

# O PARTEJAR E A FARMACOPEIA DE DONA FLOR

*História e ensinamentos de  
uma mestra quilombola*



**Florentina Pereira Santos**

**Juliana Floriano Toledo Watson (Org.)**

**AVÁ**

**O PARTEJAR  
E A FARMACOPEIA  
DE DONA FLOR**

*História e ensinamentos de  
uma mestra quilombola*

**AVÁ**

## **FICHA TÉCNICA**

### **Autora**

*Florentina Pereira Santos*

### **Organizadora**

*Juliana Floriano Toledo Watson*

### **Coordenação editorial**

*Natália Cristina Aniceto*

### **Revisão**

*Priscila Calado*

### **Ilustrações**

*Ani Ganzala*

### **Fotografias**

*Melissa Maurer*

*Juliana Floriano Toledo Watson*

### **Projeto Gráfico & Diagramação**

*Bia Menezes*

### **Transcrições**

*Ana Luíza Carneiro Mendes*

*Juliana Floriano Toledo Watson*

### **Identificação de plantas**

*Florentina Pereira Santos*

*Cecília Gonçalves dos Santos Dias*

*Geovania Gonçalves Dos Santos*

*Joaquim Wilson Leite Morais*

### **Identificação de nomes botânicos**

*Renata Corrêa Martins*

*Ana Luíza Carneiro Mendes*

### **Contribuíram**

*Mayara Maximilla com a foto de Dona Flor e seu neto, Ian.*

*Helen Janete Capuzzo com a foto de tinguí*

*Mariana Xavier, Otávio Marques, André Benedito*

*e Daniela Ribeiro com a pesquisa de identificação botânica.*

**O PARTEJAR  
E A FARMACOPEIA  
DE DONA FLOR**

*História e ensinamentos de  
uma mestra quilombola*

Florentina Pereira Santos

Juliana Floriano Toledo Watson (Org.)



S235p Santos, Florentina Pereira

O partejar e a farmacopéia de Dona Flor: histórias e ensinamentos de uma mestra quilombola / Florentina Pereira Santos; organizadora Juliana Floriano Toledo Watson; coordenadora Natália Cristina Aniceto Ramos; ilustração Ani Ganzala; fotografia Melissa Maurer. – 1.ed. – Brasília, DF: Avá Editora, 2022. 272 p.; 14 x 21 cm.

ISBN : 978-85-54295-48-6

1.Gestação – Cuidados. 2. Medicina natural. 3. Mulheres – Biografia. 4. Quilombo Moinho – Alto Paraíso de GO (GO). 7. Pereira, Florentina Santos. 8. Plantas medicinais. 9. Relatos pessoais. 10. Conhecimentos Tradicionais. I. Watson, Juliana Floriano Toledo. II. Ramos, Natália Cristina Aniceto. III. Ganzala, Ani. IV. Maurer, Melissa. V. Título.

08-2022/25

CDD 615.535

---

Índice para catálogo sistemático:

1. Medicina natural 615.535

Bibliotecária : Aline Grazielle Benitez CRB-1/3129

Esta publicação contém conhecimento tradicional associado à biodiversidade, qualquer uso de seu conteúdo deve estar de acordo com a Lei nº 13.123/2015. É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que sem edições, citada a fonte e que não seja para venda ou qualquer fim comercial. Nos casos de postagens em redes sociais, autora e editora deverão ser marcadas.

*A gente tem que agradecer a Deus  
por tudo que acontece, buscando a  
paz, o amor e o carinho pras pessoas;*

*A todes que têm me ajudado e me  
dado apoio;*

*À natureza, às águas, às deusas e  
guianças de cada uma que participou  
da realização deste livro;*

*À dona Cecília e a Geovania, por  
guiarem a gente até os cantos sagra-  
dos deste cerrado onde se encontra  
cada remédio da farmacopeia de  
dona Flor; e a Wilson, por nos levar  
até a miscarosa;*

*A Cleidi por abrir seu quintal tão  
diverso para fotografar plantas que  
estão desaparecendo da alimentação  
das pessoas.*

*A Deja, por cuidar tão bem de  
dona Flor e por fazer uma comidinha  
tão gostosa durante os trabalhos.  
Pelo amor que emana a todes. Por  
sua sabedoria;*

*A toda a família de dona Flor;*

*A todas, todos e todes que partici-  
param dos cursos, contribuindo para  
a inspiração de dona Flor, que é mani-  
festada nessas palavras.*


*À equipe maravilhosa que se for-  
mou para a gestação deste livro, tam-  
bém a todas que por ela passaram  
mas não puderam permanecer.*

Essa é uma versão digital de distribuição gratuita. Se você deseja ter o livro físico, impresso e assim colaborar financeiramente com a autora, acesse o site da editora e compre seu exemplar ou pergunte sobre pontos de venda.

 [avaeditora.com.br](http://avaeditora.com.br)

Se você deseja colaborar com a autora dona Flor de outra maneira ou mesmo com dinheiro, entre em contato para fazer sua doação.

 [ginecologiaautonoma@gmail.com](mailto:ginecologiaautonoma@gmail.com)

 (62) 9 9833-9982 – Juliana

 @mestradonaflor

Se você quer acessar o arquivo do livro falado, acesse o link:

<https://drive.google.com/drive/folders/1ZMsX9ipkEHt96tgI37CVrxb1uxBlh5aT?usp=sharing>

# ÍNDICE

## 11 APRESENTAÇÃO

## 16 CAPÍTULO 1 \* A MESTRA E SUA COMUNIDADE

## 48 CAPÍTULO 2 \* O PARTEJAR: SAÚDE INTEGRAL

**56** 2.1 Saúde da menina e da mulher ou da pessoa com útero

**66** 2.2 Enema

**71** 2.3 Gestação

**80** 2.4 Parto

**87** 2.5 Resguardo

**94** 2.6 Cuidados com bebês e crianças

**101** 2.7 Xarope e Vermífugos caseiros

**104** 2.8 Travesseiro de ervas medicinais

**105** 2.9 Pras parteiras

## 108 CAPÍTULO 3 \* FARMACOPEIA DO CERRADO POR DONA FLOR

**112** Abacate

**113** Abóbora

**114** Açafrão

**115** Acerola

**116** Alcaçuz

**117** Alecrim

**118** Alfavaca

**119** Alfavacão ou Canelão

**120** Algodão

**123** Algodãozinho do Campo

**124** Alho

**125** Amesca ou Almécega

**126** Amor do Campo

**127** Amora

**128** Angico

**129** Araruta

**130** Arnica

**131** Aroeira

**132** Aroeirinha

**133** Arruda

**134** Artimijo Baiano

**135** Artemísia ou Ventre livre

**136** Assa Peixe

**137** Babosa



- 139** *Bálsamo*  
**140** *Barbatimão*  
**142** *Baru*  
**143** *Batata de Purga*  
**145** *Baunilha*  
**146** *Buréré ou Mamacadela*  
**147** *Buriti*  
**148** *Caatinga de Mulata*  
**149** *Café*  
**150** *Cagaita*  
**151** *Cajuzinho do Cerrado*  
**152** *Cana*  
**153** *Cana do Brejo*  
**154** *Canela*  
**155** *Canela de Ema*  
**156** *Capim Estrela*  
**157** *Capim Urubu*  
**158** *Cardo-Santo*  
**159** *Carobinha*  
**160** *Carrapicho*  
**161** *Catuaba*  
**162** *Cavalinha*  
**163** *Cebolinha branca*  
**164** *Chapéu de Couro*  
**165** *Coco Indaia*  
**166** *Coco Macaúba*  
**167** *Coité*  
**168** *Congonha de Bugre*  
**169** *Copaíba*  
**170** *Cravo*  
**171** *Douradinha*  
**172** *Erva Cidreira*  
**173** *Erva de Bicho*  
**174** *Erva de São Caetano*  
**175** *Erva Doce*  
**176** *Fumo*  
**177** *Garapiá*  
**178** *Gengibre*  
**179** *Gergelim*  
**180** *Guaco (do quintal)*  
**181** *Guaco do Cerrado ou Bálsamo*  
**183** *Guandu ou Andu*  
**184** *Hortelã*  
**185** *Hortelã Grosso*  
**186** *Imbaúba*  
**187** *Imburana*  
**188** *Imburuçu*  
**189** *Ingá*  
**190** *Inhame*  
**191** *Ipê Roxo*  
**192** *Jabuticaba*  
**193** *Japecanga*  
**194** *Jatobá*  
**196** *Jenipapo*  
**197** *Lágrima de Nossa Senhora*  
**198** *Laranjeira*  
**200** *Lobeira*  
**201** *Losna*  
**202** *Macaé*  
**203** *Macela*  
**204** *Malícia*  
**205** *Malva Branca*  
**206** *Mama de Porca*  
**207** *Mamona*  
**210** *Mandioca*  
**211** *Manjerição*  
**212** *Maracujá*  
**213** *Mastruz*  
**214** *Mata Pasto*  
**215** *Maxixe*  
**216** *Mel*  
**217** *Melancia*

- 218** *Mentraz ou Mentrasto*  
**219** *Mil Rama, Mil Folha ou Sabugueirinho*  
**220** *Milho*  
**221** *Milomi*  
**222** *Miscarosa*  
**223** *Mutamba*  
**224** *Negramina*  
**225** *Nós moscada*  
**226** *Pacari*  
**227** *Paratudo*  
**228** *Pata de Vaca*  
**229** *Pau Santo*  
**230** *Pau Terra*  
**231** *Pé de Perdiz*  
**232** *Pequi*  
**233** *Picão*  
**234** *Pimenta Jaborandi*  
**235** *Pimenta de Macaco*  
**236** *Pimenta do Reino*  
**237** *Pinhão Roxo*  
**238** *Poejo*  
**339** *Própolis*  
**240** *Quaresmeira*  
**241** *Quebra-pedra*  
**242** *Quiabo*  
**243** *Quioiô*  
**244** *Quitoque*  
**245** *Rebenta boi*  
**246** *Romã*  
**247** *Rosa Branca*  
**248** *Sabugueiro*  
**249** *Saião*  
**250** *Salsa Parrilha*  
**251** *Salsinha*  
**252** *Sambaíba*  
**253** *Sangra D'água*  
**254** *Sangue de Cristo*  
**255** *Sene*  
**256** *Sete Sangria*  
**257** *Sucupira*  
**258** *Tamarindo*  
**259** *Tansagem*  
**260** *Timbó*  
**261** *Tinguí*  
**264** *Tiú*  
**265** *Unha de Gato*  
**266** *Urucum*  
**267** *Vassourinha*  
**268** *Velame Branco*  
**269** *Vergateza*  
**270** *Vinagreira*



# APRESENTAÇÃO

**ENTÃO, É POR ISSO QUE** eu disse pra cêis, pra cêis aprendê com a natureza cêis tem que tirá o dinheiro da frente, tem que botá Deus na frente. Porque o dinheiro acaba, o que cêis aprende num acaba, só acaba quando cêis morrê. E não caba. Porque eu tô fazeno isso aqui com cêis, é na esperança de não acabá. Porque eu vô e cêis vão ficá. E cêis tá me ouvino e cêis tão gravano e cêis tá veno o que eu tô falano. Isso que eu tô fazeno aqui não pode acabá. Isso chama tradição. Falá de planta, falá de árvore, falá de amor... falá de tudo isso, é tradição que Deus deixô. Então, acredita que é a natureza que cria nós, num é o dinhêro não.

