



# **Medicina natural**

## **A energia das plantas**



Conteúdo teórico e prático para mudar a sua vida.

O objetivo deste material é fornecer de forma organizada e simples, toda a base de conhecimento sobre plantas, fluxos de energia e como tratar de forma simples e natural, todo tipo de enfermidade.

Você está recebendo esta apostila para usar como guia nas suas próprias formulações, essas que você irá compreender a partir de agora!

### **Você sabe como e onde nascem as doenças?**

O corpo físico é energia, e ela é um reflexo das nossas emoções, crenças e pensamentos. Quando algo não vai bem, o corpo encontra um meio de sinalizar que há um problema. É assim que surgem as doenças e os desequilíbrios.

As doenças são manifestações do que pensamos, sentimos e vivemos. E quando o corpo adoece, está sinalizando questões internas mal resolvidas.

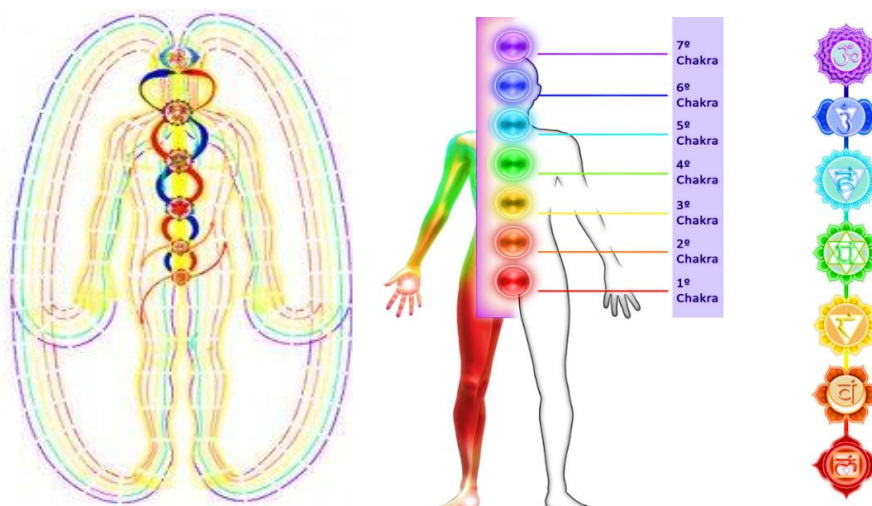
Emoções em desequilíbrio, resistência à mudanças e padrões de comportamento, são alguns dos fatores que desencadeiam doenças físicas e energéticas.

Há mais de 3.000 anos, a MTC (Medicina Tradicional Chinesa) nos diz que o ser humano é composto de energia e matéria. Tudo que vive possui campo energético, essa energia flui em nosso corpo e se comunica com todos os elementos da natureza.

Nosso corpo possui vários “chakras” (que são centros de força) e estes, ficam diretamente ligados ao sistema endócrino, responsável pelas glândulas internas do nosso organismo, portanto, são responsáveis pela liberação dos hormônios que regulam quase todas as funções autônomas do nosso corpo.

Estes chakras estão ligados a um sistema de distribuição de energia, uma rede, composto por aproximadamente 72 mil canais, que controlam os plexos, nervos, glândulas endócrinas e o funcionamento geral do nosso organismo.

Quando essa energia não flui e encontra bloqueios, nosso corpo adoece. Ainda assim, o nosso sistema é tão incrível, que acha maneiras de nos chamar a atenção para estes desequilíbrios, justamente para que possamos equilibrar, liberar nosso organismo e reestabelecer a saúde.





*Muladhara* 



## **1 - Chakra Básico (Muladhara/Raiz, Base, Fundamento)**

**Cor: Vermelha**

**Elemento: Terra**

**4 pétalas**

**Energia: Fogo serpentino regenerador**

**Atributo: Pureza**

Situa-se na base da coluna, entre os genitais e o ânus (períneo). Está ligado às glândulas suprarrenais, que segregam a adrenalina e a noradrenalina. Está relacionado com a vontade de sobreviver, a relação com o próprio corpo e com a terra. Rege as pernas, os pés, os ossos, rins, bexiga, reto, coluna vertebral, quadris e o sangue. As energias ligadas à segurança física, mental e emocional entram por este chakra.

Qualidades: pureza, confiança, disciplina, aceitação, moral, ética, fidelidade.  
Distorção: Imperfeição, imoralidade, descontrole, individualismo, solidão, anarquia.

Mantra: **LAM**

Esse primeiro chakra é responsável pela vitalidade e pela manutenção dos aspectos sólidos do corpo. É também fonte do fogo serpentino ou Kundalini. Localiza-se na base da coluna vertebral, tem quatro pétalas e é visualizado na cor vermelha. O chakra básico está relacionado com as glândulas supra renais, cujos hormônios são parte essencial de manutenção da vida no corpo.

### **Uso das Cores Para a Cura**

Embora um chakra da raiz saudável possa ser observado em cores vermelhas muito brilhantes, nos processos de cura as tonalidades brilhantes devem ser utilizadas com reservas. O mais simples e o mais eficaz exercício visual de cura para cada chakra é imaginar as cores "familiares" a ele, fluindo nas pétalas a fim de o abastecer. No chakra da raiz o melhor é utilizar os tons mais suaves de vermelho e para as pessoas muito sensíveis a esta cor, o recomendável são os tons de marrom.

### **Alguns comportamentos que podem gerar desequilíbrios:**

Problemas familiares, excessos de responsabilidade tanto pessoal, profissional, familiar, etc. Desequilíbrios na estrutura de vida, falta de dinheiro, falta de propósito.

### **Alguns problemas que os desequilíbrios podem gerar:**

Indisposição física, falta de vitalidade, dores nas juntas, torcicolo, nervo ciático, desânimo de viver, falta de entusiasmo, problema nos ossos, hemorroidas, unha encravada crônica, infecção de rins e bexiga, anemia, dor na coluna vertebral, ossos fracos, dentes fracos, problemas no intestino grosso, anus, reto, próstata, excesso de peso, pressão baixa, fadiga, pouca tonicidade muscular, problemas de circulação, tensão nervosa, insegurança, medo, incapacidade, raiva, impaciência, apego, materialismo, culpa, vergonha, vícios, violência e sensação de morte.

# Sradhisthana



## **2 - Chakra Sacro ou umbilical (Swadhisthana/Morada do Prazer)**

**Cor: Laranja**

**Elemento: Água**

**6 pétalas**

**Energia: Poder da vontade**

**Atributo: Conselho**

Localiza-se 4 dedos abaixo do umbigo. Está ligado às gônadas (glândulas sexuais), ovário e testículo (produzindo testosterona e progesterona). Sua energia está relacionada com o prazer físico, sexual, prazer pela vida, autoestima, alegria e a criatividade. Energias primárias como a paixão fluem através deste chakra. Rege o abdome inferior, útero, intestino grosso, sistema reprodutor.

Qualidades: liberdade, misericórdia, justiça, integridade, tolerância, merecimento.

Distorção: Servidão, cativo, intolerância, sexualidade em desequilíbrio, crueldade.

Mantra: **VAM**

O chakra sacro localiza-se na região correspondente ao baço físico e está intimamente relacionado a absorção energética. Disfunções nesse chakra podem gerar anemias e até mesmo a leucemia.

