

CORES, AROMAS & SABORES

das plantas medicinais do oeste catarinense

CARMEN TEREZA SALVINI

REALIZAÇÃO

SECRETARIA DA
DIVERSIDADE CULTURAL

MINISTÉRIO DA
CULTURA



EDITAL DE SELEÇÃO PÚBLICA Nº 01, DE 26 DE ABRIL DE 2018
CULTURAS POPULARES: EDIÇÃO SELMA DO COCO
CATEGORIA: MESTRES E MESTRAS

APOIO



Plantas Medicinais
da Dona Joana 



Davina Fatima Faria
Espaço Vida
Plantas Medicinais

EQUIPE TÉCNICA

Coordenação: Carmen Tereza Salvini e Fernanda Ben
Pesquisa: Carmen Tereza Salvini
Redação: Carmen Tereza e Leila Salvini
Capa e Diagramação: Vagner Bozzetto
Impressão: Schaefer Impressos

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO.....	04
I - AROMAS DAS PLANTAS COMO FERRAMENTAS DE CURA.....	05
II - CORES SÃO FONTES DE SAÚDE.....	09
III - SABORES QUE PROTEGEM E TEMPERAM.....	20
3.1 A energia das plantas no desenvolvimento de outras plantas.....	22
3.2 Plantas e seus sabores que auxiliam na cura.....	22
3.3 A fitoenergética e a alimentação.....	25
3.4 Dicas para uso da fitoenergética na alimentação.....	25
3.5 Receitas com sabor da nossa terra.....	26
CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	30
REFERÊNCIAS.....	31

Apresentação

Contemplada pelo edital de Culturas Populares 2018, edição Selma do Coco, na categoria mestres e mestras, Carmen Tereza Salvini apresentou como iniciativa cultural a seguinte temática: Educação, pesquisa e preservação das expressões da cultura popular do oeste catarinense. A partir dessa pauta e das experiências de vida e profissional, foram resumidas as informações para elaboração dessa cartilha.

Mais do que organizar algumas informações acerca de sua prática, essa cartilha representa para a mestra premiada a materialização de muito carinho e amor com que sempre desenvolveu suas práticas e atividades culturais. Dentre as quais ressaltamos a salvaguarda da cultura imaterial na região oeste de Santa Catarina, sua atuação como arte-educadora em escolas públicas e, sobretudo, a disseminação desses saberes, como elementos culturais que devem ser valorizados, preservados e reproduzidos pelas diferentes gerações.

Desejamos que o degustar das cores, dos aromas e dos sabores das plantas medicinais presentes nessa cartilha lhe seja tão prazeroso quanto nos foi compilá-las.

Boa leitura!

I Aromas das plantas como ferramentas de cura



Quando direcionamos nosso olhar para as forças curativas das plantas, aliadas ao poder de harmonização de saúde de bem-estar, chegamos na aromaterapia. Essa prática é utilizada há milhares de anos e caracteriza-se como um tipo de terapia que cura por meio dos diferentes aromas.

Os aromas utilizados nesse processo são 100% naturais, extraídos de flores, raízes, folhas, sementes, ervas, madeiras e resinas, que são transformados em óleos essenciais ou essências, utilizados na prevenção e no tratamento de doenças físicas e psicológicas (LARA, 2017).

Tal qual as cores, os aromas são muito presentes no nosso cotidiano, no entanto, muitas vezes deixamos de explorar seu máximo potencial a nosso favor. Vale lembrar que os diferentes aromas nos transportam para algumas memórias, como cheiros que nos remetem a infância ou ainda o aroma de algum alimento que abre o apetite. O curioso é que um mesmo cheiro pode despertar sensações diferentes nas pessoas, no entanto, o poder curativo presente em determinados cheiros ou aromas transformados em óleos essenciais atuam sob o mesmo aspecto.

Quando inalamos óleos essenciais, as nossas células olfativas são estimuladas e esse impulso é encaminhado para o sistema límbico – o centro emocional do cérebro – ligado à memória, à respiração, à circulação sanguínea e aos hormônios. Na aromaterapia, as propriedades, a fragrância e os efeitos dos óleos essenciais, estimulam estes diferentes sistemas. Da mesma forma a ligação estreita entre o olfato e o cérebro desencadeia um efeito no sistema imunitário, o qual potencializa a capacidade do corpo de sarar a si próprio. (LARA, 2017).

Os óleos essenciais quando preparados por pessoas que conhecem os processos corretos e também seu uso, possuem ações revigorantes, antioxidantes, antibacterianas, antivirais, anti-fungos, anti-inflamatórias, ansiolíticas e antispásticas. Por isso, agem além do corpo físico, na mente e no estado emocional.

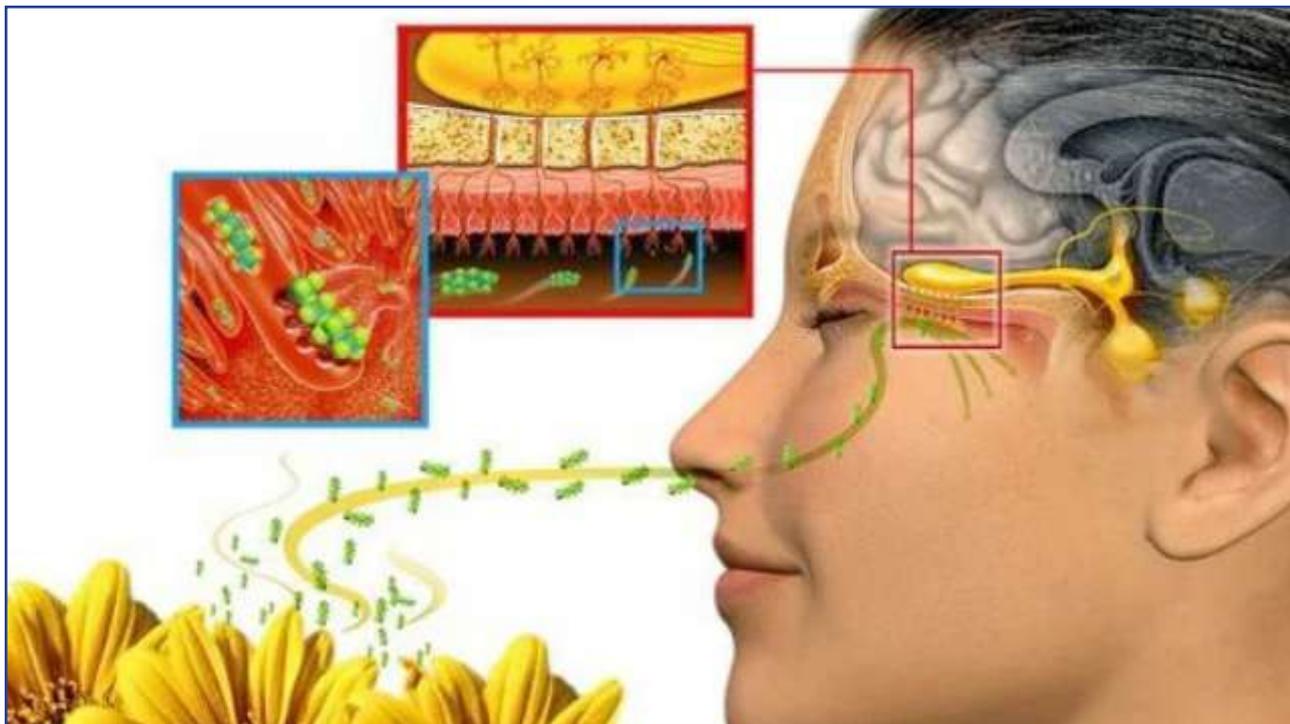
A ação dos óleos ocorre por meio da inalação ou pelo contato com a pele. Quando absorvidos em nosso corpo, as partículas dos óleos essenciais circulam pela corrente sanguínea e chegam a diversos órgãos e sistemas do organismo ocasionando as melhorias específicas de cada componente utilizado. A

individualidade de cada pessoa que está sendo tratada deve ser respeitada e por isso, para cada pessoa são utilizadas combinações específicas de aromas, tendo em vista atender ao que se necessita. (BRITO et al., 2013). Margaret Maury foi pioneira e inseriu sua visão holística na aromaterapia, por meio da aplicação de massagens de acordo com as características da personalidade do paciente. (LARA, 2017). O caminho que os diferentes aromas percorrem das narinas até o cérebro, tem a potencialidade de promover algum tipo de reação nas emoções.