Fica na consciência de quem qué aprendê. Se eles vê que dá lucro, que eles qué aprendê, eles me dá alguma coisa, que eles também tem consciência, que eles também é fi de Deus. Agora se eles vê que num vale nada, pra mim é um prazer, eu quero deixá o meu conhecimento no ar, no mundo. Porque eu sei que tudo isso vai ajudá as pessoa tudo. Tudo isso que eu tô falano aqui, quem tá ouvindo, quem vai ouví um dia, vai chegá na porta deles, vai chegá, chegô na minha, eu tô distribuino. Num é igual uma semente? Nós ganha 2 caroço de milho, nós planta esses 2 caroço de milho, eles dá duas espiga. Uma espiga de mí tem quantos caroço? Aí

cê planta, pega aquilo que ele produziu, cês colhe os caroço melhó e planta. Quantas espiga num vai dá daqui um ano? É o que eu tô fazeno aqui. Eu tô semeano uma semente. Agora quem vai colhê ela é cêis, num é eu. E vai passá de passo a passo. "Tá veno esse carocinho aqui de milho?! Esse carocinho de milho foi Dona Flor que me deu. Vô tirá semente." E vai plantano. Vai plantano, vai mudano, mudano, daqui uns tempo, quantas mulher formada num tem aí? Aí pronto, depende cês querê. Cês tem é que exercê o que cês aprende, tem que fazê, junta um grupo de mulher desse e continuá fazendo o que eu tô fazendo. Porque aí as otra vão aprendeno e nunca a tradição vai acabá. Porque uns vai morreno, otrus vai nasceno, otrus vai aprendeno otrus vai ensinano. E a vida vai cresceno. Agora quando cê aprende e cê não pratica, não compensa. Cê perdeu seu tempo aqui me ouvino e depois chega: "Ah, eu esqueci tudo. Num sei." Tenta. Não pode esquecê não.



É isso que estamos fazendo aqui neste livro, plantando sementes, florindo a vida, ensinando a aprender da natureza e das guardiãs dela.

Este livro foi escrito a partir da gravação em áudio de cursos e entrevistas com dona Flor, de 2015 a 2022, e sistematização de tudo isso. Parte deste trabalho foi realizado durante o mestrado no Programa de Pós-Graduação em Bioética, com apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior — Brasil (CAPES). As reflexões sobre os ensinamentos dessa mestra podem ser vistos



na dissertação “Bem viver do Cerrado: partear amor, parir uma bioética local”.<sup>1</sup> Outra parte da sistematização e seleção foi feita com o apoio do Fundo de Arte e Cultura de Goiás através do

1. WATSON, Juliana Floriano Toledo. Bem viver do Cerrado: partear amor, parir uma bioética local. 2016. 181 f., il. Dissertação (Mestrado em Bioética) — Universidade de Brasília, Cavalcante, 2016. Disponível em: <https://repositorio.unb.br/handle/10482/21643?mode=full>

projeto que permitiu a finalização e a publicação deste livro.

A intenção aqui foi produzir um material para ser utilizado tanto por quem já esteve em aprendizado direto com dona Flor, como por quem não a conheceu pessoalmente. Algo parecido a um manual. As limitações são grandes: fazer caber tanta sabedoria em algumas páginas; selecionar o que entra e o que sai; tentar minimamente aproximar essa forma escrita e quadrada de sistematização da forma oral e orgânica de ensinar de dona Flor. De forma alguma este livro substitui o aprendizado direto com ela.

Este conteúdo é um diálogo entre dona Flor, quem instigou suas falas no momento que elas se deram, quem selecionou as partes que aqui estão, quem fotografou, quem ilustrou.

Viva o cerrado e suas guardiãs e seus guardiães! Pela salvaguarda dos conhecimentos tradicionais e a justa repartição de benefícios com suas mestras e mestres.

Este livro contém conhecimento tradicional protegido por lei. Qualquer uso para fins comerciais das informações disponíveis aqui deve passar primeiramente pela aprovação de dona Flor e da Associação do Quilombo Moinho.

Com amor,  
Juliana.





## **CAPÍTULO 1**

# **A MESTRA E SUA COMUNIDADE**

A dirt road winds through a lush, green forest. The road is flanked by dense trees and foliage, creating a canopy effect. In the background, a large, forested hill rises against a clear sky. The overall scene is vibrant and natural.

MOINHO

SEJA BEM-VINDO



**EU NASCI EM SANTA RITA**, é aqui no Moinho, distância pouca, é quilombo mesmo. Me alembro assim que a gente cresceu um pouco lá. Eu não nasci de parteira, eu nasci sozinha, eu não esperei a parteira. Minha mãe ganhou meu primeiro irmão, ela sofreu muito pra ter. Ela tava com 15 anos, e no mesmo ano que ela casou ela engravidou. Então ela esperava que ia sofrer o mesmo tanto de mim, eu não vim ao mundo pra botar ninguém pra sofrer. E aí ela mandou o meu pai chamar a parteira, que chamava Maria do Espírito Santo. E ele demorou a chegar com essa parteira, quando ele chegou eu já tinha chegado. Pelo que ela disse, eu nasci assim 6 horas da tarde. Eu sou a segunda de 13 irmãos.

Minha vó me criou até os meus 9 anos. Eu tinha um pai muito ruim pra mim, ele me batia, era racista, me xingava, e minha vó era tipo eu assim, e ela era sozinha, não tinha marido, os filhos já tava tudo criado. Então ela gostava de ir pros mato, minha vó era índia, e aí eu falava com minha mãe:

- Mamãe, deixa eu ir com vovó, ela vai sozinha.
- Não, cê precisa ficar aqui pra olhar.
- Não, não vou olhar mininu não, eu vou mais vovó.

A hora que eu chegar, eu olho mininu.

E ia embora pra lá, e nós ia pro mato. Eu sou do mato por causa de minha vó. Ela assim, ela não mexia com raiz, ela mexia com as alimentação do cerrado, gravatá, pegava pequi, pegava baru, pegava mangaba, panhava cagaita, panhava um que eles chama de gariobinha, e era assim, jatobá ela panhava, que tem dois tipo de jatobá, né? Tinha o jatobá que dava no tempo do caju, que é o jatobá do campo, e tem o da montanha, que minha vó falava, ela falava pra gente jatobazão.



Então ela cuidava mais dessa parte. Ela ia colhê as fruta dela e eu ia colhê as flô e as folha. Tudo que eu via, enfiava no nariz. Minha vó falava pra mim:

— Cê ainda vai enfiá um besouro no nariz.

Porque eu panhava flor e esfregava no nariz pra cheirar se era cheirosa e levava. Flô, folha eu pegava já levava umas capanguinha que minha vó fazia, que era uma sacolinha de pano, ela fazia daquele jeito pra mim levá pro mato, eu levava. Eu panhava as foia e cheirava... Essa aqui serve pra remédio, botava dentro da sacolinha.

Levava pra casa e botava lá secano. E ela brigava, porque secava, sujava o terreiro e tal, e eu falava:

- Mas ah, vovó, isso aqui uma hora vai servir.
- Pra que, minha filha? Suja o terreiro demais.
- Mas quando sujá o terreiro eu vou varrê.

E quando foi um dia ela começou com uma espirradeira, tossindo, ela fumava sempre o cachimbo, que ela mesma fazia, o cachimbinho de barro. Aí falou:

— Eu tô com a cabeça doendo, com meu nariz doendo, e não sei o que que eu faço.

Eu fui lá e botei a panelinha de barro no fogo, peguei a negramina, peguei a folha da cagaita, peguei um trem chamado de imbu, é um que toma pra emagrecer,



peguei um da folhona grande, que dá um cacho vermelho, tem uns que chama bate caixa, tem uns que chama chapéu de couro. Aí eu fiz o chá e ofereci pra ela. Ela:

— Eu não vou beber não.

Que nunca tinha bebido aquilo, que podia dá a ela uma diarreia. Eu falei:

— Não, vovó, não vou dá a senhora remédio amargo não, bebe ao menos um pouquinho.

Aí panhei sabugueiro, flor de laranja, casca de laranja, fiz um otru chá e dei pra ela. Aí ela tomou o chá de laranja, deitou, acordou, já acordou sem espirrar. Acordou. Eu enganei ela e dei a ela do otru, tomou. Pegou o algodão, foi mexer com o algodão, esqueceu da dor. Falô:

— Minha cabeça aliviou, num tá doendo mais.

— Pois é, agora nós podia era pôr um paninho na testa pra segurar, pra não doer. Vou esquentar esse paninho, eu ponho um na senhora e otru em mim.

Porque eu tava espirrando demais da conta. Nesse tempo não era assim como é hoje, era tudo poeira. Aí eu arrumei esses dois paninhos e pus um nela e otru ni mim. E eu bebi do chá, porque eu toda vida eu gosto de chá, bebi e deitei. Fomos dormir e acordei eu e ela lavadinha de suor. Aí agora ela começou a acreditar nos remédios do cerrado e daí pra cá foi eu e ela, mas ela nunca pegava nem folha nem flô pra levar pra casa, eu que pegava. O dia que podia eu ficava mais ela, o dia que não podia eu ficava mais minha mãe.

