Receita para cólica com diarréia

### Modo de preparo

- Bater uma clara de ovo com açúcar, até o ponto de suspiro e completar com meio copo de aguardente.

### Modo de usar

- Tomar de uma só vez





### **Fruto do pau-d'oleo**

Serve para curar  
**dor de dente**

### **Modo de preparo**

- Primeiro colher o fruto e colocar para secar.
  - Depois de seco, raspar por cima.
- Aí, você pode fazer cigarro para **fumar**.

### **Modo de usar**

- Fumar 3 vezes ao dia até melhorar.



Receita com  
bucha da paulista

Anotações

Serve para ajudar curar  
enxaqueca e dor de cabeça

Modo de preparo

- Primeiro, pegar a bucha da paulista e torrar.
- Depois, colocar em um pilãozinho para moer e preparar o pó.

ou você

- Pode também pegar a bucha da paulista e bater dentro de uma vasilha com água.

Modo de usar

- Pegar o pó ou aquela espuma que fica por cima da água e colocar no nariz.



## Anotações

Chá de folha  
de pau-terrão

É para dor de barriga

Modo de preparo

- Primeiro, pegue umas folhas de pau-terrão, depois, coloque em uma vasilha com um pouco de água e coloque no fogo para ferver.
- Depois de fervido, coloque um pouquinho de açúcar para adoçar.

Modo de usar

- Tome meio copo de hora em hora.





Chá com folha de pequi

Serve para curar  
Inflamação

Modo de preparo

- Primeiro, pegar a folha do pequizeiro e colocar em uma panelinha juntamente com um pouco de água. Aí ponha no fogo para ferver.
- Depois de cozido, tire do fogo e coloque açúcar para adoçar.

Modo de usar

- Tome 3 vezes por dia

As propriedades medicinais do CONFREI são conhecidas desde outros tempos atrás. Atua de modo excelente sobre qualquer parte do corpo que sofre ruptura interna ou externa. Ajuda na restauração das células enfermas ou na produção de células novas. Faz a carne e os ossos se desenvolverem, estanca hemorragias, combate resfriados e inflamações.

É um arbusto de folhas delgadas e grandes, que podem causar coceira, porque são peludas.

Pode ser usado também o suco, que é medicinal.

Tomado na forma de chá, o CONFREI combate úlceras gástricas e duodenais, além de irritações que afetam o intestino.

Pode ser empregado em salada crua, contém muita proteína, sais minerais. Na salada, o gosto é de espinafre.

Cura outros males, como a asma, a tuberculose, as úlceras, o reumatismo.

## Anotações

QUEBRA-PEDRA serve também para eliminar catarros vesiculares, cálculos do fígado, areia dos rins e da bexiga. Alivia as dores das cadeiras e das juntas. Combate dor de barriga, azia e prostatite. O chá das folhas e das sementes é indicado contra diabetes.



## Chá com quebra-pedra e cipó cabeçudo

Serve para curar problema na coluna e pedra nos rins

### Modo de preparo

- Pegue o quebra-pedra e o cipó cabeçudo e coloque para ferver numa panela com um pouco de água.

### Modo de usar

- Tome meio copo 3 vezes ao dia.



Chá de  
quina-da-mata

Serve para inflamação

Modo de preparo

- Tirar a casca da quina, colocar numa esculateira para ferver.

Modo de usar

- Quando estiver fervendo, colocar açúcar no chá e tomar.

Anotações





## Chá de casca de romã com limão

Serve para curar inflamação de garganta

### Modo de preparo

- Coloque uma esculadeira no fogo com um pouco de água.
- Pegue o limão, corte em cruz, fazendo quatro talhadinhas.
- Pegue uma talhada e jogue fora, coloque três na esculadeira.
- Junte com uns pedacinhos de casca de romã, deixe ferver por alguns minutos.
- Depois tire e deixe esfriar.
- Coloque um pouco de açúcar.

### Modo de usar

- Quando estiver frio tomar o chá várias vezes ao dia.

## Chá de folha de sete-dor

Serve para sujeiras no estômago

Modo de preparo

- Primeiro pegar quatro folhas de sete-dor e esfregar.
- Depois, por um pouco de água.



PATA DE VACA serve para diurético,  
males dos rins, do estômago.

Depurativa.

Contra prisão de ventre.

Contra diabetes, as folhas e flores.

A raiz é venenosa e, externamente,  
ajuda a matar micróbios.



## Receita com semente de sucupira

Serve para curar  
inflamação de garganta

Modo de preparo

- Primeiro machuque a semente de sucupira.
- Depois, pode misturar em qualquer tipo de vinho; Dom Bosco, Jurubeba etc.
- Aí, então, deixar curtir por uns três dias.

Modo de usar

- Tome 2 doses por dia durante 3 dias.



Chá de casca de umbu

Serve para curar anemia

Modo de preparo

- Tirar a casca do umbu, colocar em uma panelinha com água, e por para ferver,
- Depois, tirar do fogo e colocar em uma xícara para esfriar.

Modo de usar

- Tomar o remédio para curar anemia.



Anotações

Veja para que serve a BETERRABA.

Extrai-se açúcar da raiz. As folhas refrescam machucaduras e inflamações.

Contra anemia.

É neutralizadora dos ácidos e exerce ação laxativa.