A pessoa tem que começar a se entender, se compreender e mudar porque às vezes você tem que mudar seus padrões ou o sistema como leva a vida. Com as terapias, você consegue mudar.
(Elaine Vacari Matte, Pinhalzinho - SC)

Para mais informações, sugerimos dois vídeos:

O *cérebro emocional* (https://www.youtube.com/watch?v=_Ex0Y3k0ezc) e *A importância dos aromas para a ciência* (https://youtu.be/zacFLJ_uIDM).



Capítulo I - Aromas das plantas como ferramentas de cura

A seguir apresentamos, com base em Spiri (s/d), uma tabela com alguns possíveis usos dos aromas:

Óleos essenciais	Bom para	Sugestão de uso	Cuidados
Alecrim <i>Rosmarinus officinalis</i>	Estimulante da memória e do bom humor. Auxilia na clareza de pensamentos. Útil para dores musculares, reumatismo e resfriado. Bom para queda de cabelo. Rejuvenescedor da pele.	Massagem Compressa fria Vaporizar Banho Inalação	Não use durante a gravidez; Epiléticos; Hipertensos Não use em excesso.
Canela <i>Cinnamomum Zellanicum</i>	Forte anti-séptico, bom para dores reumáticas, tosse, resfriados, artrite e debilidade geral. É estimulante e ideal para ser usado no aromatizador.	Compressa fria Compressa quente Vaporizar	Não use durante a gravidez; Não use em excesso; Irrita peles sensíveis.
Eucalipto Globulus <i>Eucalyptus globulus</i>	Descongestionante, anti-viral para resfriados ou gripes. Bom para dor de cabeça e garganta. É expectorante, ajuda no cansaço mental e na limpeza de ambientes.	Compressa fria Compressa quente Massagem Banhos Vaporizar	Não usar em excesso.
Gengibre <i>Zingiber officinalis</i>	Aquece a alma e o coração. Auxilia a boa digestão. Bom para amenizar náuseas e cansaço causado por viagens. Útil contra câibras, reumatismos e fadiga muscular.	Massagem Banhos Compressa fria Compressa quente Inalação	Irrita peles sensíveis; Não use em excesso.
Jasmim <i>Jasminum officinale</i>	Útil contra estresse, depressão, tensão emocional. Ameniza os bloqueios emocionais. Ideal para tratamentos de pele. Aumenta a autoestima e eleva a alma.	Massagem Banhos Vaporizar	Não use durante a gravidez.
Laranja azeda <i>Citrus aurantium var amara</i>	Ativa a circulação, é diurética, alivia a ansiedade nervosa e prisão de ventre. Tônico geral do corpo, ajuda a eliminar as toxinas. Bom para limpeza de ambientes fechados.	Massagem Banho Vaporizar Escalda pés	Não use antes de dormir; Sensível à luz do sol; Não use em excesso.

Cores, aromas e sabores das plantas medicinais do oeste catarinense

<p>Lavanda <i>Lavandula Officinalis</i></p>	<p>Indispensável na aromaterapia. Efeito calmante e anti-estresse. Desintoxicante, útil nas cicatrizações, queimaduras, reumatismo, frieira, eczemas, acne, picada de inseto, enxaqueca, insônia. Restaurador da energia, equilibra e harmoniza.</p>	<p>Massagem Banho Vaporizar Compressa quente Compressa fria</p>	<p>Não use em excesso.</p>
<p>Manjerona <i>Origanum Marjorana</i></p>	<p>Útil nas dores de cabeça, bronquite, resfriado, prisão de ventre. É relaxante e afrodisíaco. Tem ação vasodilatadora. No emocional aquieta o coração agitado e inseguro. É acolhedora.</p>	<p>Massagem Inalação Vaporizar</p>	<p>Hipotensos; Não use durante a gravidez.</p>
<p>Manjericão <i>Ocimum Basilicum</i></p>	<p>Contra dores musculares, fadiga e náuseas. Tônico geral dos nervos, antidepressivo. Ajuda na clareza da mente.</p>	<p>Massagem Vaporizar Compressa fria Banhos</p>	<p>Não use durante a gravidez; Irrita peles sensíveis; Não use em excesso.</p>
<p>Rosa <i>Rosa damascena</i></p>	<p>Antidepressivo suave, porém poderoso, auxilia nos bloqueios emocionais. Regula problemas menstruais. Fortalece os sentimentos de autoestima. Afrodisíaco, resgata o brilho pessoal e a segurança.</p>	<p>Massagem Banhos Inalar Vaporizar</p>	<p>Não use durante a gravidez.</p>
<p>Sálvia <i>Salvia sclarea</i></p>	<p>Relaxa sem provocar sono. Aumenta a inspiração e a criatividade. Auxilia nos tratamentos femininos como regulador hormonal. Bom para aliviar TPM, estresse e fadiga muscular.</p>	<p>Massagem Banho Vaporizar Inalar Compressa quente Escalda pés</p>	<p>Não use durante a gravidez; Epiléticos; Hipertensos; Não use com álcool.</p>

*Se fosse só pra mim, eu tenho conhecimento pra me defender,
mas estou estudando pra ajudar outras pessoas. Por isso, tenho que saber mais.*

(Joana da Silva Gromoski, Águas Frias - SC)

II Cores são fontes de saúde

Se Deus fosse carrancudo, ele teria feito o mundo em preto e branco, mas Ele fez o Universo com um humor contagiante e com tanta felicidade que a natureza é multicolorida justamente para nos trazer alegria.
(Autor desconhecido)

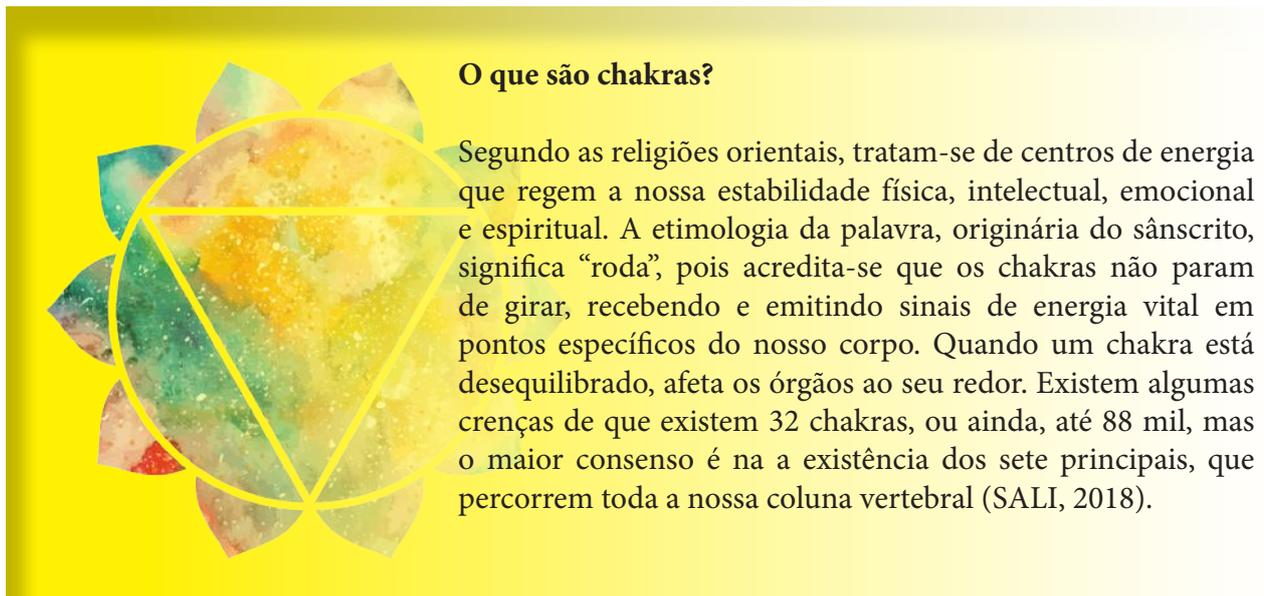
As cores estão presentes em nosso dia-a-dia desde o momento em que o sol nasce e abrimos os olhos. Tudo é dotado de cor e junto com as cores está a energia que delas emana. Pensando bem, nem é preciso enxergá-las para provar do seu efeito, acredita? Uma prova disso é a cromoterapia.