Ela é pra esse rumo de São João da Aliança que chama Pedra Preta. Minha vó era de lá. O meu vô era

cigano, que é o pai da minha mãe, eu não conheci nenhum avô. Minha vó era índia, foi pega nesse lugar lá, a mãe dela foi pega no engenho, onde ela nasceu. Minha vó era branquinha do olho azul. Minha mãe era branca. Meu pai era kalungueiro, escravo, era um quilombola grandão, baiano, ele é dos Lençóis. Mas lá tinha esses escravos, foi quando os revoltosos, que eles chama, andou por lá, e eles tinham muito medo, aí ele saiu, arrumou uma turma lá, e fugiu dos pais dele, e veio embora aqui pro Goiás. Ele tinha 12 anos. Que nesse tempo tinha aqueles abrigo, lá no pai do Naná, chamava João, Bernardes Rabelo, lá era um abrigo, todo mundo que chegava abrigava ali, recebia os escravos, recebia essas mulher que tem filhu e não tem com que criar, aí as mulher ficava trabalhano pra criar u filhu, aí quando u filhu crescia fazia o que desse pra fazer.

Minha vó era escrava também, minha mãe não. Minha mãe nunca gostou de trabaiá prus outro. Ela gostava de costurar prus outro, fiar prus outro, mas pra ali pra aculá trabaiá igual eu, não. Minha mãe nunca gostou, só minha vó. Minha vó colhia café prus outro. Eu alembro que a gente ia pra Alto Paraíso no tempo que chamava de Veadeiros. Primeira vez que eu saía de casa assim, eu tinha completado 7 anos dia 2 de fevereiro, dia 2 de maio nós fomos começar a colheita do café. Lá parece que tinha 7 casas, mas era difícil de ver uma da outra por causa do café. Era Café, era marmelo, cana, mexerica, tudo quanto era espécie de fruta assim tinha, mamão, tudo tinha. Tinha as oficina tudo, as montagem, como aqui em casa, forno pra



farinha, tinha as panelas de fazer marmelada, de fazer os doces, de fazer o sabão, tudo ferro, ferro e barro.

### E a sua vó trabalhava, mas ela recebia?

Recebia, ela era escrava, mas ela é escrava assim: que ela não trabalhava só como escrava, ela tinha o serviço dela, ela fiava, ela tecia, ela tingia linha, ela não costurava, quem costurava era minha mãe, ela tecia pano pra minha mãe, minha mãe costurava pra ela.

### Quando ela ia colher café ela recebia?

Recebia em café. Ela acabava de colher café, aí passava pra colher mamona, aí da mamona ela fazia o óleo. A mamona ela colhia do quintal dela. Café no quintal dela não tinha não. Aí passado da mamona ela ia colher coco, e eu junto com ela. Coco colhia esse coco de indaiá.

### E as coisas que ela colhia do cerrado era pra vender ou era pra comer?

Era pra cumê, ela vendia às vezes, mas ela abastecia a casa dos filhos e a casa dela. Ela trocava, às vezes, um litro de óleo de coco por rapadura, farinha, ela plantava mandioca, ela gostava de fazer farinha, então ela era descendente de escravo mas ela não era aquela escrava, como diz o outro, de não receber dinheiro. Nesse tempo pobre não recebia dinheiro, ele trabalhava pro rico e o rico dava pra ele o que ele precisava, mas dinheiro não tinha não. Eu sei que eu trabalhei de 11 anos a 19 anos nas casas dos outros, mas eu não recebia dinheiro não. Eu recebia roupa,





sapato, remédio e alimento. Eu também nem conhecia dinheiro, não sabia o que era dinheiro.



Eu comecei a trabaiá com erva, trabaiá mesmo, eu tinha 9 ano de idade, o primeiro chá que eu fiz pra salvá a vida de uma mulhé eu tinha 9 ano.

A minha mãe foi uma guerreira, a minha mãe criou nós sem pai... E ela num deu conta de educar a gente, que educação da gente, a gente procura, né? Ela num tinha como pôr nós na escola e colocou a gente numa escola aqui, e eu num pude estudá, estudei só 6 meses porque tinha que trabaiá pra ajudá ela a sustentar us meninu, que era muito, 6 ou 7, e ele num deixou nada pra ela, num deixou casa, num deixou dinheiro, num deixou nada. Nós duas e a ajuda dus amigu da gente, que ajudou a construí uma casinha de paia pra ela ficar debaixo, mas ela lutou e criou tudo. Quando um pedia a ela um filho, ela botava fechada nele:

— Sô cachorra não, pra tê fi pra dar prus outro não, eu pari, eu crio.

Eu fui trabaiá com 11 anos, porque meu pai abandonou minha mãe, e no fim das contas nós passava muita crise, muita necessidade, então eu, como mais velha...

Meu pai não gostava de trabaiá, ele gostava mesmo era de garimpar. Ele não conhecia dinheiro, numa parte meu pai era mais bobo do que eu. Ele trabaiava, daí comia, bebia, tinha vezes que o patrão viajava, nós

nem sabia onde é que ele tava, ele não ligava pra nada. Era uma pessoa boa, amigo de todo mundo, não bebia, mas era mulherengo, preguiçoso, ele não tinha aquela criação que um pai de família tem, assim de pensar: eu vou comprar uma geladeira, um fogão. Não pensava nada disso. Era Deus primeiramente, eu e minha mãe. Minha mãe não era mulhé corajosa pra pegar na enxada e capinar e tudo, mas a mente dela era um ferro, administrava tudo. E aí eu fui crescendo e acompanhando ela, se minha mãe faz assim e dá certo eu vou fazer assim também. Aí meu pai foi embora.

Aí eu fui crescendo, fui tomando posição. Aí veio o tempo da escola, e eu tentei ir pra escola, estudei 6 meses, mas como eu vi que eu não dava conta de estudar e trabalhar pra trazer o pão de cada dia, eu preferi



ficar analfabeta e dar o sustento pra minha mãe mais meus irmãos. Fui, peguei meus 14, 15, 16 anos daí em diante, eu fui aprendendo a fazer as coisas, em casa toda vida eu gostava desse serviço de oficina, cozinha eu não gostava não. Mas pedia pra fazer eu fazia. Nas festas era aquela multidão de gente, era tanta comida, era tanto doce, era tanto biscoito, era tanta coisa e ali eu fui curiando.

Que ela num cabou de me criá não, cabei de criá foi na casa dos outros. Só dormia em casa. Fui escrava mesmo, só fui escrava, nunca apanhei de ninguém, nunca fui xingada, eu achava muito mimada porque o povo falava que escravo fazia e acontecia, mas não. Eu tive muita sorte. Mas eu também dava lugar, porque a coisa que eu tenho mais vergonha é fazer as coisas pra outros vim me reclamá. Desde eu menina que a minha mãe reclamava uma vez. Ela botava a gente pra socar o arroz no pilão, a gente socava o arroz derramava ela fazia a gente catar tudinho.

Eu sou analfabeta, não sei lê nem escrevê, nem matemática. Mas eu tenho revolta até hoje por isso. Eu não dou conta de ir no banco pra pegar um dinheiro, eu não dou conta de escrever uma receita, eu atendo as pessoas mas eu não passo a receita.

## **TERRA DOS ÍNDIO, TERRA DOS NEGRO**

O povão rico daqui, o povo mais véi aqui, depois que conheceu o turista e eles pegou e vendeu as terras tudo e mudou pra lá. O povo foi todo daqui pra Brasília,

Formosa, e agora tá doido pra voltar, o dinheiro que eles tem não dá pra voltar mais. Isso aqui era lindo demais, daqui cê escutava us índio tocando flauta ali. À noite cê ia ver o movimento dus índio aqui.

Quando eles chegava lá [no Solarium], a gente sabia que eles chegou por causa do cocar. De galinha da angola, avuava tudo, a gente sabia que era eles que tava chegano. Os cachorro não latia. Ele largava dois latidos e depois baixava o tom. A gente sentia que era eles.

Antes de ficar fazendo muito movimento praqui, lá em cima eles tocava lá, nós escutava aqui. Gaíta, é bunitu, bunitu. É terra deles, né? É terra dus índio, terra dus escravo. Isso aqui não era de ninguém. Depois que o povo tomou deles. Aí eles vão lá pro Amazonas. Vai vendeno as terra e eles vão.

A história do Moinho é uma história mesmo, não tinha cerca de arame, só tinha cerca de pedra, aqueles murão bem altão.

Pessoal andava a pé mesmo, pessoa igual eu não tinha cavalo. E a gente vai ficando velha, os povo vai vendeno tudo. O povo aqui fazia cachaça, o alambique era bem ali na casa de Ceição, eu alembro que eu ia mais minha vó, ela trazia pano pra costureira fazer. Até costureira tinha costureira fixa aqui, tinha costureira que só costurava pra homem, agora tinha as outras que fazia pra muié. Dona Maruca fazia pra homem e pra muié. Fazia terno, xadrez. Era bom porque as muié fiava, fiava algodão, tingia linha, a outra ia fazia o tecido, a outra cortava, fazia os multirão. Quando uma muié tava nos dia de ganhá o neném e ela tinha que fazer a roupa porque não tinha roupa, aí as outra muié

tudo juntava todo mundo e ia fiá pra ela. Aí quando ela ganhava neném, neném já tava engatinhando, ela voltava pra fiá pras mulher. Ia uma pagando a outra. E a vida foi indo, foi conhecendo pano, otrus tipos de pano, confoi um pouco veio a roupa feita e agora cabô, as mulhé não sabe mais ninguém cortar, não sabe costurar, não sabe fiá, não sabe tingir uma linha, não sabe fazer um novelo da linha, não sabe nada. E por isso veio o preço que veio, cê compra uma roupa hoje, cê põe lá na máquina pra lavar daqui a pouco tá tudo desfiado.