Conserva energias particularmente vitais para a vida. Quando o fluxo nesse centro é insuficiente, é difícil desempenhar um papel gratificante na vida; entretanto em virtude da sua vitalidade, apresenta um grande potencial de cura, tanto para si mesmo como para o ser como um todo. A pessoa que consegue o desenvolvimento positivo desse chakra torna-se um excelente curador.

### **Uso das Cores Para a Cura**

O laranja nas suas tonalidades mais vividas por vezes é sentido como enervante e conflituoso, nesse caso, o âmbar e o dourado deveriam ser usados nas visualizações e na cura do chakra umbilical. Nos períodos de convalescença, quando a pessoa se sente cansada ou apenas precisa de certo estímulo em termos de energia, visualizar a luz laranja fluindo para este chakra é sempre muito eficaz.

### **Alguns comportamentos que podem gerar desequilíbrios:**

Dificuldades nos relacionamentos, sentir-se fracassado nas realizações da vida, falta de aceitação do corpo, baixa autoestima, dificuldade em viver a vida.

### **Alguns problemas que os desequilíbrios podem gerar:**

Deficiências no sistema linfático, fígado, rins, bexiga e útero, falta de orgasmo, incapacidade de ereção, ejaculação precoce, descontrole nos fluxos menstruais, acúmulo de gordura no quadril, obesidade, cistos nos ovários e infertilidade, possessividade, inveja, solidão, rejeição, vingança, depressão, depressão pós parto.

# Manipura



### **3 - Chakra do Plexo Solar (Manipura/A cidade da Joia)**

**Cor: Amarela**

**Elemento: Fogo**

**10 pétalas**

**Energia: Poder do pensamento criador**

**Atributo: Justiça**

Situa-se na região do estômago. Correspondente ao plexo solar e está ligado ao pâncreas (insulina). Sua função é a vontade e o poder pessoal. É o centro que reúne informações, sentimentos, percepções e depois os espalha e movimenta por todo o corpo. Por este chakra fluem as energias emocionais. Rege o fígado, baço, vesícula biliar, estômago e intestino delgado.

Qualidades: liberdade, alegria, perdão, coragem, equilíbrio, gratidão, autorrealização.  
Distorção: Servidão, intolerância, crueldade.

**Mantra: RAM**

Possui dez raios ou pétalas. Trata-se do centro da vontade ou do ego inferior. Ligado ao sistema digestivo na assimilação dos alimentos e dos nutrientes. A assimilação deve ser compreendida num sentido mais amplo que inclui a assimilação mental e psicológica do conhecimento e da experiência.

Quando esse chakra apresenta um funcionamento insatisfatório, o indivíduo tende a ficar preso numa rotina inapropriada e a ser incapaz de perceber o modo pelo qual poderá realizar a mudança criativa em sua vida. Já o equilíbrio desse terceiro chakra é o dom de servir sem esperar recompensas, o indivíduo que estiver com o chakra plexo solar equilibrado terá alegria e paixão de viver.

#### **O Uso das Cores Para a Cura**

Para se transmitir a energia de cura ao chakra plexo solar, o dourado e o amarelo são as melhores cores. O dourado deve ser visualizado na forma da luz do sol pura e branda. Tomar sol matinal por alguns minutos, também pode ajudar no metabolismo, na visão e em todos os sentidos do bem-estar do corpo físico.

#### **Alguns comportamentos que podem gerar desequilíbrios:**

Raiva, medo, insegurança, mágoa, tristeza, remorso e arrependimento, não engolir a vida, falta de tolerância, desejos não realizados, ansiedade, angústia, pânico, não perdoar, vitimizar-se, excesso de infantilidade, carência afetiva, vergonha e culpa.

#### **Alguns problemas que os desequilíbrios podem gerar:**

Deficiência digestiva e estomacal, úlcera, gastrite, oscilação de humor, instabilidade nervosa, câncer de estômago, medo, ansiedade, diabetes, pancreatite, hepatite, convulsão e hérnia de hiato, sistema nervoso, sentimento de inferioridade, desorganização, insônia, indecisão, desconfiança, negligência e procrastinação.

Anahata 



#### **4 - Chakra Cardíaco (Anahata/ O som não produzido, Invicto, Inviolável)**

**Cor: Verde**

**Elemento: Ar**

**12 pétalas**

**Energia: Poder do conhecimento**

**Atributo: Sabedoria**

Localizado na região do tórax entre a quarta e a quinta vértebra. Está associado com a glândula timo (responsável pelo funcionamento do sistema imunológico e hormônio do Timo) chakra do centro do coração. Energias de abundância são utilizadas neste centro de amor. Rege o coração, pulmão, braços, e sistema circulatório (sangue).

Qualidades: amor, compaixão, caridade, abnegação, união, criatividade, conforto.

Distorção: desamor, egoísmo, discórdia, atrito, desunião.

**Mantra: YAM**

Localiza-se na região do coração físico mais próximo do centro do peito. Pode-se dizer que seja o equilíbrio entre os três chakras que se localizam acima dele e os três da parte inferior do corpo. Seu elemento é o ar e apresenta-se com 12 raios ou pétalas.

Um indivíduo ligado ao quarto chakra entra numa vibração de compaixão, de desprendimento, de sabedoria e de amor incondicional. Os apegos aos prazeres terrestres, honras e humilhações, não o preocupam. Portanto, vive em harmonia com os mundos interior e exterior.

A ligação glandular aqui se faz com o timo. Elevando-se à vibração do quarto chakra, é possível dominar o equilíbrio. O ser começa a obter sabedoria e força interior.

#### **O Uso das Cores Para a Cura**

O verde cura a dor causada pelo fato de a pessoa ser muito vulnerável à vida, e ajuda a abrir o chakra cardíaco quando ele se tornou "endurecido" por experiências emocionais destrutivas. O rosa proporciona uma sensação de brandura e fortalece o chakra do coração.

#### **Alguns comportamentos que podem gerar desequilíbrios:**

Sentimentos reprimidos, não achar graça na vida, materialismo excessivo, falta de compreensão, falta de sensibilidade, excesso de apego, luto e abandono.

#### **Alguns problemas que os desequilíbrios podem gerar:**

Infarto, angina, taquicardia, parada respiratória, deficiência pulmonar, circulação precária, inchaço, baixa imunidade, enfisema pulmonar, câncer de mama, lúpus, doenças do sangue, doenças arteriais e gripes, arritmia cardíaca, dor na parte superior das costas, acidez sanguínea, síndrome do pânico e incapacidade de amar.



*Vishuddha* 



## **5 - Chakra Laríngeo/ garganta (Vishuddha/O grande purificador)**

**Cor: Azul**

**Elemento: Éter**

**16 pétalas**

**Energia: Poder supremo**

**Atributo: Entendimento**

Situa-se na garganta. Está ligado às glândulas tireoide e paratireoide (tiroxina), que regulam o metabolismo do corpo. É por onde flui a inspiração, criatividade, comunicação e a expressão com o mundo. Rege o pescoço, garganta, boca e ouvidos.

Suas qualidades: expressão, criatividade, honestidade, determinação, liderança.  
Distorção: desobediência, fraqueza, covardia, dependência.