Você já ouviu falar de cromoterapia? É uma especialidade terapêutica que utiliza as vibrações e os poderes das cores para ajudar a alcançar o equilíbrio energético e a harmonia ao nível do corpo, da mente e das emoções.

Para que o poder das cores possa ser usado em favor do equilíbrio e bem-estar, é preciso conhecer os “pontos de cores” ou os chakras que habitam o corpo humano.

Observe a imagem ao lado e perceba que tal qual no arco-íris, no nosso corpo também estão presente as sete cores (vermelho, laranja, amarelo, verde, azul, azul índigo e violeta), cada qual com a sua função.





Além dessa atuação mais sutil e profunda das cores em nosso organismo que trazem cura e saúde, as nossas escolhas por objetos, roupas, lugares e também alimentos de determinadas cores tem muita ligação com nossas emoções e nossa personalidade, e, conseqüentemente, também atuam na nossa transformação pessoal. Pare por um instante e lembre de momentos em que você esteve muito feliz, quais cores lhe atraíram?

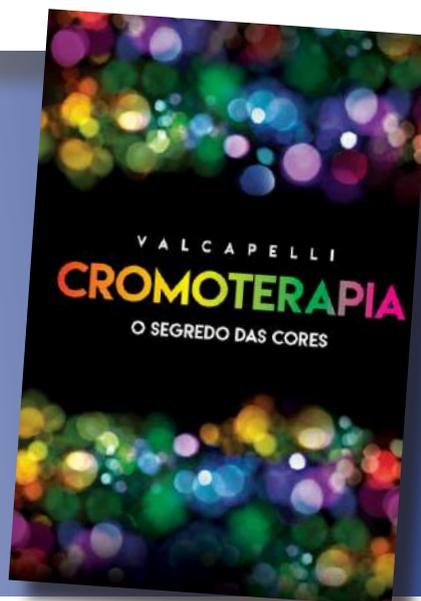
Sugestão de leitura

Cromoterapia: o segredo das cores, de Valcapelli.

Sugestões de vídeos disponíveis no You Tube

Cromoterapia e o uso das cores na saúde

A Terapia das Cores de Acordo Com os Chacras



A seguir, apresentamos um compilado de informações sobre cores e suas características e como atuam no nosso organismo utilizando como base as informações produzidas por Cairo (2001) e Pimentel (2011), vamos conferir?

Vermelho

O vermelho simboliza o fogo que queima, aquece, invade, devasta, transforma químicas e minérios, consome oxigênio em grande quantidade, mantém a vida pelo calor e é um notável bactericida e purificador.

A pessoa que se veste ou tem preferência pela cor vermelha revela determinação na busca de seus ideais. Está disposta a lutar bravamente para resgatar algo ou alguém, pouco se importando se tiver de invadir territórios ou enfrentar oposições. O perigo do vermelho está na alteração do sistema nervoso: mostra que a pessoa carrega raiva ou ira em sua alma e que, a qualquer momento, poderá ter uma crise nervosa contra alguém ou algo. O vermelho está relacionado à sexualidade e a toda a agressividade do ser humano.

Quando se usa o vermelho se está indicando, inconscientemente, a necessidade de extravasar esse fogo através do trabalho, do lazer ou pelo ato sexual. Não é saudável vestir crianças com roupas vermelhas, porque isso as torna agitadas, nervosas e briguentas. O adulto deve estar atento quanto ao seu próprio comportamento: percebendo-se nervoso ou agitado, não deve vestir-se com trajes de cor vermelha, mas substituí-los por cores verdes, para acalmar-se. O vermelho representa o chacra basal ou kundalini.

Alimentos vermelhos

Possuem forte ação desintoxicante e o pigmento vermelho ingerido é armazenado no fígado, pulmões, próstata, colón e pele. Esses alimentos:

- Estimulam o sangue e excitam os nervos;
- Ativam a circulação do sangue;
- Impedem a debilidade física;
- Combatem a prisão de ventre.

Exemplos de alimentos vermelhos

Agrião, berinjela, beterraba, cará, carne, cebola, cereja, frutas e legumes de pele vermelha, melancia, morango, pimenta, rabanete, repolho, tomate, pimentão de casca vermelha.



Amarelo

O amarelo simboliza o Sol e o ouro: nobres, brilhantes, autossuficientes, necessários, líderes, fortes, livres e estimuladores. A pessoa que se veste com tecidos de cor amarela ou tem atração por essa cor possui confiança em seus próprios recursos e mostra que é sua inteligência que está predominando e não o emocional.

O amarelo simboliza que, psicologicamente, a pessoa está sentindo-se acima dos conceitos comuns da sociedade e tem necessidade de conquistar seus ideais à sua maneira e com liberdade de ação. O amarelo é fartamente usado em propaganda subliminar para estimular a fome. O logotipo da McDonald's combina o vermelho e o amarelo, o primeiro para decisão rápida e o segundo para abrir o apetite.

Quando afirmamos que é bom usar o amarelo para atrair dinheiro é porque essa cor estimula a inteligência e atrai pessoas e acontecimentos que se identificam com a simbologia do Sol e do ouro. Lembre-se que os semelhantes se atraem sempre. Essa cor está associada ao chacra umbilical.

Alimentos amarelos

Reforçam a defesa do organismo, mantêm o sistema nervoso saudável e ajuda a prevenir alguns tipos de câncer.

Exemplos de alimentos amarelos

Feijão, gema de ovo, melão, milho, nabo, pêssego, pimentão de casca amarela.

A photograph showing a white bowl filled with almonds in the foreground, with a glass of almond milk to the right. The background is a soft-focus field of more almonds.

Marrom

O marrom simboliza a terra, que é fixa e possui todos os nutrientes necessários para alimentar o planeta e gerar novas vidas. Também preenche os espaços vazios de um território com acomodação e movimentos justos, gerando pequenos tremores ou grandes terremotos.

Quem está usando o marrom em suas roupas ou sente atração por essa cor demonstra sede de justiça. Silencia para observar uma situação e procura ser discreto para solucionar um problema, mas, se for necessário, intervirá decididamente no assunto, provocando mudanças fortes num ambiente ou numa personalidade.

Essa pessoa tem senso profundo de colaboração, mas fica sempre na posição de aguardar e perceber para se adaptar. É a grande mãe ou o grande pai, que ampara com segurança os seus dependentes. Pode se tornar, muitas vezes, obstinadamente teimoso, o que conflita com seu poder de fazer justiça. Quando se sente anulado, transforma sua imagem de repente e provoca um “terremoto” para reequilibrar sua personalidade e seu ambiente.