Naquele tempo que as muié fazia renda, fazia tricô, muié fazia isso, fazia aquilo, hoje não tem mais nada. Hoje pra cê ver um pé de algodão no quintal precisa ser parteira, se não for, não planta mais. Aí depois foi ficando assim. Mas tá bom, não tá ruim não, ainda é um refúgio, é um lugar calmo, e de vez em quando aparece uma coisa que a gente não gosta, mas fazer o que, nós não dá jeito nas coisa, quem faz tudo é deus.



Eu tive meus 18 filhos assim, eu sofri muito. Eu não tinha terra, eu não tinha casa, porque no meu tempo qualquer casa era casa. Fazia uma casinha de palha, não tinha nem fogão, fazia umas de pedra. Às vezes a gente ficava até de baixo dos pau, pé de angico, pé de braúna, pé de aroeira, pé de tingui. De baixo a gente varria tudo, e aí a gente fincava uma de lá, outra de cá botava um pau atravessado no meio, acendia o fogo de baixo e aí pegava as panela e enfileirava assim, o fogo ficava de baixo.



E ali quando não tava chovendo ficava era tempo. Quando a chuva se iniciava corria lá no mato pegava umas palha dobrava assim só pra dormir. Não tinha como fazer, não tinha nada. Não podia fazer uma casa na terra dos outros. Porque se a gente fizesse a casa, a gente era posseiro e aí o dono da terra não aceitava. Aí às vezes ele dava permissão pra gente fazer.

Aqui pro Moinho eu já mudei pra o que é meu. Eu lutei, lutei, comprei um terreno, comprei uma casinha velha de palha que eu agradeço a deus até hoje. Só tinha adobe no fogão. Comprei essa casa com fumo, que é o que cêis chama de tabaco, frango, ovo, sabão de tinguí, farinha, polvilho, gergelim, aí matei um porco, vendi também e fiz o negócio.





Eu morava na mata, e eu já tinha muito filho na mata, e eu queria pôr meus filhos na escola. A gente foi mudano de um lugar pra outro. Até que o homem que me criou e eu fui lá e pedi pra ele que me desse um pedaço de terra que eu precisava fazer uma roça, criar meus filhos, que eu precisava de ter uma coisa pra mim vender, pra eu vir pra cá e pra botá meus filhos na escola. Que ele viu que eu não estudei e eu queria que meus filho estudasse. E ele falou assim:

— Olha, eu vou lá pra mim ver essa terras.

Aí ele mandou um rapaz pra vir ver essas terras, aí eu mostrei onde eu queria, queria perto do rio, mas não muito perto. Aí ele deu pra mim a terra aqui, meu marido acabou de criar mais ele, eu acabei de criar mais ele, então ele já conhecia nós, nós trabalhava pra ele. Aí ele mandou plantar meia.

— Não, meia não, eu tenho muito fi, cobra renda, cê tem muita terra.

— Tá bom, então assim no meu controle, se cê colher 10 sacos de arroz, um é meu, 9 é seu.

Aí eu falei: graças a deus. Aí fui roçar a roça, botou fogo nessa roça, queimou tudo, aí foi meu marido, mutuou os pau pra o fogo não passar pro outro mato, fazia aquela cerca assim aí botava fogo e queimava, eu já ia ali já panhava a cinza já guardava lá no cestão pra fazer sabão. E foi crescendo assim. E não aparecia essa terra pra mim comprar que eu queria ter meu salário lá pra trazer pra onde eu comprasse. E nada e nada. E meu marido bebendo, nós morava tão distante do mercado, ele ia a cavalo e o cara vendia pinga e ele vinha e bebia e bebia e nós brigava e eu fumava que

só uma caipora, quando ele danava a fazer essas coisas, que eu querendo que a gente crescesse junto e ele não tava nem aí. Quando eu tava com dente doendo eu fumava no cachimbo, botava aquele tanto de erva no cachimbo e fumava, agora quando eu tava só nervosa era cigarro, mas eu não comprava, eu plantava e fazia. Eu pensava: meu Deus do céu eu vou largar esse homem. Aí quando foi um dia ele veio pra cá trabalhá, deixou uma roça enorme, grande de milho pra quebrar. E eu, além de uma feridona enorme na perna, ainda grávida. E ele falou que ia comprá café, sal, e não voltou. Chegou lá, arrumou um serviço e onde tem serviço, tem mulhé e tem pinga e lá ele ficou. E eu sem saber o que fazia. O sal não cabou, mas o café cabou, o açúcar nós usava mel de abelha. Chegou eu falei pra ele:

— Donato, desse jeito que cê quer mudar de vida?! Cê saiu daqui, cê me deixou com essa roça de milho, cê falou que cê ia só comprar o sal e as coisa que tava precisando e hoje tá com uma semana que cê tá lá em cima e cê não desce, qual a responsabilidade de cê? Ocê foi criado sem pai e sem mãe, meus filho não é criado sem pai não, nem sem mãe. Eu vou caçar um jeito de comprar uma terra e vou mudar daqui, porque aqui não tem escola e eu preciso pôr meus filhos na escola.

E eu não tinha nem a metade dos filhos. Quando eu mudei praqui [atual casa] eu tava grávida de Davi, que vai fazer 43 anos.

Eu encomendei um amigo que eu tinha:

— Vigia lá no Moinho quem tem terra pra vendê.

Ele chegou e foi rindo, eu falei:

— Que foi? Tá rindo de mim, conta uma história boa pra mim?

— Eu tô negociando a casa lá pra senhora, a senhora vai comprar?

— Vou comprar.

Aí eu tava menstruada, aí pensei: Como é que eu vou fazê agora? Montar a cavalo com essa melequeira. Falei é, vou pedir preferência 3 dia. Aí quando foi 3 dias a menstruação acabou e eu fui lá, peguei o cavalo.

[Já morando no Moinho...]

Mas aí tinha um bar que quando era fim de semana eu não podia dormir. Ô sofrimento. Todo dia eu orava e pedia ao papai do céu, me dá um lugar sussegado, me dá um tempo para eu descansar minha cabeça, eu não aguento mais. E eu ia, nesse tempo eu trabalhava no Solarium, ia trabaíá, mexia com pau, mexia com cerca, aí eu falei quer saber, vou pedir pra eu morar aqui pra eu sair daquela casa. Aí ele chegou [dono do Solarium], ele vinha tomá café lá em casa:

— Vou te pedir uma coisa: deixa eu morar no oco, eu tô aqui sofrendo demais, com essa barriga desse tamanho eu vou lá trabalhá, quando eu volto aqui, que eu chego quase 6 horas da tarde, já tá esse povão aqui embolado bebendo cachaça, tocando tudo quanto é espécie de música, e os palavrão e as gargalhada, me ajuda.

— Ocê tem coragem de morar ali?

— Morei na mata por 5 anos.

E aí Deus me ajudou que tudo certo. Aí vai o rio e quase carrega a casa. Deus me ajudou que arrumei

na Flor de Ouro, lá foi outra paz. Quando eu menos espero, nós fez a casinha de palha, toda bunitinha, fogão de lenha e tudo, chega o véi dono daqui lá, me oferecendo aqui.

— Seu João, eu não tenho como comprar, eu não tenho dinheiro.

— Dona Flor trabalha com a cabeça, vende aquela casa da senhora lá e compra minha chácara, vou vender mais barato pra senhora, pra senhora cuidar da nossa igreja. A senhora sai do alto pra ir lá rezar, pra senhora fica mais fácil.

— Seu João eu não dô conta...

— Dá.

Falei com Donato, ele ficou todo fofo, quando menos espero Donato vendeu a casa de lá. A toda valença é que deu tudo certo.



Eu sô viúva (...) Eu choro a falta dele, porque ele foi um bom companheiro. Ele ajudô a criá os mininu tudo, né? E ainda ajudô a criá o filho dos otru. Tanto filho dos otru que eu adotei e criei junto com ele, e ele ensinô os mininu tudo a trabalhá.

## FÉ

Sua mãe tinha alguma festa?

Não, ela tinha uma reza de Nossa Senhora do Livramento, todo ano ela fazia ela. Toda vida minha mãe

foi devota de alguma coisa. Ela era rezadeira, então ela tinha o altorzinho dela lá. Aí quando era dia 15 as amiga ia, as irmã, vovó ia, botava as folhinha lá e rezava, fazia os bolinho lá no forninho, fazia as festas lá. Minha mãe era uma morena muito bonita, mas bebia uma pinga, foi o que levou ela.

### E a senhora rezava?

Eu era rezadeira também. Quando ela não podia ir eu ia. Às vezes ia nós duas. E tinha as preferências das pessoas, que nesse tempo tinha muita rezadeira, mas tinha rezadeira que tinha uma reza no altar que ela não sabia, e eu tudo que eu pegava eu gravava, tudo. Reza que a gente rezava quando a gente tinha 11, 12 anos tá tudo aqui dentro da cabeça. Tem dia que eu tenho saudade daquelas rezas de altar que tinha, que hoje não tem mais, só cumadre Severa que tem aquele altar bunitu. A mãe dela era devota de Santana. Aqui no Moinho tudo tinha um altar sem ser igreja, tinha as novena que eles fazia. Nós fazia procissão, fazia Sagrado Coração de Maria, Nossa Senhora Aparecida, São João.

### Qual era a festa mais forte do Moinho?

Natal, São Bastião e Coração de Maria. Festejava todos os santos. O ano tem 12 meses. A gente fazia tudo completinho, soltava Fúlia de Reis, soltava Fúlia de Bastião, Divino, Badia e tudo aquilo era um respeito de religião. E as festas de Natal era assim: cada dia tinha um noveneiro dava uma festa, era muita comida, era muita dança, era muita cachaça e dava briga também. Eu saí mais por causa das briga, e eu no meio. Eu

tinha que tá no meio, aí quando tava no mês de ganhá neném eu falava não vou não.

— Ocê vai.

— Não vou, eu tenho que respeitar minha gravidez.

Mas era muito forte, era muito bom. Coração de Maria eles pegava um andor de madeira, pegava a imagem, colocava ali sentadinha, aí pegava duas minina média, de 9 até 10 anos, pra elas ir fazer a procissão. Aí fazia a roda lá, eu ensinava as minina a cantar:

— Louvando a Maria, o povo vieram, a voz repetir de São Gabriel, ave, ave, ave, Maria, ave ave ave Maria. (...) cercada de luz, ela apareceu, vestida de branco, descia do céu, ave ave ave Maria, ave ave ave Maria.