**Mantra: HAM**

O chakra da garganta possui dezesseis raios na cor azul-claro, é um lugar de encontro e de fusão das energias que fluem descendo do chakra da coroa e das energias que sobem do chakra básico, ao passo que o chakra da garganta funciona como uma passagem. Quando os três chakras superiores estão abertos e se mostram desenvolvidos e equilibrados, costuma-se ter uma percepção mais apurada da necessidade de servir a humanidade, sem viver em isolamento. Serviços prestados à coletividade tornam-se uma parte necessária e intrínseca do desenvolvimento e da percepção da pessoa.

A responsabilidade deste chakra está relacionada à expressão das comunicações e da autoexpressão.

### **O Uso das Cores Para a Cura**

Toda a gama do azul, desde o mais fraco até o mais escuro, afeta o chakra laríngeo. O mais recomendado para a cura é o azul do lápis-lazúli. Turquesa e água-marinha são em especial, úteis no aumento da capacidade de comunicação diante de grupos. A cor prateada também fortalece o chakra da garganta contra infecções.

### **Alguns comportamentos que podem gerar desequilíbrios:**

Não conseguir falar, não conseguir opinar, não conseguir verbalizar ou expressar sentimentos, engolir os sentimentos, não conseguir pôr em prática os seus projetos.

### **Alguns problemas que os desequilíbrios podem gerar:**

Falta de criatividade, pensamentos confusos, dificuldades de expressão e comunicação, artrite, alergias, laringites, dores de garganta, aftas na boca, problemas de cabelo e pele, descontrole do crescimento do corpo, herpes, câncer na garganta, perda de voz, surdez, problemas nos dentes, cordas vocais, esôfago, gengivas, amídalas, susceptibilidade a infecções virais e bacterianas, resfriados.

*Ajna* 



## 6 - Chakra Frontal (Ajná/ O chakra do Comando, O Terceiro Olho)

**Cor: Azul índigo**

**96 pétalas**

**Energia: O poder oculto da visão**

**Atributo: Respeito**

Localizado entre as sobrancelhas, em cima da raiz do nariz. Está ligado à glândula pituitária (hipófise), que é responsável pela segregação da endorfina e vasopressina (hormônio que causa sensação de bem-estar). É a porta do discernimento, da intuição, da imaginação, do conhecimento e da percepção. Rege os olhos, têmporas, sistema nervoso.

Qualidades: integridade, visão, verdade, visão divina, generosidade, abundância.

Distorção: insuficiência, falta, ingratidão, cobiça, ganância, inveja, ciúme.

Mantra: **OM**

O chakra frontal localiza-se entre as sobrancelhas e possui 96 raios. Também é descrito como tendo duas pétalas, uma branca e uma negra.

É ligado a glândula pituitária ou hipófise que tem função coordenadora de todas as outras glândulas endócrinas. Deste modo o chakra frontal desempenha papel importantíssimo na vigília espiritual e em toda a química do corpo. Quando bem desenvolvido possibilita a clarividência e os poderes psíquicos.

A ativação do chakra frontal é amplamente ligada a intuição e a inspiração divina, e dá origem às ideias antes de tomarem forma.

### **O Uso das Cores Para a Cura**

O azul índigo é uma cor cuja percepção e descrição é difícil referenciar, trata-se de uma cor intensa, às vezes quase negra. Aprender a diferenciar o índigo é, em si mesmo, um bom exercício para desbloquear e ativar o chakra da frente.

Use o azul índigo para treinar a percepção; o turquesa para a lucidez e o malva para ajudar no sistema hormonal.

### **Alguns comportamentos que podem gerar desequilíbrio:**

Ceticismo, materialismo excessivo, excesso de preocupações, não saber dar limites, excesso de negatividade, futilidade, excessiva visão racional e lógica de tudo.

### **Alguns problemas que os desequilíbrios podem gerar:**

Incapacidade de visualizar e compreender, pôr ideias em prática, influencia todas as outras glândulas, dores de cabeça, sinusite, confusão mental, dificuldade de concentração, memória ruim, otite, problemas nos olhos e na visão, hiperatividade mental, desequilíbrio do sistema nervoso central, cegueira, catarata, glaucoma, surdez, vícios drogas, álcool e outras compulsões. Ganancia, arrogância, tirania.

Sahasrara



## **7 - Chakra Coronário (Sahasrara/ O Lótus das mil pétalas)**

**Cor: Violeta**

**972 pétalas**

**Energia: Essência Divina**

**Atributo: Fortaleza**

Situa-se no alto da cabeça, como uma coroa. Está ligado à glândula pineal ou epífise, que é responsável pela produção da melatonina e serotonina, substância reguladora do sono. É o portal da espiritualidade, por onde nos ligamos ao universo. Rege o cérebro.

Qualidades: sabedoria, discernimento, iluminação, consciência cósmica, lucidez, perspicácia, humildade.

Distorção: mente limitada, ignorância, orgulho, vida sem sentido.

Mantra: **AUM**

No topo da cabeça, possui 972 raios como uma flor. De cores variadas e altíssima velocidade em sua rotação, é sede da consciência, centro da união divina.

Associada ao sétimo chakra, está a glândula pineal que tem por atividade, receber as energias dos chakras e distribuí-las na função celular de todo o sistema corporal.

"O sétimo chakra, chakra dos místicos é um chakra ligado à iluminação. Aqui é feita a ligação com a essência da alma, a vontade e o propósito espiritual, a missão da alma e o sentido da vida."

### **O Uso das Cores Para a Cura**

O violeta apresenta a mais alta taxa de vibração no espectro das sete cores e também simboliza a pureza. Por vezes é considerado a cor do princípio masculino, mas no chakra da coroa deveria ser compreendido como algo que integra a sabedoria equilibrada e perfeita do Yin e Yang. O violeta é uma cor da purificação - visualizá-lo no chakra coronário ajudará a eliminar as impurezas do campo energético. O branco e o dourado ajudam a estimular o contato com o seu Eu superior e com os seus mentores.

### **Alguns comportamentos que podem gerar desequilíbrios:**

Negligência espiritual, alienação da causa e missão pessoal, falta de fé, incredulidade, rejeitar sua origem e sua criação.

### **Alguns problemas que os desequilíbrios podem gerar:**

Desequilíbrio do relógio biológico e do sono, estado de torpor constante, estado de espírito alterado, desarmonia entre corpo físico e corpos sutis, distúrbios da personalidade, tumores no cérebro, obsessões espirituais, depressões, Alzheimer, mal de Parkinson, esquizofrenia, epilepsia, disfunções de todos os outros chakras. Enxaqueca, disfunções sensoriais, neurose, irracionalidade, desorientação, fobias.

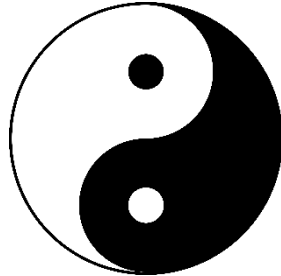
A representação da vida, o princípio gerador.



## Yin e Yang as forças opostas que se complementam

Este princípio energético é um dos mais conhecidos no mundo e a busca pelo seu equilíbrio é considerada a chave para uma vida saudável e plena.

Yin e Yang são partes opostas da energia vital que está presente em tudo. Essas duas forças são representadas da seguinte forma:



O Yin é a metade pesada e escura, enquanto a leveza do Yang ocupa o espaço contrário. Apesar dessas características, eles não são considerados “rivais” nem “bem e mal”, mas sim elementos complementares.

De acordo com os chineses, achar o equilíbrio entre esses dois pontos é essencial para a plenitude da vida. Cada elemento possui influência sobre o outro, ao mesmo tempo que se alimentam, se anulam.