Alimentos marrons

Tem ação antioxidante, dessa forma, atuam protegendo as células do envelhecimento. É também grande protetor das deficiências do sistema imunológico. Os alimentos dessa coloração:

- Melhoram o funcionamento do intestino grosso;
- Combatem a ansiedade e depressão;
- Previnem alguns tipos de câncer e doenças cardiovasculares.



Verde



O verde simboliza a mata, que é variada em suas formas e tons. Equilibra a terra, não permitindo que as chuvas provoquem erosões. Traz o oxigênio e a sombra para os seres vivos e consegue ser o seu próprio adubo, com suas folhas velhas e secas. Também mostra ao homem, através da vegetação escura, onde a região é mais úmida e onde estão os mananciais de águas puras para saciar a sede de outros seres. Enfim, a pessoa que veste verde ou se sente atraída por essa cor está ampla em sua alma, é receptiva, firme, simpática e procura ser equilibrada em seus pontos de vista.

Está harmoniosa em gestos e palavras e emana calma aos que se aproximam dela. Com o verde, a pessoa se torna boa ouvinte, sensível em seus sentimentos, mas forte para ajudar. Também sente sua alma mais tranquila e sabe ser flexível quando vem o vendaval.

Alimentos verdes

São responsáveis pela purificação do organismo, reduzindo maus odores do organismo, tanto no hálito, nas fezes e no corpo em geral, além de auxiliar na produção de glóbulos vermelhos. Essa coloração nos alimentos:

- Possui ação bactericida, germinicida e anti-séptica;
- Contribui para combater as doenças hepáticas, nervosas e venéreas;
- Atua na diminuição do esgotamento nervoso (insônia e estimulação excessiva), na irritabilidade e hipertensão.

Exemplos de alimentos verdes

Frutas e legumes de casca verde.



Azul

O azul simboliza o céu, que está acima de nós e envolve todo o campo visual do homem. Qualquer mudança meteorológica o torna o centro das atenções. Quando se trata de assuntos espiritualistas, o céu é citado como um mistério a ser desvendado. Também a melhor forma de marketing é perto do céu, no alto, onde não há poluição visual e qualquer mensagem pode ser vista a longa distância.

Dentre outras características que o céu possui, a pessoa que veste azul ou sente atração por essa cor tem necessidade de estar entre amigos e ser o centro das atenções. Tem sempre algo diferente ou interessante para comunicar e consegue fazer boas limpezas no emocional de outras pessoas. É deslumbrante, envolvente e fica sempre acima de qualquer mesquinhez ou mexericos.

Ao vestir-se de azul, você está, inconscientemente, transmitindo conhecimento, união de credos e purificação de ambientes, tanto pelas palavras, quanto pelo comportamento. É uma forma de a alma elevada se expressar.

Alimentos azuis

Atuam na melhora do sistema circulatório, protegem e estimulam a recuperação de tecidos ricos em colágeno, em especial a parede das artérias.

Laranja ou alaranjado

A cor laranja, ou alaranjada, simboliza igualmente uma variação do amarelo e do vermelho, por isso pessoas que se vestem com roupas ou são atraídas por essa cor mostram confiança em seus próprios recursos e conseguem tudo o que querem. Procuram ser mais íntegras e menos agressivas como os que usam o vermelho, mas lutam, igualmente, pelos seus ideais. Precisam carregar menos as responsabilidades dos outros e delegar poderes para poder relaxar um pouco.

Essa cor também mostra apego aos seus velhos padrões mentais que dificulta, em parte, a conquista do novo em sua vida. Você deve aprender a soltar laços e situações do passado. Em festas místicas, os bruxos abusam dessa cor, que possui o poder de transmutar energias.

Alimentos alaranjados

Reforçam as defesas do organismo, ajudando na manutenção do sistema nervoso central e também atuam na prevenção de alguns tipos de câncer. Além disso:

- Auxiliam no metabolismo do cálcio e fortalecimento dos pulmões;
- Ajudam a minimizar o estresse mental;
- Fortalecem os nervos motores;
- Diminuem o esgotamento mental;
- Auxiliam nos distúrbios digestivos.

Exemplos de alimentos alaranjados

Abóbora, cenoura, frutas e legumes com casca laranja, manga.

Violeta OU ROXO

O violeta simboliza o final do pôr-do-sol, que é o término de um ciclo de energia; é o descanso e a cura do dia; é a morte e o renascimento. Pessoas que vestem ou se atraem por essa cor estão num nível muito elevado, mental e espiritualmente, onde sua alma necessita curar outras almas, do cansaço ou da dor.

A cor violeta está associada, pelos hindus, ao sétimo chacra, que é o mais elevado deles: o coronário. O coronário situa-se acima do crânio sem tocar a cabeça, como se fosse uma coroa. Ele tem a qualidade da fusão com a Unidade, ou mundo divino.

É raro o uso de trajes com a cor violeta entre os povos do ocidente, mas a mesma é muito utilizada pelos orientais de mente subjetiva e religiosa. É também usada na cromoterapia como recurso para a recuperação da saúde e eliminação de determinados males espirituais.

Alimentos violetas/roxos

Atuam proporcionando melhorias na circulação sanguínea e na proteção do coração. Também restauram a atividade capilar e fortalecem os vasos sanguíneos fragilizados prevenindo esquistose. Além disso:

- Aumentam o metabolismo e proporcionam vitalidade;
- Promovem o crescimento;
- Contribuem para combater perturbações oculares;
- Alívio e regeneração tecidual em queimaduras.

Branco



Esta cor simboliza o dia, a Lua, o claro e é a soma de todas as cores. A pessoa que veste ou se atrai por essa cor mostra mente clara e compreensiva. Possui todos os conhecimentos das cores e tem necessidade de liderar de alguma forma.

O branco significa mente pura, calma e esclarecida, que procura levar a paz aos ambientes em que frequenta. Denota um coração altivo, mas limpo. Essa cor possui o caráter de abrandar, porém sem comandar e é dona de sabedoria elevada para os padrões da sociedade; ultrapassa as barreiras dos preconceitos e das crenças. Está diretamente ligada à cura em geral, desde a medicina holística até à convencional e, também, a tudo que exige “limpeza” física e da alma.

É a cor da energia mais elevada do Universo e das entidades de luz. Usar o branco espontaneamente indica desprendimento e poder de liderança, sem intervir no livre-arbítrio de outrem.

Alimentos brancos

São reguladores intestinais, evitando a prisão de ventre e inibindo a formação de tumores no intestino.

Exemplos de alimentos brancos

Arroz, batata, cebolinha, couve-flor, cogumelos, banana, feijão branco, entre outros. Em geral, são fontes de cálcio e potássio.



Preto

O preto simboliza a noite, o escuro, a ausência das cores e de luz. A pessoa que se veste de preto ou se sente atraída por essa cor mostra que está se defendendo de aborrecimentos e carrega uma rebeldia secreta. Quer se sentir forte e poderosa e chamar a atenção discretamente.

O preto nos ajuda a afastar os invasores e os inimigos, mas também nos priva de ver a luz nas aparências negativas. É preciso usar mais a sabedoria e menos o preto, para que o coração se encha de amor e perdão. Com isso, a alma se sentirá atraída por cores mais claras, pois passará a refletir a luz que a consciência permitir emergir.

Nosso inconsciente coletivo tem faro e se expressa antes de o fato ocorrer. Se soubermos deixar o coração falar, com certeza as cores nos guiarão para a realização dos nossos objetivos, porque elas, também, são expressões divinas.