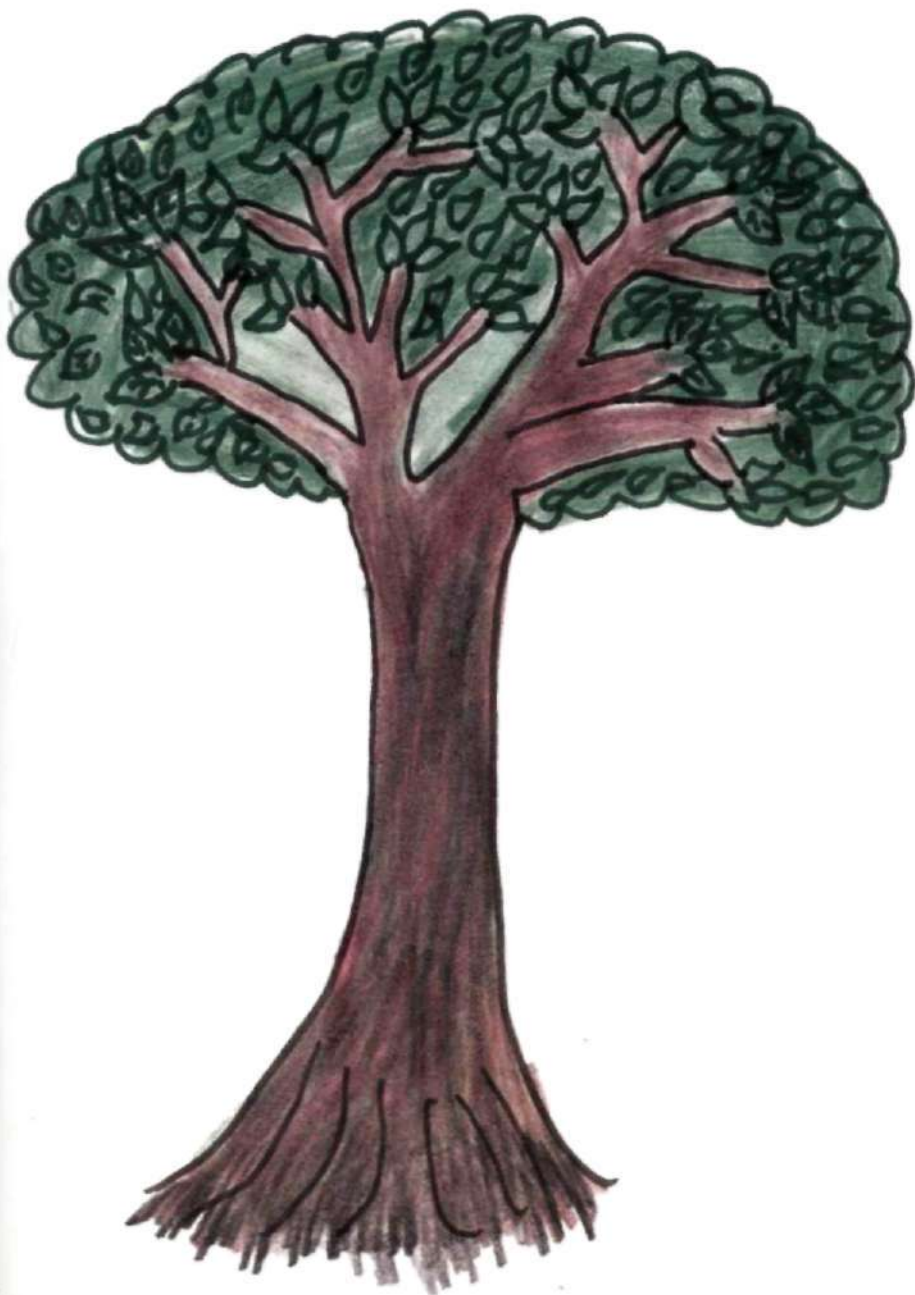
É benéfica para o baço, o fígado, os rins.

Cura a tosse.

As folhas são ricas em vitaminas.

É um ótimo alimento, bom para anemia.





### Chá de umburana

Serve para curar dor

Modo de preparo

- Primeiro, machuque a semente de umburana e ponha um pouco de água.
- Aí, coloque em uma panelinha e ponha no fogo para ferver.
- Depois de fervido, tire do fogo e adoce.

Modo de usar

- Tome duas vezes ao dia.

Professores Xacriabá  
que participaram da pesquisa,  
da escrita e das ilustrações deste livro

Alice Almeida Mota  
Alvina Pereira de Souza  
Alvina Rodrigues  
Anide de Araújo Sousa  
Cleonisa Ferreira Bezerra  
Creusa Nunes Lopes  
Cristina de Oliveira  
Domingos Gonçalves de Oliveira  
Eliane Correia da Cruz  
Elizabeth Carneiro de Oliveira  
Eunice Canabrava Lopes  
Geovana Paula Santiago  
Joana Marcos de Souza Mota  
José Alves de Barros  
José Nunes de Oliveira  
José dos Reis Lopes da Silva  
Marcelina Gonçalves de Oliveira  
Maria Aparecida Lopes de Oliveira  
Maria Aparecida Nunes Barbosa  
Maria Francisca Caetano  
Rosenir Gonçalves Neres  
Maria Rosa Seixas Ferro  
Rosa Ferreira Gama  
Sandra de Oliveira Mota  
Valdeir Marcos de Almeida  
Vanilde G. de Deus Araújo



**MEC**  
MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO  
E DO ESPORTO