Para o taoísmo, ninguém é completamente Yin ou completamente Yang. Todos nós temos yin-yang em movimento. Para a filosofia chinesa, tudo carrega em si seu oposto. Ninguém é exclusivamente masculino ou feminino, liberal ou conservador, crente ou descrente, emotivo ou racional, introvertido ou extrovertido.

Veja as correspondências:

|  <b>Polaridades: algumas características</b>                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>YIN</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>YANG</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Receptivo</li><li>• Frio</li><li>• Umidade</li><li>• Terra</li><li>• Noite</li><li>• Lua</li><li>• Outono/Inverno</li><li>• Líquido</li><li>• Doce</li><li>• Sintomas Crônicos</li><li>• Deficiência</li><li>• Relaxamento</li><li>• Degeneração</li><li>• Órgãos Internos</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Criativo</li><li>• Quente</li><li>• Secura</li><li>• Céu</li><li>• Dia</li><li>• Sol</li><li>• Primavera/Verão</li><li>• Sólido</li><li>• Amargo</li><li>• Sintomas Agudos</li><li>• Excesso</li><li>• Tensão</li><li>• Infecção</li><li>• Pele</li></ul> |

Agora que você já entendeu que tudo tem polaridades, vamos descobrir as funções que cada erva desempenha, para trazer equilíbrio ao nosso organismo!

## **As 40 ervas e suas funções energéticas**

Cada erva possui uma frequência energética, esta frequência entra em ressonância com a vibração dos nossos chakras e por isso, podemos usa-las para equilibrar os campos energéticos bloqueados do nosso organismo.

Vamos então, ver onde cada uma delas vai nos trazer os seus benefícios!

**CHAKRA BÁSICO:** Ervas que facilmente entram nessa frequência energética e desempenham o papel de eliminarem os desbloqueios e as enfermidades ali instaladas.

### **PARIPAROBA**

Polaridade Yin.

Erva de ativação Sutil.

Sua energia trabalha no fluxo de equilíbrio e relaxamento de toda parte inferior do corpo (pés, pernas, coluna e órgãos). É excelente para o sistema imunológico, age como antioxidante e antibacteriano, acalma os extintos, diminui a fúria, elimina a hiperatividade, ajuda a relaxar e evitar o estresse físico, diminui a mesquinhez e o materialismo excessivo, ensina a valorizar a família, a ética, a conduta íntegra. Fortalece a consciência de estar conectado com a terra, ter segurança e vitalidade.

### **PICAO PRETO**

Polaridade Yang.

Erva de ativação Sutil.

Sua energia gera equilíbrio, fortalece as juntas do corpo, é tônico do sangue, gera paz para enfrentar e suportar os problemas, traz capacidade de discernimento, humildade e simplicidade, aumenta a autoestima. Acelera a circulação do fluxo de energia, de toda a parte corporal inferior. Equilibra o fígado, o baço, pâncreas, vesícula e a circulação sanguínea.

### **ORÉGANO**

Polaridade Yin.

Erva de ativação Física.

Sua frequência amplia as boas energias e dá a sensação de felicidade e proteção, ajuda a estruturar a sua vida, no convívio com as pessoas, a se instalar e fortalecer laços, criar projetos duradouros e concretos como a família, estimula a se comprometer com seus sonhos e com as pessoas, traz vontade e esperança positiva sobre a sua história de vida.

**CHAKRA UMBILICAL:** Ervas que facilmente entram nessa frequência energética e desempenham o papel de eliminarem os desbloqueios e as enfermidades ali instaladas.

## **GENGIBRE**

Polaridade Yang.

Erva de ativação Sutil.

Sua energia é equilibradora de relações, gera simpatia, alegria, amorosidade, intimidade, companheirismo, ajuda a resolver problemas de relacionamento. Tem capacidade de melhorar o humor e permite sentir prazer em situações cotidianas. Favorece e aumenta o fluxo de energia nos órgãos ligados ao sistema reprodutivo em geral, dá a sensação de felicidade e acolhimento na vida.

Restrições quanto a ingestão: contraindicado em gastrites, sudorese excessiva e hipertensão arterial.

## **HIBISCO**

Polaridade Yang.

Erva de ativação Sutil.

Sua energia traz consciência do que é real, traz humildade, permite reconhecer o valor das coisas e eliminar o consumismo material, eficiente contra o tabagismo, ajuda a ter os pés no chão, saber amar e confiar nas pessoas, ajuda a sentir prazer e ter orgasmos. Dá força de vontade para sair do pessimismo e eliminar as memórias de rejeição.

## **LARANJEIRA**

Polaridade Yang.

Erva de ativação Sutil.

Sua energia limpa memórias negativas do passado, elimina a sensação de abandono e solidão, gera leveza, esperança, traz objetivos e metas, propósitos na vida, estimula o amor ao próximo, dá ânimo, cria estabilidade emocional, equilibra o excesso de maturidade, renova as energias.

## **GUARANÁ**

Polaridade Yin.

Erva de ativação Sutil.

Sua energia promove a sensação de relaxamento e elimina o cansaço, diminui o impacto das emoções negativas, gera estabilidade emocional, gera tolerância e acalma os instintos, traz o sentimento de merecimento, de abundância, de receber o melhor.

Restrições quanto a ingestão: não ingerir em casos de gastrite, hipertensão arterial ou para portadores de arritmia cardíaca, pessoas com insônia devem evitar grandes doses.

## **ANIS ESTRELADO**

Polaridade Yin.

Erva de ativação Física.

Sua energia equilibra a agressividade, violência, reduz o efeito do pavio curto, a raiva, a falta de tolerância, reduz a hiperatividade e o estresse físico, é energizador e equilibrador para mediunidade, abre, equilibra e fortalece os chakras.

Restrições quanto a ingestão: é contraindicado em gastrites, úlceras e para quem tem insônia.

## **ARTEMISIA**

Polaridade Yin.

Erva de ativação Física.

Sua energia regula o fluxo menstrual, reduz dores do pós-parto e efeitos de TPM, trata cistos no ovário e mioma no útero, estimula a fertilidade, é analgésica, antiespasmódica, anticonvulsiva, diurética, sedativa, anti-inflamatória, calmante.

Restrições quanto a ingestão: é imprópria para as mulheres que já estão grávidas e lactantes.

**CHAKRA PLEXO SOLAR:** Ervas que facilmente entram nessa frequência energética e desempenham o papel de eliminarem os desbloqueios e as enfermidades ali instaladas.

## **ARRUDA**

Polaridade Yang.

Erva de ativação Sutil.

Sua energia ajuda a liberar o choro reprimido e a tristeza interiorizada, a sensação de fracasso, traz força para superar o passado, elimina a frustração, ajuda a limpar traumas e insatisfações que tornam uma pessoa amarga, alto poder de limpeza em banhos e defumações. Carrega em si o poder purificador e consumidor de energias negativas.

## **CAMOMILA**

Polaridade Yin.

Erva de ativação Sutil.

Sua energia elimina mágoas, o ódio, a raiva, traz esperança e ajuda a perdoar, elimina o medo e a falta de fé, acalma stress emocional, é relaxante para casos de nervosismo e hiperatividade. Calmante para o espírito e para ambientes conturbados. Restrição quanto a ingestão: doses muito elevadas podem causar vômitos e insônia.