III Sabores que protegem e temperam

A gente gostaria que as futuras gerações comessem a entender e conhecer esse outro modo de ver as plantas, de ver a natureza e a fartura que nós temos.

(Rosalina Nogueira da Silva, Chapecó - SC)

As plantas possuem uma vibração sutil de poderes de cura, de rejuvenescimento, de proteção, de perfumar e temperar. Podemos usá-las na alimentação de diferentes maneiras, em forma de chás, temperos para saborizar ou ainda fazer banhos e escalda pés, além de borrifar seu aroma pelo ar. Mas, para que a essência de cada erva seja preservada e assim carregue consigo seu poder, existe uma série de cuidados que são necessários desde o plantio, passando pela colheita e culminando no preparo. (ZANATTA, 2015).

Como colher as plantas com poderes medicinais?

- Colher as ervas sem umidade do sereno ou chuva e antes do sol esquentar muito;
- Colher as ervas em lugares sem poluição, evitando a beira de estradas, solos contaminados por agrotóxicos, próximos a esterqueiras e águas poluídas;
- Colher as ervas de boa aparência, sem fungos ou com doenças aparentes;
- Verificar qual a parte da planta você precisa colher: casca, raiz, caule, madeira, folhas, flores e/ou sementes;
- As raízes, quando forem usadas, devem ser bem lavadas e as cascas devem ser raspadas para tirar fungos;
- Para secagem das plantas devem-se manter em lugares ventilados, na sombra e as partes mais duras da planta devem ser picadas para facilitar a secagem;
- As ervas que serão usadas devem ser guardadas com segurança, em potes de vidro, papelão ou plástico e bem fechados. Se o recipiente apresentar umidade é sinal que as ervas não estão secas adequadamente. As ervas com mofo não devem ser usadas;
- Folhas e flores colher na lua cheia e raízes na lua nova;
- Identifique nos potes o nome das ervas e todos os anos devem ser renovadas, pois com o tempo os chás sofrem alterações, guardar pelo tempo máximo de um ano. (ZANATTA, 2015, p. 14).

Zanatta (2015) orienta como preparar as plantas e ervas:

Para o preparo das ervas e plantas com poderes medicinais, utilize utensílios de inox ou esmaltados, cerâmica ou vidro refratário. Existem diferentes formas de preparo e abaixo listamos algumas:



INFUSÃO: Água fervendo colocada em cima de folhas, ou flores. Colocar as ervas medicinais preferencialmente picadas, despejar a água fervendo em cima, tampar a xícara e deixar por uns dez minutos. Depois disto, o chá estará pronto para ser tomado, na temperatura de sua preferência.



DECOCÇÃO: Ferver água com a erva medicinal durante 10 a 20 minutos, conforme o tipo de planta. Esse processo é mais usado para raízes, cascas, madeiras, caule e semente. É recomendado picar bem as plantas para que a fervura tenha melhor efeito.



MACERAÇÃO: Esmagar ou moer as ervas medicinais e coloca-las em mistura com grapa, cachaça artesanal, vinho ou álcool de cereais. Deixar de molho com o líquido escolhido em temperatura ambiente, de 8 a 24 horas. Algumas plantas podem ficar mais tempo, especialmente as mais duras.



TINTURA: Colocar ervas medicinais na cachaça ou álcool de cereais. É semelhante a maceração, no entanto, não se esmaga as plantas. As plantas podem ficar vários dias de molho até liberarem os princípios ativos que fazem bem à saúde.



ESSÊNCIA: A extração da essência só pode ser feita através de alambique, destilador ou extrator de essência. Neste caso, se retira o extrato concentrado, a essência da erva medicinal. Exige-se cuidados especiais na extração e conservação do produto obtido. (ZANATTA, 2015, p. 15).

3.1 A energia das plantas no desenvolvimento de outras plantas

As plantas, assim como os seres humanos, possuem um campo de energia. Por isso, o uso de um composto vegetal sobre outro vegetal pode gerar ganhos como maior vitalidade, melhor desenvolvimento, melhor adaptação, melhor aparência, curar doenças, livrar das pragas, entre outros. As plantas atuam o tempo todo trocando energia com os ambientes e as pessoas a sua volta, no entanto, essa troca muitas vezes pode ser nociva para o vegetal que pode se desvitalizar com facilidade. (GIMENES, 2016).

Aqui estão algumas dicas de composto para vegetais:

- **Crescimento:** Jasmim, alfazema, unha-de-gato e olho poró;
- **Para dar mais frutas e flores:** Cordão-de-frade, pitangueira, cavalinha e marmelo;
- **Para recuperar de pragas e insetos:** Hipérico, unha-de-gato, e pariparoba;
- **Para recuperar no caso de desidratação:** Babosa, jurubeba, uva-ursi, eucalipto e juá;
- **Proteção energética:** Endro, boldo-do-chile, tília e lima;
- **Vitalidade e energia:** Pitangueira, catinga-de-mulata, catuaba, camomila e dente de leão.

3.2 Plantas e seus sabores que auxiliam na cura

ABACATEIRO: O chá das folhas combate artrite, gota, cálculos renais, reumatismo e gases intestinais. Combate diarreia, disenteria e doenças das vias urinárias. É benéfica para a pele e couro cabeludo (nutre). É anti-inflamatória, digestiva, rica em vitaminas, sais minerais e aminoácidos. Sua gordura é útil no combate ao excesso de colesterol e é um grande alimento para o cérebro.

Posologia: Tomar em forma de chá as folhas.

Contraindicação: não apresenta.

ABACAXI: Desintoxicante, expectorante, depurativo do sangue e diurético. Combate cistites, uretrites, diarreia asma, bronquite e dores de garganta. Limpa o fígado, a vesícula biliar e auxilia na digestão. Evita a formação de gases intestinais e estomacais, por isso atua bem em doenças renais e da via urinária, cistites, diarreia e disenteria. Estimula o fluxo menstrual.

Posologia: Tomar em forma de suco ou comer a fruta.

Contraindicação: não apresenta.



ACEROLA: Fortalece os nervos e os ossos, combatendo osteoporose e reumatismo. Rico em vitamina C. Combate gripe, resfriado, tuberculose pulmonar, diabetes doenças do fígado e da vesícula biliar, hepatite, envelhecimento precoce da pele, febre em geral e fortalecimento capilar. Excelente cicatrizante.

Posologia: Tomar o suco ou comer os frutos.

Contraindicação: não apresenta.

Interações: pode ser misturado junto a outras fontes naturais de vitaminas.

AGRIÃO: É tônico, estimulante, depurativo, cicatrizante, anti-inflamatório, descongestionante, digestivo e venífero. Combate tosse, anemia, tuberculose, estomatite, gengivite e fraqueza em geral. O suco fortalece o pulmão e o fígado. Também combate cálculos renais, hepatite e os maléficos do tabagismo. Possui mais ferro que a couve e o espinafre e os talos são ricos em iodo. Ótimo depurador do sangue.

Posologia: comer junto as refeições ou toma-lo em forma de suco a outros vegetais verdes como couve, mostarda, espinafre.

Contraindicação: não utilizar em casos de inflamações das vias urinárias, úlcera gástrica e duodenal.

Interações: combina-se com dente de leão, folhas de urtiga e de bétula no tratamento do fígado, e vesícula biliar.

ALECRIM: Combate a inapetência, a histeria, o nervosismo, a indigestão, a tosse, bronquite e asma. E depurativo do sangue, tônico do coração e dos nervos (indicado para casos de esgotamento dos nervos, excesso de trabalho e depressão leve). Bom para hepatite. Afina o sangue e abaixa a pressão. É cicatrizante.

BERGAMOTA: O chá abaixa a pressão, é tônico, combate gases, é digestivo e expectorante. Bom para reumatismo, ácido úrico e dores de garganta.

Posologia: Tomar chá das folhas.