Foguete é o que tinha, e as minina entrava lá na beira da fortuna, roçava as estrada tudo e vinha. Era bunitu demais. Acabou tudo, dá tristeza não dá?

### Com quantos anos a senhora se converteu?

Eu não lembro bem, mais ou menos uns 30 anos. Eu desisti...quando eu vi a igreja caindo, ninguém conser-tava. Eu aceitei Jesus em março e me batizei em junho.

Eu sou evangélica, mas eu num tenho discriminação não. Porque nós tudo somo de Deus, nós samo criatura dele. Agora depois que nós muda, que nós aceita, que nós batiza, samo emergido nas água, nós se torna servo de Deus. Agora se cêis tem seus santos, tem seus guias, tem suas Deusas, como diz, é hora deles aparecer.

Senhor nosso Deus e nosso pai Celestial, Pai do nosso senhor e salvador Jesus Cristo, Aquele que



morreu derramando sangue na cruz do carvalho por nós que estamos na face da Terra.

Nesse momento, Ó Pai, eu quero apresentar pro Senhor esse trabalho. Esse grupo de mulher que se reúne, Meu Deus, na esperança de receber do Senhor a benção, receber meu Deus a vitória, receber o galardão, Meu Deus, de estar aqui honrando o feminino, honrando a mãe natureza, honrando a água, honrando a Lua, o Sol e as estrelas.

Meu Deus, assim como brilha meu Deus as estrelas no céu, eu quero que o senhor brilhe meu Deus e meu pai, a verdade em nossos coração, porque, Meu Deus nós somos pobre e nós somos ignorante, mas o Senhor é rico em milagre, e o senhor é pacífico e fiel, o Senhor é humilde. Meu Deus e meu Pai, chegou ao ponto de morrer para nos dar a vida.

E neste momento eu te peço, que dê sabedoria, Meu Deus, derrama a prosperidade do amor em cada uma de nós, para que possamos viver unido nessa comunhão até que o senhor venha para nos arrebatara.

Amém.

## **NASCE A PARTEIRA**

Eu só tinha 18 ano. E eu endoidei lá dentro, na cozinha. Parecia que vinha uma coisa assim ni mim, parece que veio uma pessoa da mão pesada assim com uma agulha e bateu na minha cabeça. E meu corpo pegô fogo. Fogo pra lá, fogo pra cá e eu oiava assim o que que era, o sol tava tinindo de quente. Ué, será que é o sol?

Passou aquilo eu fui lá e bebi uma água. Falei mas eu vou lá naquela porta. Fui lá na porta, a velhinha empurrô, não deixô eu entrar.

— Deixa eu entrar, que eu quero ver minha mãe.

— Cê não pode, não! Que que cê veio fazê aqui?

Eu voltei pra lá, pra trás, chorei, chorei. Comecei brigá com Deus:

— Deus, não faz isso comigo não, me ajuda, minha mãe tá morta, e as muié não qué falá comigo.

Aí veio a mão de novo, aí o fogo pegou mesmo. Aí eu não respeitei ninguém não, fui lá, a véia veio me empurrô.

— Agora é comigo! Agora é comigo, vô entrá!

— Cê num pode!

— Posso.

Entrei, mamãe tava semi morta, as mão gelada, os pé gelado.

— Eu agora vô cuidar de minha mãe.

Subi em cima da cama. E peguei essa Dona Maria, minha fia, com toda minha força. Parecia que eu tinha engolido alguma coisa. Agarrei ela, ela era uma tampinha, pequenininha assim, e gordinha. E ela falava que cortava a barriga pra tirá o mininu. Eu olhava prum lado eu num via a faca, porque se é que se corta, as parteira que corta, eu num sei cortá, eu num vô cortá não.

E aí eu fui dano massage aqui nessa barriga de Dona Maria... E ia pra lá, pra cá, leva pra lá, pra cá, e ela prostada. Já tava com os lábio tudo roxo, o pé já tava mei inchado, o pé dela de tanto ficá deitada. E as muié me abandonô, correu tudo lá pra fora, largô, largô até a porta aberta. Ficou com raiva, né?

Aí eu fiquei assim orando, falando né?

— Ô Meu Deus, que que eu faço agora, mamãe vai morrê, vai me deixá com quantos minino. E esse bebezim que vai saí ai, como é que eu vô dá de mamá a esse bebê?

E chorano, né? E ela lavada de suor. E eu comecei a suá também. Daí a pouco eu ouvi uma voz falá comigo:

— Bota ela no joelho.

Eu virei oiei pra vê se as muié tava falando comigo, mas ela nem queria falá comigo mais.

— Põe ela no joelho.

Eu só coloquei o joelho direito por cima do esquerdo, levantei o esquerdo aqui pra cima, só disci ela um pouquinho, botei aqui. Sentei ela aqui, o cocci dela aqui em cima e fiquei com ela ali.

Daí a pouco eu vi ela foi respirano. Eu falei: tá morreno...

E eu senti, eu peguei, botei a mão aqui, eu vi amoleceu aqui em cima tudo, a menina push... nasceu.

Por que que cês acha?

A menina tava dano pra trás, tava dano po ânus. A menina ia rasgá o períneo dela. A menina saiu da vagina e foi pro ânus, a cabecinha virou. Aí quando eu pus o cocci dela aqui em cima do joelho a minina saiu daqui do ânus e veio direto pra vagina.

Foram duas contração forte, a menina saiu, nasceu.

Então, aí nasceu... foi pra lá, não chorou. O cordão tava passado no pescoço, mas o cordão não tava empantano dela nascê não.

A menina nasceu. Minha mãe desmaiô e eu fiquei com minha mãe desmaiada. Pelejano com a menina,

a menina de bruço, e eu com medo da menina morrê, eu sabia que ela num tava morta.

E eu fiquei pelejano pra vê. Ai eu chamei as par-teira, né?

— Vem cá, traz uma água aí. Mamãe tá pedino uma água. Elas viero.

— Uah... Minin nasceu?

— Menina

Agora de cá eu ficava pedino. Me dá um álcool, que eu sabia que mamãe num tinha morrido. E aí eu fui dano massage nela, dano massage, fui pulsano ela, num achava o pulso. Ela tem que batê o coração. Botei o dedo aqui, tava pulsano, devagarinho, falei: ela tá viva! Falei: agora eu vô agi, agora vô dá a ela as coisa.

Aí veio, elas trouxero pra mim a água, eu dei. Com essa água eu lavava o rosto dela assim, aí pedia cachaça canforada, trouxe, eu pus assim no nariz dela, sem sabê de nada na vida gente. Botava no nariz dela assim, na mão. Já tava as pasta de algodão de cuidá du bebê, já tava tudo lá, eu só puxei, moiei o álcool e botava, aí com o algodão eu já colocava. Fui passano nela, no pulso dela, aí ela foi reagindo. Reagiu, oiô pra mim assim, molinha, oiô, oiô. Falei: ao meno viva ela tá. E eu massage nela, massage, massage.

A placenta saiu junto com a criança. Aí ela parece que queria dormí. Ela tava no meu colo, e eu botei ela aqui e eu deixei:

— Pode dormí, mamãe. Na hora que cê dormí, eu vô te dá um remédio pra hora que ocê acordá. Dormiu, dormiu, dormiu. E eu pulsano ela, ela dormiu e eu com a mão aqui.

Aí eu chamei as muié, elas viero pra cortá o imbigio da menina. Aí eu fiquei olhano como que elas fazia. Elas impina o imbigio pra cima assim, uma corta, a ôtra segura o imbigio assim impinado pra cima, e elas vem com o garfo caldiado, vermelhinho. Aí elas queima, põe assim, põe assim, chega chera carne assada.

E a ôtra que era muito íntima da minha mãe, que era parteira, mas num era parteira formada não. Formada era outra, a velhinha, papudinha, a quilombola. Danada que só ela, brigava comigo muito. Ela falô assim:

— Isso é coisa de Deus. É Deus que faz as pessoa fazê assim. Nós tudo tamu aqui é porque Deus manda. Mas, é porque ela tinha que aprendê hoje. De agora pra frente ela vai sê parteira pro resto da vida.

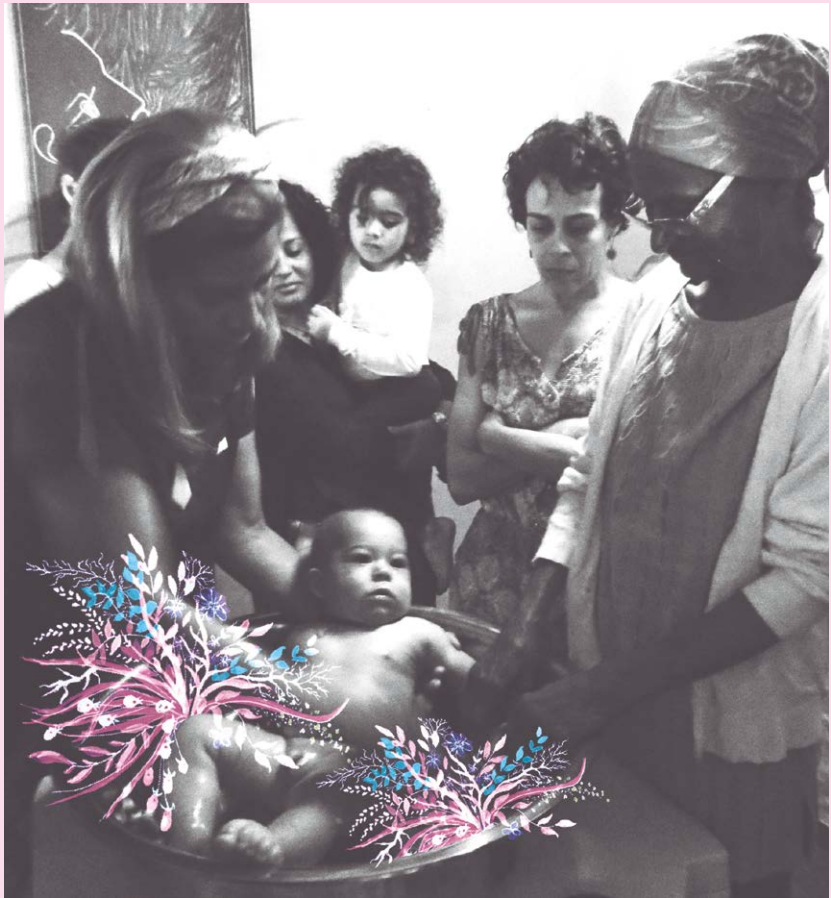
Eu fiquei alegre quando ela falô assim. Fiquei toda fofa, toda orgulhosa. Igual uma criança quando ganha um presente, eu fiquei desse jeito.