## **CAVALINHA**

Polaridade Yin.

Erva de ativação Sutil.

Sua energia limpa o sangue, elimina o remorso, ajuda a saber distinguir o certo do errado, aflora novidades para alegrar a vida, elimina raiva, acalma o espírito, o

ressentimento, o ciúme e a inveja, gera respeito com as coisas materiais, a solidariedade, o equilíbrio emocional, equilibra o desespero, a saudade e o excesso de sentimentalismo, eficiente na ansiedade e compulsividade, equilibra a frequência corporal.

Restrições quanto a ingestão: não utilizar de forma ininterrupta.

### **ERVA DOCE**

Polaridade Yang.

Erva de ativação Sutil.

Sua energia traz força pessoal, coragem, ameniza os conflitos, promove uma sensação de harmonia, paz interior, serenidade na vida, otimismo, motivação e força de vontade, aumenta a coragem, diminui a ansiedade, ajuda a organizar as suas prioridades, induz a uma leve sonolência pelo seu potencial relaxante.

### **MARACUJÁ**

Polaridade Yang.

Erva de ativação Sutil.

Sua energia gera ação, motivação, criatividade, entusiasmo para enfrentar desafios, acreditar no futuro, ter esperança, traz a confiança para criar e realizar sonhos, fazer projetos, superar os obstáculos.

Restrições quanto a ingestão: é contra indicado na gravidez ou em pessoas com pressão baixa.

### **MARCELA**

Polaridade Yang.

Erva de ativação Sutil.

Sua energia ativa a coragem, a segurança, gera confiança em si mesmo, elimina maus hábitos, traz o desejo de ter filhos, estimula a vontade de dar seguimento na vida, ativa a iniciativa, a capacidade de perdoar e de se abrir para o crescimento pessoal.

### **DENTE DE LEÃO**

Polaridade Yin.

Erva de ativação Sutil.

Sua energia estimula a ver oportunidades, traz sabedoria, felicidade, ajuda a valorizar a vida, eleva a autoestima, ajuda a ter alegria e esperança, auxilia no metabolismo e no bem estar, gera humildade, gratidão, favorece o viver de forma simples.

Restrições quanto a ingestão: contra indicado em casos de diarreia ou obstrução do duto biliar, pode causar reações alérgicas em pessoas muito sensíveis.

### **ERVA MATE**

Polaridade Yin.

Erva de ativação Física.

Sua energia traz fibra, determinação, ajuda a suportar os problemas da vida, a ter coragem diante de dificuldades, ter orgulho próprio, respeitar as suas origens, estimulante para ir em busca dos seus objetivos com entusiasmo, a enxergar as próprias capacidades e qualidades.

**CHAKRA CARDÍACO:** Ervas que facilmente entram nessa frequência energética e desempenham o papel de eliminarem os desbloqueios e as enfermidades ali instaladas.

### **CARQUEJA**

Polaridade Yang.

Erva de ativação Sutil.

Sua energia elimina o sentimento de solidão, o sentimento de possessividade, o egocentrismo, o narcisismo, age nas doenças do coração, traz tolerância, ótima em casos de câncer no pulmão, úlcera, gastrite, aumenta a imunidade energética, atua em nossos meridianos, em nossa alma, purificando assim os sentimentos, pensamentos e emoções passadas.

### **GUACO**

Polaridade Yang.

Erva de ativação Sutil.

Sua energia desbloqueia traumas de infância, ajuda a colocar em prática a sabedoria interior, elimina inveja, reduz náuseas, excelente contra asma, ajuda ser humilde, e aprender a ouvir, aumenta a imunidade do organismo e estimula o amadurecimento interior.

Restrições quanto a ingestão: evitar o uso interno em casos de doenças do fígado.

### **MELISSA**

Polaridade Yang.

Erva de ativação Sutil.

Sua energia fortalece a individualidade, superar relações tóxicas, ser gentil, saber viver e amar, a ser honesto consigo mesmo, elimina traumas de maus-tratos, discórdia, medo de aranhas e bichos peçonhentos, da compreensão sobre a infância para melhor entender o presente. Elimina o medo de confiar, dá coragem para tomar decisões e elimina dores de cabeça por estresse.

### **MORANGO**

Polaridade Yin.

Erva de ativação Sutil.

Sua energia elimina a carência, gera amor incondicional e paz, libera os sentimentos reprimidos, eficiente para superar o luto, fim de relacionamentos e dificuldades emocionais, ajuda a cortar laços que causam infelicidade, fortalece o sistema imunológico.

### **MASTRUÇO (Menstruz)**

Polaridade Yang.

Erva de ativação Física.

Sua energia vitaliza os pulmões, ajuda na má digestão e problemas intestinais. Elimina o catarro, abre os brônquios, estimula a sensação física de bem estar, amplia a respiração, elimina o medo de ser enganado e iludido.

**CHAKRA LARINGEO:** Ervas que facilmente entram nessa frequência energética e desempenham o papel de eliminarem os desbloqueios e as enfermidades ali instaladas.

### **CHA VERDE**

Polaridade Yang.

Erva de ativação Sutil.

Sua energia desbloqueia a fala, falar em público, ajuda a encerrar relações que causam sofrimento, elimina mágoas do passado, traz alegria interior, age nos problemas circulatórios, dá ânimo e vontade de viver, gera energia para agir.

### **SALVIA**

Polaridade Yang.

Erva de ativação Sutil.

Sua energia ajuda a desbloquear a comunicação, criar argumentos, saber falar e ser compreendido, estimula o dom da palavra. Fortalece a saúde e elimina energias estagnadas, seu poder curativo é impressionante, traz a capacidade de expressar suas vontades.

Restrições quanto a ingestão: o uso interno é contra indicado na gravidez, em portadores de epilepsia ou em pessoas com problemas cardíacos.

### **GERVÃO**

Polaridade Yang.

Erva de ativação Sutil.

Sua energia sensibiliza pessoas frias e desanimadas, ajuda a encontrar mais prazer pela vida, equilibra a aura e a consciência, aumenta a sensibilidade, é recomendado também contra egoísmo, vaidade e orgulho, traz percepção extrafísica, ajuda a entender a amplitude da vida e do universo. Um tônico natural para o organismo.

### **CENTELA ASIATICA**

Polaridade Yin.

Erva de ativação Física.

Sua energia acalma a ansiedade, fortalece a imunidade na garganta, diminui inflamações, auxilia a observar e saber a hora certa de falar, a falar devagar, melhora a dicção, melhora o movimento de energia entre o hemisfério direito e o esquerdo do cérebro humano.

Restrições quanto a ingestão: pode causar dores de cabeça em doses muito elevadas, com uso na pele pode causar coceiras, é contra indicada para crianças.

**CHAKRA FRONTAL:** Ervas que facilmente entram nessa frequência energética e desempenham o papel de eliminarem os desbloqueios e as enfermidades ali instaladas.

## **COENTRO**

Polaridade Yin.

Erva de ativação Sutil.

Sua energia ameniza as emoções, traz consciência sobre os valores da vida, gera serenidade, ajuda a combater a vaidade, ego e futilidade, gera tranquilidade, compreensão, compaixão, ajuda a reduzir o impacto da raiva e da baixa estima, reduz a hipersexualidade, ajuda a encontrar a essência e permanecer fiel ao seu propósito de vida.