Contraindicação: não apresenta.

CALÊNDULA: Excelente ação antisséptica e cicatrizante. Combate qualquer infecção. Ótimo para qualquer tipo de alergia e queimaduras de pele. Tratamento de feridas de difícil cicatrização, cólicas e menstruações irregulares.

Posologia: tomar chá 3 vezes ao dia, tintura para compressas externas e pomadas.

Contraindicação: não apresenta.

CAPIM-CIDREIRA: Tônico digestivo do estômago, reduz flatulência. É calmante dos nervos, combate insônia, nervosismo, dores de cabeça, provoca o suor e abaixa a pressão. Elimina cálculos renais.

Posologia: Tomar chá 2 vezes ao dia.

Contraindicação: não apresenta.

ESTIGMA (cabelo) DE MILHO : É poderoso diurético, elimina pedras dos rins e da bexiga. Combate infecções uterinas e da bexiga. Desintoxica o organismo, purifica o sangue, baixa a pressão e também combate a celulite.

Posologia: Tomar chá 3 vezes ao dia.

Contraindicação: não apresenta.

LARANJA: Ótima para garganta e intestino. Pela manhã é estimulante para o fígado. O chá das folhas é calmante, diurético e sonífero. Também é excelente tônico intestinal.

Posologia: Tomar o chá 3 vezes ao dia após as refeições.

Contraindicação: não apresenta.

SÁLVIA: O chá é benéfico para os nervos e elimina o tremor das mãos. Tira o mau hálito, desinflama a gengiva, a garganta e a laringite, combatendo aftas e estomatite. Possui propriedades tônicas digestivas, descongestionantes e fortalece o coração. Restaura o organismo. Combate câibras musculares e de estômago.

Posologia: Tomar chá 3 vezes ao dia após as refeições.

Contraindicação: gestantes e lactentes.



3.3 A fitoenergética e a alimentação

De acordo com Gimenes (2016), a alimentação, além de vital, faz parte da cultura do ser humano, pois as pessoas se alimentam para celebrar, para conversar, debater um assunto e se reunirem. Muito tempo da vida de cada um “gira em função de sua alimentação”. O objetivo não é anular o que se sabe em torno da nutrição e da culinária em geral, mas trazer à tona o fato de que as energias que rondam qualquer pessoa, ambiente ou situação, podem “pegar carona” em tudo o que é ingerido pelo corpo físico e, com isso, influenciar também nossos aspectos emocionais, mentais e espirituais.

Um alimento preparado em um ambiente hostil, tenso, contaminado por pessoas pessimistas e negativas, certamente vai se impregnar com essa energia. Logo, os aspectos emocionais, mentais e espirituais da pessoa que ingere serão influenciados negativamente.

Da mesma forma, um alimento preparado em um ambiente especial, positivo, cuidadosamente harmonizado, vai produzir efeito benéfico a quem ingerir. Por isso, o uso adequado das plantas na alimentação pode melhorar muito a qualidade da energia presente e, conseqüentemente, influenciar positivamente os aspectos das pessoas que as consomem. O usuário da Fitoenergética que aproveita esse conhecimento, utilizando-o na sua rotina, vai se beneficiar em níveis muito profundos e curativos. (GIMENES, 2016).

3.4 Dicas para uso da fitoenergética na alimentação

Segue algumas opções para você usar na sua alimentação diária, na forma de chá ou de tempero:

- **Antidepressivo:** Aipo, louro, coentro, endro e manjerona;
- **Contra dores em geral:** Hortelã, aipo e alcarávia;
- **Contra medos e fobia:** Salsa parrilha, louro, manjerona e alho poró;
- **Contra o estresse:** Hortelã, tomilho, manjerona e coentro;
- **Eliminar a ansiedade:** Manjericão, coentro, louro e cavalinha;
- **Gerar harmonia:** Tomilho, gengibre, açafrão, coentro, manjericão e orégano;
- **Melhorar a digestão:** Manjerona, cavalinha, aipo, alecrim e orégano;
- **Para eliminar vícios com álcool e cigarro:** Açafrão, manjericão, louro, coentro manjerona e sálvia;
- **Paz no lar e nos relacionamentos:** Gengibre, alcarávia, manjerona e hortelã;
- **Vitalizante e energizante:** Alho poró, sálvia, manjericão e orégano.

3.5 Receitas com sabor da nossa terra¹

Receitas da cultura cabocla de Rosalina Nogueira da Silva²

SOPA COM BIJU

Carne de galinha ou miudezas (asa, coração, coxa, moela);
2 litros de água;
Temperos e legumes à gosto (salsa picada, cebola, brócolis, cenoura, couve, etc.).

Modo de preparo: fazer um caldo com as miudezas da galinha (também chamado de brodo), utilizando também os temperos. Pode-se acrescentar, ainda, legumes ao caldo. Após o cozimento, servir acrescentando o biju.

BOLO DE ESPINAFRE

1 maço de espinafre
1 xícara de arroz cozido
2 colheres de manteiga
½ xícara de leite
4 ovos
3 colheres de farinha de trigo
1 colherinha de fermento
Tempero verde picado
Queijo ralado a gosto
Sal a gosto

Modo de preparo: cozinhe um maço de espinafre e pique bem fininho. Em seguida, misture com o arroz e os demais ingredientes. Coloque em uma forma untada e enfarinhada. Por cima, espalhe farinha de rosca ou queijo ralado.



ROCAMBOLE DE FOLHAS E TALOS

Ingredientes da massa:
30g de fermento fresco
1 xícara de água morna
½ xícara de óleo
1 colherzinha de sal
½ kg de farinha de trigo

Modo de preparo: dissolver o fermento na água. Juntar o óleo, o sal e, aos poucos, a farinha. Amassar tudo até a massa desprender das mãos. Deixar crescer. Abrir a massa, rechear, enrolar e deixar descansar até dobrar de volume. Levar para assar em forno pré-aquecido.

Recheio: fazer um refogado com alho, cebola, folhas e talos diversos (beterraba, nabo, espinafre, couve etc.). Deixar esfriar e rechear o rocambole.

BOLO SALGADO DE FOLHAS

1 prato de folhas (folhas da beterraba, espinafre, ora-pro-nobis, etc.)
3 ovos
½ xícara de leite
¼ xícara de óleo
Farinha de trigo até dar ponto
3 colheres de queijo ralado
Salsa, cebolinha, alho e cebola a gosto
1 colherzinha de fermento químico
Sal

Modo de preparo: fritar a cebola e o alho, acrescentar as folhas picadas, refogar por 5 minutos e deixar esfriar. Preparar a massa, misturando as gemas, o óleo, o leite, a farinha, o queijo ralado, o sal e o fermento. Juntar o refogado, acrescentar as claras em neve, despejar em uma forma untada e assar em forno médio por 35 minutos. Dica: Experimente colocar fatias de tomate e queijo ralado sobre o bolo antes de assar.

¹ Receitas retiradas da cartilha Degustando Saberes: salvaguarda das formas e expressões dos alimentos e da culinária tradicional do oeste catarinense (ARGENTA, D., et al, 2014).

² Rosalina Nogueira da Silva nasceu em 15 de novembro de 1951, no município de Chapecó-SC. É agricultora e camponesa, liderança do Movimento das Mulheres Camponesas (MMC). Herdou da mãe e dos antepassados da família, por meio da oralidade, uma sabedoria popular relacionada aos benzimentos e nas práticas de cura: formulação de remédios e manipulação de ervas e plantas medicinais. Dona Rosalina destaca a importância de uma alimentação saudável e afirma: “eu nunca esqueci as receitas de minha mãe e de minha avó; sempre fiz”. Ela também dá cursos e oficinas onde procura transmitir aos mais jovens o gosto pela cultura familiar e cabocla os saberes que acumulou ao longo da vida. (ARGENTA, et al., 2014).