Fiz 335 parto. Eu nunca dei pique em nenhuma muié, e nenhuma rompeu o períneo, nenhuma.

Eu já vi coisa feia demais, mas em compensação já vi coisa bonita também.

### O que cê já viu de mais bonito?

A primeira coisa de mais bunitu que eu já vi foi o nascer do sol, aí depois as crianças, né? A criança é muito emocionante pra gente, uma coisa que a gente tá vendo sair no mundo assim é de admirar. Deus prepara pra gente ver e aprender. No mais, as coisas mais bonita é a união da gente, é o querer da gente, é a gente fazer o que a gente gosta, é a gente ir pro campo, ir pra



floresta colher as ervas, respeitar a natureza, respeitar o meio ambiente que sustenta a água pra gente. Então a gente não vai usar só o ruim, a gente escolhe, a gente tem a escolha do que a gente gosta e não gosta, do que acha bonito e acha feio.





## **CAPÍTULO 2**

# **O PARTEJAR: SAÚDE INTEGRAL**





**A PARTEIRA CUIDA DA SAÚDE** da comunidade, de todos os seres interdependentes que formam ela: águas, terra, animais, plantas, mulheres, homens, pessoas com gêneros diversos, bebês, crianças, invisíveis, minerais.

A prevenção era não fazer as burrice que a gente faz hoje, ficar comendo óleo de soja. A pobreza da vida financeira traz a riqueza da saúde, porque a gente não tem dinheiro pra comprar coisa industrial, a gente faz do mato e come, e aí tá aí com saúde. Agora cê tá cheia do dim dim aí, comida pronta, marmitinha daqui, marmitinha do acolá, comida de restaurante, comida que tá fazendo com 15 dias aí põe lá pra esquentar, a gente come.

Antigamente nem fogão a gás tinha. Antigamente não existia alface, a verdura que tinha era couve e mostarda. Cebolinha, coentro, salsinha, era esse o que tinha. Hoje tem repolho, hoje tem aquilo, tem aquilo outro. Mas tudo tá envenenado, porque até o adubo do bovino eu não tô querendo usar na minha horta mais por causa do veneno. A terra segura tudo e nela vai distribuindo. Minha opinião é que é meió não cumê. Porque ocê vai cumê uma coisa que ofende a sua saúde... não adianta ser bunito, ser gostoso, ser isso ou aquilo. Gostoso é aquilo que não faz mal pra gente.



A saúde já vem desde a geração das criança na barriga da mãe. Ó, cê tá com intenção de engravidá, então cê vai no médico, faz exame, leva o pai do seu filho, seu namorado, seu marido, seu quem fô, faz a consulta dele pra vê que tipo de doença que ele tem e cê faz também pra ver que tipo de doença cê tem. Porque muitas vezes a mulhé não engravida, num é ela, é o hôme. O hôme pensa que eles num doece, mas doece, é carne e osso, todo mundo doece, né?

Então o primeiro caminho é esse, após disso, a prevenção é a boca: não fumá, não bebe bebida alcoólica, não cumê essas coisa que muitos tão cumeno, açúcar cristal, esses enlatado, essas coisa que tá tudo empacotado. Procurá cumê duas coisas, ou três coisa, mas que tenha proteção.

Higiene... quando eu falo pras mulher assim:

— Ah, mas cêis num tem giene...

— Ah, mas eu tomo banho todo dia... escovo meus dente...

Giene num é isso não, giene é do sangue, é do espírito, cê teno boa giene do que cê come, seu sangue fica purificado.

Num fica falando bobage, falano palavrão, tudo isso atinge a gravidez, u bebê aprende.

Nós aqui no Moinho eu garanto que nós tamo bebeno uma água limpa, mas quem mora na cidade não tá.

Aquele cloro é um veneno... Eles diz que põem cloro pra limpá a água, eles põem cloro é pra matá o povo. Por que que tá o fígado da pessoa como tá? Gastrite dela como tá?



Por que que a água da torneira endurece o cabelo da gente? É o cloro. As indústria hoje pra ganhá dinheiro tá matano quem não tem dinheiro...

Se nós qué tê saúde, nós que qué tê saúde, nós tem que privini. Tê uma prevenção geral, em tudo, até no modo de nós falá com as pessoa. Nós não podemos agredi ninguém, discriminá ninguém. Porque tudo isso é doença. Se eu num doeço porque eu tô agredino ocê, mas ocê adocece porque recebeu de mim uma palavra que machucô ocê. Que a palavra vai direto no coração, e depois ela vai pra alma e fica doente pro resto da vida. E o que que cê pensa de mim? Hã? Ocê vai ficá com ódio de mim, cê vai querê fazê uma vingança comigo...

A saúde nossa só permanece se nós respeitá as pessoa, amá. Porque a bíblia diz:

— Amai o próximo como eu vos amei. Amai o próximo como a ti mesmo.

Será que Dona Flor ama assim? Eu tento... Cês acha que eu num tento amá?! Eu tento. Mas eu num sei se eu tenho amô suficiente pra isso.

É como nós amá a natureza. Quando chegá num pé de árvore, derrubá ele sem necessidade nenhuma; derubá um fruto que tá verde que nós num vamo cumê; joga pedra num pássaro, quebrá a asa dele, deixá ele sofreno... Esse é o amor que muitos num tem, né?

Botá fogo, queima as erva tudo, queima os animais tudo... seca a água do rio. Vira aquele pó, aquela poluição horrorosa, adocece o povo. E aí agora? Ao invés deles cuidá dissaí, qué botá é veneno na água, né?



Qué tirá o esgoto duma cidade do tamanho de Alto Paraíso pra colocá dentro do rio. E depois que colocá o esgoto dentro do rio, colocá o veneno pra matá o vírus que tá no esgoto. Cês acha que isso é uma coisa de gente?

Existe coisa mais limpa do que a água? O ar num é mair limpo do que a água não. Porque a água respira pro ar. Fervê adianta. Cê ferve a água de noite, coloca numa botija, num pote, numa coisa assim. E põe no sereno. Fica uma água purificada, cê pode usá ela pru que cê quisé..

Água fervida, é uma água abençoada.

## 2.1 SAÚDE DA MENINA E DA MULHER OU DA PESSOA COM ÚTERO

O útero é a mãe do corpo.

### ► *Pra menina:*

Conhece seu corpo, se cuida, se preserva, não cai em papo furado de homem, estuda, brinca, aprende.

Ensinava eles como era a vida deles... sexual para o homem e para as menina. Então, o que que eu falava para elas? Quando elas sentisse qualqué movimento na barriga, calor na barriga, sentisse que o peito tivesse crescendo ou coceira no peito ou dor de cabeça... elas fosse na mãe. Se elas não quisesse i na mãe, que elas

procurasse uma mulhé que já é acostumada, já é mãe, e falasse para ela, que ela ia dar uma dica para elas. Porque fi da gente não procura a gente assim.

Quando tá menstruada, não pode usar calça jeans tudo pregada aqui, porque segura a trompa, o ovário, o útero e por isso dá aquelas cólicas terríveis. Usar calcinha de algodão, pelo menos naqueles momentos ali, usa, pra facilitar. Principalmente nas primeira menstruação. Elas fica com medo do sangue sair, sai não. Pode pôr.

... dos maus trato das menina, de 11 ano em diante. A alimentação delas é muito grave, elas come muita coisa que num deve cumê, acelera o hormônio. Mas, é a boca, é a comida. Fala pra cumê uma salada num come, fala tomá um suco verde, num qué. Que que qué? Cumê salgadinho, batata frita, qué cumê pipoca. Toma coca-cola no café da manhã, toma coca-cola no almoço, toma coca-cola no lanche da tarde e toma coca-cola na janta. Onde ela vai pará? Ela junta o anti-concepcional. O anticoncepcional é pra acabar com o reprodutor, com o período fértil da mulhé. Daí a pouco tá com mioma, tá com cisto, policisto que que vai resultá? Vai fazê uma cirurgia sem necessidade, né? Porque o anticoncepcional estraga vesícula, os rins, tudo, ele acaba com tudo. Mas, elas não deixa a idade chegá completa pra podê transá, elas transa muito nova, e aí? Num qué tê fi nova.

Veja dicas alternativas ao anticoncepcional na sessão seguinte *Pra mulher*.

**REGULADOR:** Composto Saúde Feminina (ou Saúde da Mulher<sup>2</sup>) que são reguladores. Quando tá

2. Compostos artesanais encontrados em feiras, mercados centrais e lojas de produtos naturais.

no começo da menstruação não tem tanta coisa assim. É só pra, se começar a dor, regular. Tomá se sentir cólica, TPM, já começa com ele. Chegou de TPM aí toma, começou a sangrar para.

### ► *Pra mulher:*

Não usar anticoncepcional nem DIU. Não precisa cumê veneno pra não ter filho.

Existem métodos mais naturais de autonomia reprodutiva que são seguros, cê pode pesquisar por **autopercepção da fertilidade e método sintotérmico**. Também tem o **diafragma**, que é um método de barreira.

Cuidado: Os aplicativos de celular ajudam a entender o próprio corpo, mas não servem para evitar uma gestação, só se forem usados junto com a auto-observação. A tabelinha também não funciona se não for aliada com a autopercepção do ciclo. **Cada mulher ou pessoa com útero tem um ciclo particular! Por isso regras gerais de calendário para saber período fértil não funcionam. Estude e conheça seu corpo!**

### **A mulher menstruada tá parida.**

Procurá a menstruação sê uma menstruação saudável, protegê o ciclo menstrual.