## **CRAVO DA INDIA**

Polaridade Yang.

Erva de ativação Sutil.

Sua energia trabalha na concentração, na capacidade de focar e realizar, abre a mente para enxergar o todo, equilibra o nível mental acelerado, estimula a busca interior, o desejo de se conhecer, gera clareza, limpa a energia física e afasta pensamentos de inveja e doença.

Restrições quanto a ingestão: evitar na gestação pois causa contrações uterinas.

## **HORTELÃ LEVANTE**

Polaridade Yin.

Erva de ativação Sutil.

Sua energia limpa a mente e o campo energético, desacelera os pensamentos, transmuta as energias negativas que estejam influenciando sua mente, alivia tensões, expande a consciência, estimula a clarividência, aumenta a sensibilidade para compreender tudo que o cerca. Traz a verdade e fortalece a intuição.

## **SENE**

Polaridade Yin.

Erva de ativação Sutil.

Sua energia elimina medos e fobias, elimina o ódio e o rancor, ajuda a ter segurança e confiança. Trabalha equilibrando pensamentos, sentimentos e emoções.

Restrições quanto a ingestão: não usar na gravidez, não usar de forma ininterrupta.

## **GINKGO BILOBA**

Polaridade Yang.

Erva de ativação Física.

Sua energia traz a clareza nos pensamentos, auxilia a realizar e reconhecer as metas e os planos de vida, fortalece a memória e a frequência cerebral, reforma padrões da mente, ativa o raciocínio rápido, estimula a reflexão e a consciência.

Restrições quanto a ingestão: não ingerir de forma ininterrupta. Em pessoas idosas ou fracas usar com cautela pois pode causar desconforto.

**CHAKRA CORONÁRIO:** Ervas que facilmente entram nessa frequência energética e desempenham o papel de eliminarem os desbloqueios e as enfermidades ali instaladas.

## **LOURO**

Polaridade Yang.

Erva de ativação Sutil.

Sua energia auxilia na expansão da consciência e no aprendizado, elimina conexões que distorcem a realidade, cria um campo de proteção energética, purifica os ambientes em geral, traz a força, consciência, sabedoria, paz, entendimento e vontade. Reestabelece a cura do corpo e da alma.

## **IPÊ-ROXO**

Polaridade Yang.

Erva de ativação Sutil.

Sua energia é calmante e tranquilizante, ajuda a desacelerar a mente, aumenta a absorção de energia vital pelo corpo, antiestresse, acalma a hiperatividade, induz ao sono e auxilia a encontrar paz e entendimento. Ajuda a reestabelecer a mente e o corpo na frequência divina.

**ERVAS DE ATIVAÇÃO MENTAL:** Ervas que facilmente entram na frequência energética de todos os chakras e desempenham o papel de eliminarem os bloqueios e as enfermidades instaladas.

## **ALECRIM**

Polaridade Yang.

Sua energia traz alegria, libera traumas, medos e outros registros negativos registrados no inconsciente, gera vontade de mudar, de viver algo novo, incentiva a pessoa a ter sabedoria. Confere energias positivas, paz, amor e auxilia na concentração.

Restrições quanto à ingestão: pode causar gastrite em doses muito elevadas. Para diabéticos, hipertensos, gestantes e portadores de doenças inflamatórias de pele, é preferível a utilização externa.

## **CANELA**

Polaridade Yang.

Sua energia elimina a ingratidão e a rebeldia, a frieza e a insensibilidade, a falta de sentimentos e a falta de fé, traz sabedoria, cria proteção espiritual. Auxilia na diminuição da glicemia alta, beneficiando o descanso do pâncreas e pressão arterial, ajuda a emagrecer. Restrição quanto a ingestão: evitar o uso na gravidez.

## **CAPIM CIDREIRA**

Polaridade Yin.

Sua energia é revitalizadora e energizante, limpa estados obsessivos, gera harmonia, elimina a ansiedade, o nervosismo e a irritação. Traz vitalidade, evita pesadelos, insônia e distúrbios no sono.

Restrições quanto a ingestão: filtrar o chá antes de ingerir para evitar gastrite e azia.

## **HORTELÃ**

Polaridade Yin.

Sua energia abre caminhos na vida, ajuda a entender e a trabalhar as dificuldades com o pai, elimina a hipocrisia e a falsidade, gera efeito analgésico, elimina fibromas e reduz o stress, ajuda a mudar o pensamento e a gerar vitalidade energética, atrai prosperidade e autoconfiança.

## **MALVA**

Polaridade Yang.

Sua energia cria conexão com esferas espirituais, ajuda a tomar decisões, respeitar hierarquias, eliminar medos, criar sentimento de justiça, aceitar as dificuldades e mudar de atitude, limpa miasmas que causam dor e desconforto físico.

Restrições quanto a ingestão: pode causar diarreia em doses muito altas.

## **MANJERICÃO**

Polaridade Yang.

Sua energia abre a consciência para enxergar o que está errado, estimula a busca da verdade, abençoa as escolhas e decisões, irradia energia mental e fortalece a coragem de perseguir seus sonhos.

## **PITANGUEIRA**

Polaridade Yang.

Sua energia ajuda a ter força para enfrentar a vida, traz vitalidade as células, cria imunidade física, mental e emocional, traz clareza, ajuda a esclarecer dúvidas, encontrar saídas e caminhos, entrar em acordo, ponderar, entender o próximo e buscar o diálogo nas discussões, atrai boas oportunidades e abundância.

### **Classificação das 40 Ervas**

- Ervas de ativação sutil: você vai usar **uma por chakra que deseja tratar**, cada chakra em desequilíbrio requer uma erva sutil, logo, se você tiver os 7 chakras em desequilíbrio, você vai ter 7 ervas de energia sutil para incluir no tratamento, uma de cada chakra.
- Ervas de ativação física: **somente se houver manifestação física**, então... se a pessoa tiver dor física (manchas, inchaço, vermelhidão, etc), você vai usar uma erva física. Se ela não tiver nenhum sintoma físico não é necessária a utilização de erva física!

Por exemplo: se a pessoa tiver dor física na cabeça e na garganta, você vai usar uma erva física para o chakra frontal e uma erva física para o chakra da garganta. Uma erva para cada área de dor física.

- Ervas de ativação mental: **Estas ervas atuam em todos os chakras**, e por este motivo são as ervas que completam o seu tratamento. Escolha as ervas mentais para equilibrar o seu composto conforme a energia necessária.

### **Como equilibrar a polaridade dos tratamentos:**

O equilíbrio das polaridades dos elementos é de fundamental importância.

Se a fórmula estiver desequilibrada poderão surgir efeitos como: oscilação de humor, introspecção, muito ou pouco sono, ansiedade, preguiça ou desmotivação.

É de suma importância então, que todos os compostos tenham um equilíbrio perfeito, para maior intensidade, rapidez e eficiência do tratamento.

Todas as ervas foram classificadas como yin (-) ou yang (+), o que torna muito fácil o seu processo de equilibrar as polaridades para preparar um tratamento personalizado e adequado.

**Nunca prepare um medicamento natural, com apenas uma polaridade energética.**

Então vamos ao processo:

Escolha as ervas com foco em complementar a erva anterior. Por exemplo, se você escolheu uma erva Yang para iniciar a montagem do tratamento, também deve escolher uma erva Yin como complemento, assim o seu medicamento natural estará sempre equilibrado.