PÃO VERDE COM ORA-PRO-NOBIS

1 colher de fermento de pão ou um tablete
½ copo de água morna
½ copo de água fria
2 colheres de margarina
2 ovos inteiros
1 colher rasa de açúcar
1 colherzinha de sal
500g de farinha de trigo (pode ir um pouco a mais ou a menos dependendo do ponto da massa)
100g de folhas de ora-pro-nobis

Modo de preparo: dissolver o fermento com o açúcar em água morna. Em seguida, misturar os ovos, a margarina e o sal e reservar. Bater as folhas de ora-pro-nobis no liquidificador com água fria. Juntar os ingredientes reservados, adicionando a farinha até que a massa comece a soltar da mão. Sovar bem e deixar descansar até que dobre de volume. Dividir a massa em dois pães e colocar novamente para crescer. Levar para assar em forno aquecido.

BOLO DE FEIJÃO

4 ovos
2 xícaras de açúcar
1 ½ xícara de farinha
1 xícara de feijão cozido sem sal
½ xícara de óleo
1 colher de fermento em pó

Modo de preparo: bater o feijão e o óleo no liquidificador. Bater as claras em neve, colocar as gemas uma por uma. Acrescentar o açúcar aos poucos. Misturar os ovos batidos com o feijão e, por último, acrescentar a farinha e o fermento em pó. Assar em forno a 200 graus.

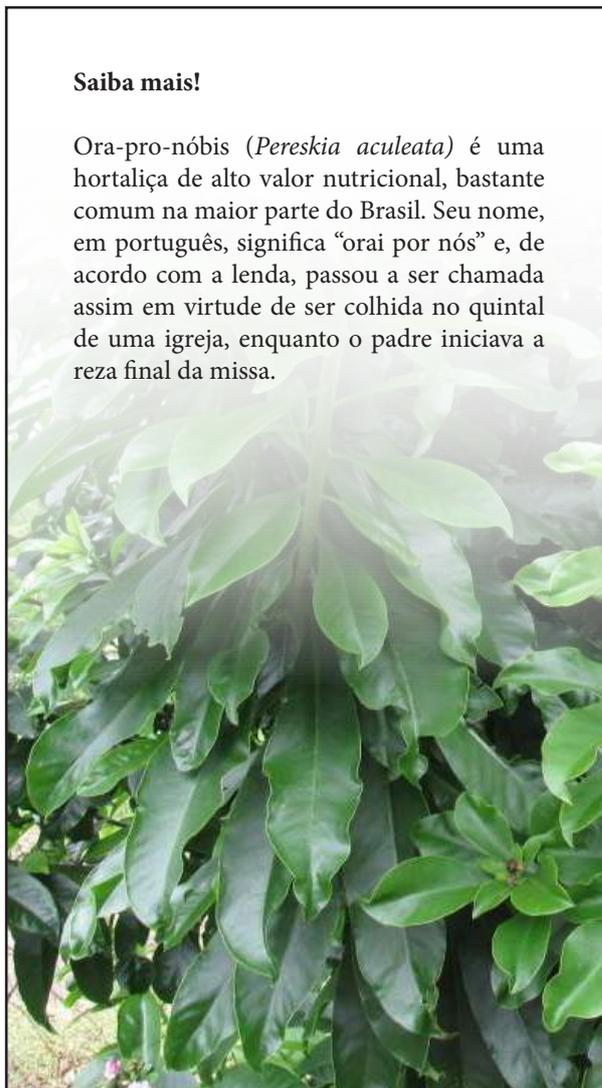
ARROZ DOCE

2 xícaras de arroz cozido sem tempero e sal
2 xícaras de açúcar mascavo
Noz moscada
Cravo da Índia
Canela em pó
1 litro de leite

Modo de preparo: em uma panela, colocar o arroz cozido com o açúcar mascavo e o leite. Ralar um pouco de noz moscada, adicionar cravo a gosto e uma colher de canela em pó. Em fogo brando, mexer e ferver até misturar bem os ingredientes. Pode ser servido quente, morno ou frio.

Saiba mais!

Ora-pro-nobis (*Pereskia aculeata*) é uma hortaliça de alto valor nutricional, bastante comum na maior parte do Brasil. Seu nome, em português, significa “orai por nós” e, de acordo com a lenda, passou a ser chamada assim em virtude de ser colhida no quintal de uma igreja, enquanto o padre iniciava a reza final da missa.



PANQUECA VERDE

1 xícara talos e folhas (espinafre, beterraba, cenoura) cortados e cozidos.
1 xícara de leite
2 ovos
1 xícara de farinha de trigo
Sal

Modo de preparo: bater o leite, os ovos, o sal e a farinha de trigo no liquidificador. Depois, em uma frigideira quente e untada, fazer a massa das panquecas. Em outra panela, dourar a cebola e o alho em um pouco de óleo e acrescentar os talos e as folhas para dar uma leve fritada (se for necessário acrescente água). Juntar o sal, tampar a panela e deixar cozinhar.

VIRADO DE RAPADURA (Tiririca)

4 xícaras de açúcar mascavo
2 ovos (para cada duas xícaras de açúcar mascavo coloca-se 1 ovo)
1 colher de linhaça
1 colher de Gegerlim
1 colher de banha
Farinha de mandioca até dar ponto

Modo de preparo: em uma bacia, coloque o açúcar mascavo, os ovos, a linhaça e o gergelim. Em uma frigideira, aqueça uma colher de banha e acrescente à mistura de ovos e açúcar. Mexa até desmanchar bem o açúcar. Quando a fervura atingir o ponto de fio, acrescente a farinha de mandioca, sempre mexendo para não grudar no fundo. Quanto mais farinha de mandioca for acrescentada, mais dura a rapadura ficará. Ao ficar no ponto desejado (mais ou menos dura), retirar do fogo e despejar em travessa.

BRIGADEIRO DE MANDIOCA

2 xícaras de mandioca
2 colheres de margarina
12 colheres de açúcar
1 xícara de leite em pó
3 colheres de chocolate em pó
Chocolate granulado para passar nos docinhos

Modo de preparo: colocar a mandioca cozida e amassada em uma panela, acrescentar os demais ingredientes e cozinhar até desprender da panela. Fazer os docinhos e passar no chocolate granulado.



BISCOITO DE BATATA DOCE

6 colheres de fermento em pó
6 colheres de manteiga
2 xícaras de batata doce cozida e amassada
2 xícaras de açúcar
2 ovos
1 xícara de amido de milho
1 xícara de farinha de trigo

Modo de preparo: cozinhar as batatas até estarem bem macias (cerca de 45min). Em um recipiente, juntar a manteiga com o açúcar e misturar bem. Em outro recipiente, amassar a batata doce com o auxílio de um garfo. Juntar as batatas, a manteiga, os ovos e o açúcar e misturar tudo com as mãos. Acrescentar o amido de milho, a farinha e o fermento. Amassar todos os ingredientes até a massa ficar homogênea. Acrescentar farinha de trigo aos poucos, até dar o ponto. Enfarinhar uma mesa e abrir a massa em partes, com um rolo, delicadamente. Modelar os biscoitos conforme desejar. Levar ao forno pré-aquecido a 200 graus por 10 minutos em forma previamente untada.



Receitas da cultura italiana de Carmen Salvini³

MASSA DE ESPINAFRE OU DE SALSA

2 maços de espinafre limpo
4 ovos
Farinha até dar ponto

MASSA DE CENOURA OU DE BETERRABA

2 cenouras médias cruas
4 ovos
Farinha até dar ponto

Modo de preparo para todas as massas: Bater o vegetal escolhido com os ovos, em liquidificador, até ficar homogêneo. Acrescentar essa mistura à farinha e sovar. Ao final do processo de sova, escolher o feitiço de massa desejada – *taiadelle*, *bigoli*, macarrão, massa de lasanha.