O natural da muié é 5 dia, os 3 primeiro dia é mais forte, vai pro quarto diminui e aí no 5 é hora de dar uma paradinha. Às vezes num pára, fica uma pingadinha aqui acolá, mas não pode sê mais disso. 3 dias é pouco. Tem que tomá regulador pra regular e tomá garrafada. Que quem tem cisto, policisto tem que tomá garrafada. Pode tomá garrafada mesmo com 15 em 15. E tomá otru remédio lá que serve pra isso. O vitafort, ele é remédio de farmácia, mas é natural.

Mulheres têm que tê muito cuidado com o banheiro. Esses banheiro de rodoviária. Banheiro de hospital. principalmente se tivé menstruada.

E na limpeza: faz cocô limpa pra cá, tem que sê pra trás. Porque se cê tá menstruada o verme que cê tem nas fezes passa pra vagina e aí o caso é sério.

Essas ropa apertada que cêis usa também, elas são danada pra fazê dá cólica. Veste uma rôpa mais confortável, num fica vestida com essas calça jeans, com essas calça de malha que cêis veste que chega faz assim ó... Isso aperta a trompa, aperta o ovário, aperta o útero, aperta a bexiga, a mulher quando ela tá menstruada ela aumenta tudo. Tudo essa parte dela aqui fica inchado, por causa do fluxo. Aí cumé que cêis faz, aí é muita cólica, aí esquenta muito, põe modes, esses modes seu, não! Eu aconselho cêis num vesti essas tanguinha quando cêis tá menstruada, porque aperta muito e esquenta.

Cêis qué usá seus modes, cêis usa, mas usa uma calcinha mais froxa, que não aperta muito essa área. Porque isso vai apertano , apertano, até cria um cálculo no ovário.

### O ideal é o paninho!

As mulhé elas tem que procurá um alimento saudável na menstruação, num tomá coca-cola, num fica bebendo tanta coisa. Tudo que acha come, come pizza. Pizza é um veneno. Queijo, tem aquele outro tempero que tem numa garrafinha que eles põe. Principalmente se tá menstruada ou de resguardo, nasceu u bebê tem que tê o maior respeito. Tanta muié que morre de câncer todo dia, né? Mas, por quê? A boca.

Durante a menstruação **não cumê** nada com fermento ou glúten, nem limão, nem nada amargo.

**CÓLICA MENSTRUAL:** chá de casca de imburana amassada, nós moscada, arruda, alho e mastruz. Ou chá de artemísia (ventre livre). Chá de erva doce. Chá de raiz de algodãozinho do campo, ou de mil ramas, ou artimijo. Fazê compressa também é bom.

**TPM:** chá da raiz da salsinha, rosa maná (chá ou floral), macela.

**ENXAQUECA MENSTRUAL:** a dor de cabeça, ela começô, cê num pode tomá remédio pra ela passá, por causa que tem o movimento aqui ó no cérebro. É o movimento do sangue no cérebro, que ele tá trabaiano pra descê. Mas quando começá essa dor de cabeça, faz uma compressa de água, coloca que ajuda. Morna, com a temperatura mais alta um pouco do teu corpo, e coloca.

**MENSTRUÇÃO ATRASADA:** chá de artemísia (ventre livre).



**TESTE DE GRAVIDEZ:** a menstruação atrasou, toma chá de artemísia, se não tiver grávida desce, se tiver não desce.

**ANTICONCEPTIVO:** gel da babosa, sem a parte amarela: coloca na vagina antes da penetração. Erva de São Caetano: suco da folha depois da relação. Nenhum deles deve ser usado com frequência.

**MIOMA, CISTO, OVÁRIO POLICÍSTICO:** enema, Garrafada da Mulher, pílula de babosa.

**PÓS-ABORTO:** mastruz: soca raiz e folhas, faz o suco e toma. Mentraz: bebe o chá da raiz e faz banho de assento e na barriga pra desinflamar.

**CANDIDÍASE E OTRUS CORRIMENTOS:** pra evitá, cuidado na higiene: lavá a calcinha com água quente no banho, não deixá juntá pra lavá com todas as roupas. Lavá a mão antes de pegar na vagina. Enema e Garrafada da Mulher. Chá de agoniada. **Banhos de assento:** aroeira, algodão, carrapicho, sabão de tingui. Passar óleo de mamona.

**RESSECAMENTO DE VAGINA:** ocêis usa óleo de mamona, passa na vagina, dentro mesmo, pode passar nos lábios e deixá. Lubrifica, ajuda muito.

**HERPES:** herpes é sabão de tingui. Tem que tomá Garrafada mermo. Isso tudo vem de onde?! Da calcinha. É as calcinha que tá dando isso. Cêis vão mudá de calcinha. Porque ela é uma malha muito agressiva. Porque se cêis pegá alergia cêis dança, porque coça. Pois é... mas o barbatimão ele num é o suficiente, porque ele só é cicatrizante, e cê tem que fazê o banho

de anti-inflamatório, e depois cê passa pro barbatimão, que o barbatimão segura. Banho de assento de sabão de tingui, folha de algodão, carrapicho, folha de aroeira. Um desses.

**FERTILIDADE:** a gente tem que ter fertilidade pra tudo, é uma energia que a gente tem dentro da gente, não só pra engravidar. Porque quando cê tá bem de saúde, cê tá alimentando bem, cê tá tranquila, cê levanta de manhã, cê faz uns exercícios aqui no pescoço, daí a pouco cê tá disposta pra fazer tudo. Limão baixa a fertilidade, aí num engravida não. Limão afina o sangue, num chupa não, muié que qué engravidá num pode ficá chupano limão não. Ansiedade não deixa ninguém engravidar não, tudo que é psicológico não engravida, não adianta. A mulhé tem que tá preparada de corpo e alma pra engravidá.

**AJUDA:** maçã do algodão, catuaba, pé de perdiz. Enema e Garrafada da Mulher.

**TRATAMENTO ANTES DE ENGRAVIDAR OU PARA LIMPAR O ORGANISMO:** fazer exames pra vê se tem mioma, tireoide, diabetes...depois fazê enema e tomá Garrafada da Mulher.

**GARRAFADA DA MULHER (FEITA NA LUA NOVA SE FOR PRA ENGRAVIDAR, MINGUANTE SE FOR PRA LIMPAR):** angico (entrecasca), copaíba (entrecasca), paratudo(raiz), gengibre (raiz), imburana (casca), carobinha (raiz), catuaba (casca), tiú (raiz), arnica (folhas), jatobá (entrecasca), velame branco (raiz), douradinha (raiz), aroeira (casca); romã (casca da fruta), cana do



brejo; salsa parrilha (fresca); vergateza (raiz); negramina (raiz); unha de gato (raiz), mentraz (raiz); algodão (maçã), ipê roxo(entrecasca); bureré (raiz), cravo, canela, algodãozinho do campo (raiz), alho, amor do campo (raiz), assa peixe (raiz), babosa (gel), barbatimão (entrecasca), baru (entrecasca), batata de purga, carrapicho (raiz), catuaba (raiz), cavalinha (folha), erva de bicho (folhas e caule), gengibre, carapiá(raiz), ipê roxo (entrecasca), inhame, mastruz (raiz), mata pasto(raiz), miscarosa (raiz), pé de perdiz (raiz), picão (raiz), sucupira (semente). Aí cê vai usar dependendo da doença que a pessoa tá com ela e dependendo do lugar, o que tem lá. Conforme seja a relação da pessoa, porque cada pessoa tem uma história que não é igual. Pode ir vendo as que são parecidas, se não tem uma, usa outra. O raizeiro tem que ter noção daquilo. E ir ouvindo como a pessoa sente.

**GARRAFADA PRA POLICISTO (FEITA NA LUA MINGUANTE):** batata tiú, algodãozinho do campo, pé de perdiz (raiz), alho, catuaba, velame branco, ipê roxo (casca), angico (casca e entrecasca), maçã de algodão seca, mentraz (raiz), mastruz (raiz), carrapicho (raiz), erva de bicho, babosa (com casca), mata pasto (raiz) cravo, canela.

**MODO DE PREPARO:** a Garrafada feita com vinho branco composto Jundiaí e água (3 partes pra uma). Encher a garrafa com as plantas e cobrir de vinho + água. Tampar bem tampado e reservar.

**TRATAMENTO:** um cálice (o equivalente a um copinho de xarope) quando acorda de manhã, depois do

almoço e na janta. Se não puder tomá as 3 vezes, pode tomá duas ou até uma vez ao dia, melhor tomá uma vez e sempre tomá do que começar muito e depois diminuir.

**TOMÁ 3 GARRAFAS:** quando tiver faltando dois dedos da primeira encher de vinho e água (duas partes de vinho e uma de água); e novamente, quando tiver faltando dois dedos completa só com vinho na última. O vinho pode ser substituído por aguardente alemã. Não pode estar menstruada, se menstruar para e retoma depois da menstruação. Só se for pra endometriose pode tomá menstruada.

**DIETA DURANTE O TRATAMENTO COM GARRAFADA:** não pode cumê: limão, melão, melancia, extrato de tomate, pizza, leite, pão, sal, batata doce, pimenta, peixe de couro, carne de porco, queijo, café, refrigerante, industrializados, bebidas alcoólicas, psicotrópicos. É bom cumê: inhame, mandioca, maçã, abóbora, banana prata, mamão, chuchu, tapioca, cuscuz. Feijão só no almoço. Primeira base é vê a menstruação faltá, cê tá tomando a garrafada e a menstruação falhê, cê num pode nem olhá pra ela mais, que cê pode tá grávida.

**PRA MENOPAUSA:** jalapa, agoniada, folha de amora. Cuida do intestino!



A questão do **preventivo** é o seguinte, cê ganhô neném, mamentô, desmamô, num tá grávida, pode tomá a garrafada, num tivé neném pode tomá. De 6 em 6 mês, de um ano pro otru. Porque remédio de Garrafada é uma composição que ela num tem só uma qualidade de remédio. É muitas, só que menina de 18 ano, 22 ano, num pode. É de 25 em diante se necessitá. Se tivé com corrimento, se tivé com candidíase, se tivé com cocera. Porque tem menina que antes de menstruí tem corrimento. Mas, ela não pode tomá garrafada. Saúde da Mulher pode, ela tem que tomá Saúde da Mulher.