Anote sempre ao lado do nome da erva, se ela é Yin (-) ou Yang (+) pois assim nunca irá se perder na confecção do tratamento.

Conforme as informações vão se atualizando, é imprescindível a necessidade de equilibrar a energia dos elementos. Assim também é na medicina natural.

Veja que simples, se você escolher uma erva Yang, consequentemente você também terá que escolher uma erva Yin para que exista equilíbrio.

Vejamos um exemplo:

***“Tratamento para dor nas costas e na coluna, com inchaço e vermelhidão nas pernas.”***

Vamos a separação e análise da queixa.

Você vai descobrir, à medida que vai conversando, pensando e investigando, qual é a origem do desequilíbrio e em qual chakra está alojado o bloqueio energético, basta ir aprofundando a avaliação para achar a origem emocional do problema.

Perceba que:

Os desequilíbrios no chakra básico, estão quase sempre ligados ao apego, culpa, raiva e falta de confiança que ela tem na vida e nela mesma.

Os desequilíbrios no chakra umbilical, estão quase sempre ligados a sensação de rejeição e não merecimento do que é bom e abundante.

Os desequilíbrios no chakra plexo solar, estão quase sempre ligados a preguiça, falta de vontade e busca extrema pelo que é prazer momentâneo, sem profundidade.

Os desequilíbrios no chakra cardíaco, estão quase sempre ligados a ilusão, medo, desconfiança e tristeza pela vida.

Os desequilíbrios no chakra laríngeo, estão quase sempre ligados a mentiras e dificuldades de se posicionar, de assumir a sua vontade.

Os desequilíbrios no chakra frontal, estão quase sempre ligados a não confiar na intuição e se permitir ser sempre influenciado, não saber quem é.

Os desequilíbrios no chakra coronário, estão quase sempre ligados a confusão, desorientação e falta de propósito, missão e fé.

Então, localizando e compreendendo a origem do problema, vamos escolher as ervas no grupo do chakra referente e assim, iniciar a montagem do composto. (As 40 ervas, já estão relacionadas nas páginas 19 até 27, separadas por chakra de atuação, basta voltar na apostila e consultar.)

- No exemplo citado acima, usando as informações que aprendemos na apostila, percebemos que tanto a dor nas costas, quanto na coluna vertebral, estão ligadas a desequilíbrios no 1º chakra – chamado Chakra básico.

Então, como exemplo de erva de ativação sutil no chakra básico, (página 19) podemos escolher usar a erva: **Pariparoba (Yin -)**

O modelo também relatou inchaço e vermelhidão nas pernas, que pela nossa apostila podemos identificar como problema circulatório, sendo um desequilíbrio no 4º chakra – chamado Chakra cardíaco.

Para este problema, escolheremos a erva de ativação sutil do chakra cardíaco. (veja na página 23) que neste caso pode ser: **Carqueja (Yang +)**

Perceba que como tínhamos escolhido uma erva de ativação sutil Yin para tratamento do chakra básico, agora para trazer equilíbrio ao composto, na erva de ativação sutil do chakra cardíaco escolhemos uma erva Yang.

Até aqui, já escolhemos as ervas de Ativação Sutil, para trabalhar diretamente nos chakras com desequilíbrio!

- No exemplo também houve relato de dor física nas costas além de vermelhidão e inchaço nas pernas, logo, ambos os problemas precisam de “ervas de ativação física” para complementar o tratamento.

Neste caso, para o chakra básico podemos usar como erva de ativação física (veja na página 19) o **Orégano (Yin -)**

E para o chakra cardíaco podemos usar como erva de ativação física (veja na página 23), o **Mastruço (Yang +)**

Até o momento, temos 2 ervas (yin -) relacionadas acima, e 2 ervas (Yang +) também relacionadas acima, no tratamento que estamos montando.

Como sabemos, é importante manter o equilíbrio de polaridades e podemos ver que este tratamento está equilibrado.

Agora para finalizar nosso medicamento natural, vamos escolher uma (ou duas) “ervas de ativação mental”.

As ervas de ativação mental atuam em todos os chakras, então podemos escolher qualquer uma, o único critério aqui é manter o equilíbrio do tratamento.

Neste caso então, como “ervas de ativação mental” que trabalham em todos os níveis (veja na página 26 e 27), vamos escolher: **Alecrim (Yang +) e Hortelã (Yin -)**

Nosso composto de ervas escolhidas e equilibradas ficou assim:

**Ervas Yang: Carqueja / Mastruço/ Alecrim**

**Ervas Yin: Pariparoba / Orégano/ Hortelã**

**E o tratamento está pronto para ser utilizado!**

OBS: Em sequência, você encontrará um passo a passo para fazer a sua própria montagem da medicina natural. Não se preocupe, nesse momento foque sua energia em compreender a teoria, certo?!

O mais importante para ter em mente, é a necessidade de escolher ervas que se complementem a nível energético, assim, todos os seus tratamentos vão ser eficientes e de fácil preparo.

Lembre-se... Sempre que escolher uma erva Yin, procure colocar também uma erva Yang.

Elas não precisam ser do mesmo grupo, nem do mesmo chakra. Faça a montagem de acordo com as queixas que você deseja tratar e avalie se o composto está equilibrado, caso não esteja, é só trocar a polaridade de uma das ervas escolhidas.

Se for necessário, é possível utilizar o composto por meses até atingir seu objetivo, mas sempre avalie a necessidade de alterar ou mudar o tratamento.

### **Passo a passo para você criar o seu tratamento:**

É importante lembrar que, para cada pessoa o tratamento deve ser o único e preparado especificamente para ela, com o intuito de auxiliar especificamente esta pessoa, certo?

- **Primeira coisa a fazer:** Pegue papel e caneta para fazer os registros e as anotações.

- **Segunda coisa a fazer:** Avalie e anote as queixas recebidas. Identifique quais chakras estão desequilibrados e causando esses problemas relatados.

Se você ou a pessoa que deseja tratamento, apresentar alguma enfermidade ou desequilíbrio como os mostrados no início da apostila, indica então que o chakra correspondente está doente, logo, ele precisa ser tratado.

Analise todos os sete chakras, lendo os comportamentos, as doenças associadas, os desequilíbrios causados... identifique à medida que for olhando cada queixa e anote o chakra onde a pessoa precisa de tratamento.

Não existe nenhuma restrição para fazer um tratamento que envolva plantas de todos os chakras, se essa for a necessidade, vá em frente.

Anote!

- **Terceira coisa a fazer:** Escolher as ervas.

Cada chakra que você considerou como desequilibrado necessita de tratamento. Escolha as ervas conforme estão apresentadas nas páginas 19 até 27, lá você verá que cada chakra possui uma cor e nela você encontra as ervas para cada função.

- Ervas de ativação sutil: você vai usar uma por chakra que deseja tratar. Anote cada erva e a sua polaridade. (se é Yin ou Yang)
- Ervas de ativação física: se houver manifestação de dor física. Uma para cada área de dor física. Anote cada erva e a sua polaridade.
- Ervas de ativação mental: atuam em todos os chakras, escolha aquela que traga equilíbrio para o seu tratamento. (Quantas forem necessárias). Anote a erva (ou ervas) e a sua polaridade.

- **Quarta coisa a fazer:** Verificar o equilíbrio da polaridade.

Veja quantas ervas (yin -)... anote o número.

Veja quantas ervas (yang +)... anote o número.