Receitas da cultura alemã de Jacinta Rempel Wagner⁴

CONSERVA DE PICLES

1 pimentão verde
1 pimentão vermelho
5 cenouras limpas e cozidas
1 cabeça de couve-flor cozida

Salmoura para temperar: Vinagre e 3 colheres de sal e água.

Modo de preparo: Escaldar todos os legumes em água fervente por aproximadamente 20 minutos. Deixe esfriar e corte-os em tiras. Antes de envasar, esquite os vidros em água fervente. Coloque os legumes e, em seguida, despeje o vinagre. Num recipiente separado, prepare a salmoura com a água fervente e o sal. Depois, deve-se preencher os vidros com a salmoura até o gargalo, tampar bem e colocar ferver em uma panela de cabeça para baixo por, aproximadamente, 5 a 10 minutos.

COMPOTA DE PERA

4 peras
2 xícaras de açúcar
1 xícara de água
Canela em pau

Modo de preparo: Lavar a pera, descascar e cortar em tiras. Numa panela, coloque a pera, a água, o açúcar e a canela. Deixe ferver por aproximadamente 45 minutos até dar o ponto de calda. Colocar em vidros e tampar bem. Ferver o vidro fechado em banho-maria.



3 Filha de Avelino Marin e Primina Trevelin Marin, Carmen Tereza Salvini nasceu no dia 8 de outubro de 1957, no município de Arvorezinha/RS. Reside há 28 anos no Município de Pinhalzinho-SC. É professora aposentada, arte educadora e agente cultural, dedicada a desenvolver projetos e resgatar os saberes e fazeres populares. Dentre as receitas da culinária italiana que frequentemente cozinha, as massas coloridas são heranças que aprendeu com a sua mãe e fazem a alegria no prato das crianças, escolha uma ou mais cores e divirta-se! (ARGENTA, et al., 2014).

4 Filha de agricultores, Jacinta Rempel Wagner nasceu em São Carlos/SC em 21 de março de 1954. Até os 14 anos trabalhou na agricultura e, por 31 anos, atuou como pedagoga alfabetizadora nos municípios de Saudades-SC e Pinhalzinho-SC. Há 18 anos reside no Bairro Santo Antônio, no município de Pinhalzinho-SC, onde juntamente com seu esposo cultivam uma horta e fazem questão de preparar seus alimentos de maneira artesanal, de acordo com o aprendizado herdado da mãe, conforme faz questão de lembrar dona Jacinta. (ARGENTA, et al., 2014).

Considerações finais

É uma benção! Uma alegria total! Ter contato com a natureza é a coisa mais essencial que pode existir!
(Davina Fátima Ferla, Nova Erechim - SC)

A mente humana foi arquitetada pela natureza com equilíbrio e perfeição para que pudéssemos usufruir dos benefícios do universo em sua integridade. No entanto, a consciência materialista pensa existir somente o que se pode provar aos olhos e não aquilo que se pode experimentar por meio da sensibilidade.

Somos feitos de diversas partículas que compõem uma matéria muito específica, pois, afinal, somos o que vivemos, experimentamos, criamos, mudamos, buscamos e, principalmente, aquilo que acreditamos. Muito do que somos vêm das pessoas com as quais convivemos, dos lugares pelos quais passamos e o quanto disso tudo permitimo-nos absorver e oferecer.

Somos todos feitos da mesma matéria, mas o que nos aproxima ou distancia de outros uns é a quantidade de cada partícula semelhante à nossa que vamos encontrando nos seres e espaços desse universo. São elas que vão fazendo a gente ficar, ou então, querer ir.

Recebemos inúmeras influências dos cenários em que nascemos e vivemos durante todo nosso ciclo de vida. Informações estas, que nos tornam o ser que somos. E nesse viés de observação, precisamos “ler” as entrelinhas e entender aquilo que nem sempre está escrito, a fim de identificar o que vem nos prejudicando transformando nossas vivências de luz em passagens, muitas vezes, taciturnas. E também, em exaltar e repetir aquilo que nos torna vivos de nós mesmos, nos reencontra com a nossa essência.

Ao nos alimentarmos do que nos preenche, nos tornamos inteiros, unos, reforçamos a união com o todo, afinal, todos somos um! Nós, o planeta, os elementos da natureza, as sutis forças que nem sequer vemos, mas elas nos tocam. É esse misto de aromas, cores e sabores encontrados na natureza como fonte de energia que buscamos trazer nessa cartilha.

Por isso, convidamos você a se permitir experimentar os aromas, as cores e os sabores das plantas que unem todos os seres numa só vibração, vamos lá?!

Referências

ARGENTA, D, et al. **Degustando saberes**: salvaguarda das formas e expressões dos alimentos e da culinária tradicional do oeste catarinense. Pinhalzinho: Museu Histórico de Pinhalzinho, 2014.

BRITO, A. M. G., et al. Aromaterapia: da gênese a atualidade. **Revista Brasileira de Medicina**, Campinas, v.15, n.4, 2013.

CAIRO, C. **Linguagem do corpo 2**. São Paulo: Mercuryo, 2001.

GIMENES, B. J. **Fitoenergética**: a energia das plantas no equilíbrio da alma. Nova Petrópolis: Luz da Serra, 2016.

LARA, Luciana. **Encontre a cura com a Aromaterapia**. Disponível em: <https://osegreto.com.br/encontre-cura-com-aromaterapia>. Acesso em: 14 jan. 2019.

PIMENTEL, F. **Cromoterapia**: Plano de ensino. Escola Superir de Ciências Tradicionais e Ambientais. Porto Alegre, 2011.

SALI, F. **O que são chakras?**. Disponível em: <https://super.abril.com.br/mundo-estranho/o-que-sao-chakras>. Acesso em 14 jan. 2019.

SPIRI, S. **O essencial sobre aromaterapia**. Encarte da revista Viva Feliz, n.10. S/d.

ZANATTA, W. **Ervas medicinais**: remédios e receitas caseiras da sabedoria camponesa. Candiota: Instituto Cultural Padre Josimo, 2015.



Eu honro as minhas ancestrais

*Eu honro as minhas ancestrais,
Mulheres guerreiras, parteiras, curandeiras, benzedoras, que curam, que dançam,
que vibram, que acolhem, que amam.
Da floresta colhem as ervas que curam, que banham, que embelezam e iluminam. São
elas, que mesmo morando em grandes cidades, encontram uma brecha para apreciar o
verde, entoar um mantra, uma canção com a alma.
Mulheres sábias, donas de conhecimentos incríveis, e de uma sabedoria que transcende.
Possuem os dedos verdes, tudo que tocam floresce.
Possuem fala mansa, mas seus olhos e punhos são fortes e determinados.
Sabem dosar sua força com serenidade.
Quem comanda seus corpos são seus corações puros, humildes, alegres.
Sabem aprender aquilo que ensinam. Doam, distribuem suas sabedorias sem medo.
Grande Mãe Curadora, tecelã dos sonhos, segura nas mãos das mais jovens e
compartilham seus ensinamentos com amor e com fé, uma fé inabalável.
Gratidão minhas mãezinhas, gratidão por me ensinarem a amar cada amanhecer, cada
alvorecer, cada gota no oceano da vida!
Gratidão a toda mulher que movimenta a roda com a dança, o riso, a música, a arte,
Como faço para reconhecê-la?
Basta olhar suas marcas em seus rostos bem vividos, seus sorrisos meigos, seu olhar
profundo, basta olhar para dentro de si mesmo!*

Autora: Giovana Barbosa