O resultado tem que ser equivalente, exemplo, se tivermos 5 ervas Yang, também teremos 5 ervas Yin.

- **Quinta coisa a fazer:** Escolha a forma de tratamento (chá, banho, spray, elixir, etc...) e anote.

- **Sexta coisa a fazer:** Defina a dosagem e o tempo de tratamento. Anote.

- **Sétima coisa a fazer:** Combine o retorno para revisão e continuidade do tratamento.

Em sete passos, você terá um tratamento equilibrado e eficiente.

### **Formas de preparo e utilização:**

- **Chás:**

Chá convencional, aquecendo a água, apagando o fogo antes da fervura e colocando então as ervas... deixe abafado por 3 minutos e depois é só coar e ingerir.

Chá por Infusão solar, colocando as ervas em água filtrada e deixando exposto em um ambiente aberto entre as 6 e as 9 horas da manhã. Depois de deixar essa infusão sob a luz solar, você pode ingerir, ou preparar outra forma de uso.

Chá por Infusão a frio, colocando a planta na água filtrada, deixando três ou cinco minutos, aplicando a imposição de mãos, ou ativando com orações e mantras. Depois desse líquido obtido, você pode ingerir, ou usar como desejar.

No caso de chás é importante tomar no mínimo meia xícara, por no mínimo uma semana.

### **- Banho:**

Pode ser feito o banho da mesma forma, inicie o processo preparando um chá (como quiser, por meio de infusão, a frio ou solar), faça pelo menos meio litro e depois que essa preparação estiver concluída, jogue esse líquido sobre o corpo.

Ficar com esse líquido em contato com o corpo, no banho, por três minutos já é o suficiente. Depois pode se secar normalmente.

### **- Compressa:**

Usada principalmente no tratamento de dor física, também a partir do chá com qualquer tipo de infusão.

Você vai umedecer um pano com esse chá e vai aplicar no local que deseja tratar.

### **- Inalação:**

Faça a preparação do chá, aqueça a água até quase ferver, coloque as ervas e tampe o recipiente. É importante destampar o recipiente somente quando for respirar esse vapor do chá pronto e ainda quente, inale por pelo menos três minutos.

### **- Vaporização:**

Indicada para ambientes.

Aqueça a água com as ervas até a fervura em um recipiente tampado. Faça pelo menos meio litro, depois que desligar o fogo, destampe o recipiente e deixe o vapor se espalhar. Assim, o tratamento vai se espalhar pelo local, dando uma agradável sensação de paz e energia.

### **- Sachê:**

Você vai pegar a mesma quantidade das ervas que você escolheu utilizar e colocar em um pequeno saquinho de tecido. Os sachês são utilizados em bolsos, nas roupas, fronhas e travesseiros, sobre os colchões, dentro de gavetas, armários dentro de carros, entre outros...

### **- Sopas, caldos e temperos:**

Escolha as ervas secas, triture e misture com temperos, a utilização é em forma de condimento.

### **- Sucos:**

Permite que as ervas sejam misturadas com vegetais e frutas, trituradas e ingeridas nos sucos naturais. Dê preferência para usar água filtrada e adoçante natural como mel.

### **- Sprays:**

Faça um chá por meio de infusão, em seguida coloque num borrifador, aplique em volta do corpo, nas roupas, nos ambientes, onde desejar.

### **- Tintura:**

Forma muito prática de fazer um tratamento para ser ingerido diariamente e em forma de gotas. Esse é o método mais indicado para criar tratamentos para outras pessoas, que não terão tempo e conhecimento para utilizar a energia das ervas de outra forma. Nessa condição, a pessoa só precisa pingar na língua o tratamento preparado, e guarda-lo em um lugar longe da luz e do calor em excesso.

Prepare um chá por infusão a frio, misture 80% do chá em 20% de álcool de cereais e coloque em um frasco de vidro com conta-gotas. (preferencialmente vidro âmbar).

Pronto, agora é só pingar na língua de 8 a 10 gotas, quantas vezes por dia você indicar.

### **Agora vamos aprender como ATIVAR a Energia das Plantas!**

Você pode utilizar a planta (ervas, flores, sementes, raiz) fresca ou seca.

Com as mãos em prece, segure as ervas que você escolheu na montagem do tratamento e que deseja ativar (entre as mãos).

Feche os olhos e inspire profundamente algumas vezes (pra se acalmar).

Imagine que uma luz sai das palmas da sua mão e envolve as ervas, essa luz vai se espalhando por todo o seu corpo e deixando sua energia cada vez mais brilhante. Diga mentalmente para quê função você está ativando estas ervas, qual o tratamento elas vão promover. Respire algumas vezes e mantenha a luz vibrando entre suas mãos e as ervas. Pode terminar fazendo uma oração que goste, ou agradecendo do seu jeito.

### **Outra forma é a ativação com Reiki ou imposição de mãos:**

Coloque as ervas em cima de uma mesa limpa e imponha as mãos na direção das ervas, imagine a energia chegando até elas e amplie essa energia.

2 a 3 minutos são suficientes e o processo estará pronto.

A energia das ervas não é fitoterapia, portanto o que você precisa saber, é que não será o princípio químico da planta que oferecerá o benefício, mas sim, o seu campo energético, é a parte mais sutil da erva que vai atuar na saúde e no equilíbrio do tratamento.

OBS: Faça a ativação das ervas sempre que for preparar uma medicina natural, e atente para dizer ou mentalizar as funções que o medicamento deve desempenhar. Esta ação é importante, pois as ervas atuam de forma ampla e podem ir diretamente onde você determina que elas atuem.

## **Tipos de dosagem para o tratamento:**

### **Tipo 1:**

Para casos urgentes, síndromes, crises agudas.

Dosagem: 3 dias, usando 3x ao dia.

### **Tipo 2:**

Para todos os casos, uma forma de prevenção e também para pessoas que estão estáveis.

Dosagem: 7 dias, usando 2x ao dia.

### **Tipo 3:**

São para doenças e problemas de longa data, tanto um comportamento negativo quanto quando existe uma doença física, casos que se repetem ciclicamente, problemas cronológicos.

Dosagem: 14 dias, usando 2x ao dia.

Faça a montagem do tratamento seguindo sua intuição e o modelo acima, caso seja necessário, depois do período de uso, você pode verificar se os sintomas cessaram ou melhoraram e então, ampliar ou encerrar o tratamento.

## **Recomendações complementares:**

Este conteúdo foi preparado como uma fonte de iniciação para o conhecimento sobre a medicina das ervas, a partir de agora, você está qualificado (a) para continuar a sua busca pessoal, aumentando cada vez mais o seu conhecimento sobre o assunto e o seu acervo natural.

Não deixe de seguir estudando, de continuar descobrindo e lendo sobre a energia das demais plantas. Você vai se surpreender com a quantidade de ervas curadoras que estão disponíveis e fáceis de encontrar.

Todo este compilado de informações, serve como uma força motriz, que tem o desejo de te fazer conhecer o seu potencial de curador (a).

Use seu conhecimento em você, na sua família e até mesmo em complemento ao seu trabalho, você está recebendo a chave para obter a saúde perfeita, de uma forma prática e simples.

“Aquilo que você carrega em si, influencia o universo, seja cura ou sejam feridas.  
Escolha carregar a cura. Escolha ser a cura!”

Facilitadora Andréia Krassmann