## 2.2 ENEMA

Enema é uma limpeza intestinal. Eu cato as erva, eu faço o chá, aí eu completo com os remédios que indica na lavage... eu falo lavage, mas o povo fala enema.

### Pra quê fazê enema?

Cê pode cuidar da sua saúde, mas se cê não tem uma vida espiritual legal a saúde não vai pra frente, porque a carne faz parte do espírito e o espírito faz parte da carne. E a alma funciona em todas as coisas. Que às vezes as pessoa põe o espírito em primeiro lugar, não, é a alma em primeiro lugar. Porque é a alma que funciona com tudo e aí vem o espírito que é a luz e vem a carne que é a terra. O espírito é a luz, a carne é a terra, a alma é a água.

O talento nosso deus vai fazendo nós ver, desenvolver, usar, e saber pra que que tá usando, é devagar.

É dessa maneira que **nosso espírito trabalha, mas depende muito do intestino, se o intestino não tiver bem a cabeça da gente fica confusa.**

A primeira coisa que a pessoa suja é o intestino, quando o intestino tá sujo a flora do intestino caba. Aí a pessoa vai só cumeno, mas não tem a flora. A flora do intestino é um lodo, um gel que gruda na tripa que ajuda na digestão, aquilo, se a pessoa come coisa que resseca, prejudica tudo.

De modo **preventivo** que é melhor.

**FERTILIDADE:** tem que fazê tratamento é os dois. Se for cheio de verme ele num pode produzir um espermatozoide suficiente pra gravidez, aí a culpa fica só na mulhé, tem que tratá é os dois.

Se cêis tivé **mioma**, sai, se cêis tivé **verme**, sai, sai tudo, num fica nada, **é pra limpá.**

**Endometriose, limpeza de anticoncepcional, enema tira estresse e ansiedade também. Se a menstruação tá desregulada, ajuda.**

**Problemas no fígado, intestino e vesícula; cisto, endometriose, falta de energia, candidíase, diabetes, apendicite, problemas crônicos de pele, diabetes, desequilíbrios hormonais, deficiência de vitamina B12, anemia, verminose. Na gestação pra ajudá no parto e previni hemorroida.**



É um remédio muito engraçado. Tem gente que briga, quando eu falo que tem verme, porque mora em apartamento, porque num sei o que... depois que sai a troxona de verme... ó o apartamento aqui! Mas, onde é que cê achô? Que aqui nesse vaso num tem que é esterilizado todo dia, é com álcool, é com Qboa... será que esse vaso tá cagando lumbriga?

### Como que é?

Composição do chá: artemísia, losna ou atemijo baiano, erva de bicho (folha e galho seca), batata de purga, sene(folha), mil rama, macela (flor), hortelã (folha), erva cidreira(folha e flor), rosa maná(flora), hortelã grosso, malva branca, mastruz, mentraz, carapicho, picão, quioiô.

Ferve tudo por no mínimo 15 minutos com a tampa fechada. Cozinha primeiro as coisas secas, e depois que fervê, junta as frescas.

Depois de morno, em 1 litro de chá adicionar: gel de babosa passado na peneira; azeite de oliva ou óleo de gergelim (duas colheres de sopa); água oxigenada volume 10 (duas colheres de sopa); Glicerina (duas colheres de sopa); extrato de própolis (20 gotas).

Na composição pra mulher grávida não colocar remédio amargo, só se tiver com verme, e bem pouquinho. Não pode: babosa, artimijo, hortelã grosso, quioiô, losna. Mastruz só se houver necessidade por conta dos verme. **Tratamento:** duas aplicações no dia, de manhã e à tarde, 8h e 16 h ou 9h e 17h. Mínimo 5 aplicações. **Gestante:** 2 aplicações uma vez entre 5 e 7 meses e outra perto de ganhar.

Aplica 1 litro de chá direto no intestino através do ânus com ajuda de um kit enema: funil, mangueira e sonda retal. Usa o óleo vegetal para lubrificar o ânus e a sonda. Aplica perto do banheiro. Dá massagem na barriga com o chá dentro.

Sai diarreia, num fica direto, primeiro vai saindo os cocô grosso, depois vai acompanhando com o remédio que fica lá dentro, vai trabalhando, vai absorvendo. Aí ele vai saindo mais ralo. Até num fazê cocô amarelinho da cor de cocô de neném eu num solto a pessoa.

**Alimentação durante:** não pode carne, queijo, derivados de leite, industrializados, alimentos que produzam gases (repolho, batata doce, etc.), refrigerante, bebidas alcoólicas, café, trigo e derivados (pão, pizza, bolo), fritura, banana.

Fica em jejum só até tomá a lavagem, toma a lavagem, cê pode tomá um belo café da manhã. Aí cê almoça. Aí na hora do lanche cê come uma fruta. Tem que encher a barriga, não pode fazer de estômago vazio, tem que cumê coisa leve mamão, um suco, um chá, maçã. Não pode cumê massa. Depois da lavagem pode cumê coisa mais sustante, cuscuz, mingau. Aí à noite, de preferência, é uma janta mais leve, porque aí vai dormir.

**Atividades:** pode andar, pode nadar, pode ir pra cachoeira. Porque às vezes a pessoa fica mole. Aí quando fica mole assim deita, relaxa.

A lavagem não desenvolveu, primeiro cê come a pílula de babosa, mastiga, e bebe água. Agora primeiro cê toma o óleo, depois cê toma o chá com a mesma composição das erva do enema.

## 2.3 GESTAÇÃO

Cuidados da mulher antes de engravidar: primeiro ela tem que ter cuidado com a saúde dela e a saúde do pai do filho dela. Tem que ter uma vida humana com essa pessoa pra ser pai e cuidado da saúde e também da vida espiritual.

Então tem que aprofundar nessas primeiras coisas, procurar um lugar bom pra morar, um lugar que tem paz, porque a mulher grávida é sensível, qualquer coisa ela aborta. Cê imagina cê tá grávida e chega num lugar tem um povo brigando, se agita tudo, medo. Fica com medo, aí u bebê não resiste, aborta. Então tem que procurar o melhor lugar de paz, não importa que é dentro do mato, não importa que é um lugar que nem o Moinho, um lugar que tem paz, porque é isso que faz formar uma família, não é o luxo, não é o apartamento que faz formar uma família.

Eu falo pra fazê exame de sangue antes de engravidar pra vê como é a situação do sangue do pai e da mãe. Eles pode até achar que é uma exigência minha ficar falando, especulando, mas é a minha obrigação, porque eu não estudei, não estudei medicina nenhuma, não sei como eu posso entrar de qualquer maneira assim, então eu exijo que façam os exames todos, e antes de engravidar pra gente saber como é o sangue, do pai e da mãe.

Uma mãe quando ela tá grávida, ela não pode ficá xingano, ela não pode ficá brigano, nervosa, irritada. Nasce um bebê que ele chora dia e noite e cê não



sabe o que ele tem, que que ele tem? O pai chega em casa bêbado, taca ela lá na parede, dá porrada nela, chuta ela. Isso aí passa tudo pru bebê, aí já cresce uma pessoa problemática. Por que que hoje tá teno tanta mudança na vida do hôme e da mulhé? É porque não tem um pouco de respeito a si próprio. As mãe precisa respeitá elas mesma, os pais também precisa respeitá. Se não um minino desses aqui ó, que que eles têm na cabeça? O que eles ouviu dentro da barriga da mãe.

Pensa uma mulhé carregano o filho na barriga 9 mês, andano, trabalhamo, conversano e lutano... chega no momento do parto ela esforça de tê esse mininu, de amamentá esse mininu o tempo todo... tem que valorizá, tem que valorizá nós mesma.

Quando a muié num é muito bem tratada na gravidez e no parto ela fica com sequela, com fraqueza e aí o leite seca. E aí tem que vim com a alimentação.

- \* Fazê todos os exames, medir a pressão, fazê pré-natal.
- \* Tem que prestar atenção na lua que fica grávida.
- \* Grávida não pode ficar sem calcinha, porque ela pega frio na barriga. Grávida não pode andar mal vestida, com a barriga de fora, tem que pegar sol de vez em quando, mas tem que tá bem aquecida pra não pegar friagem e dar pneumonia nu bebê, mesmo no calor. As mulhé engravida, acha que é a coisa mais bunita a barriga de fora, num é não... É bunitu, né? Mas aí pega frio, pega pneumonia, pega qualquer tipo de doença, pelos poro que pega.



A gravidez dela, desde os 3 mês, que a barriga dela começô crescê, era pelada, bustiê era uma rodelinha assim, só pra tampá o bico do peito, ela tomava cerveja gelada. Eu falava pra falá com a mãe dela, mas num adiantava de nada, ela mandava vim pra eu dá sermão nela. U minino tava pra nascê dia 4 de janeiro, nasceu 23 de dezembro, pneumonia segundo grau. Mininu nasceu, num chorô, num respirô. Eu quase engoli esse mininu, pra dar respiração pra ele, fazê respiração boca boca, massagem.

- \* Tomá banho de rio e de cachoeira, mas não por muito tempo.
- \* Não pode dormir de bruços.
- \* Fazê xixi longo. Cumê melancia pra isso.

A mulhé precisa de trabalhá, pru bebê não crescê muito, que ela cria água no útero, bebê muita água. Líquido é o que ela pudé bebê, não essas coisa de garrafa aí que veve bebeno aí, guaraná, cerveja, é tudo quanto é bebida que acha, não pode, seca o sangue da mulhé. Aí se num tem sangue num tem água, num tem água cumé que u bebê nasce? U bebê é um peixinho, ele gera dentro de uma bacia. Nosso útero ele é uma bacia de água.

- \* Chás recomendados durante toda a gestação: folha de canela, alfavacão, poejo [pequenas quantidade], hortelã, erva doce, cabelo de milho (previne pressão alta).

- \* Chás proibidos: arruda, quina, artemísia, nem coisas amargas.
- \* Com 5 a 7 meses e perto de ganhar, fazê lavagem intestinal. 2 vezes em um dia.
- \* Fazê caminhada, nadar.
- \* Não andar de moto nem de bicicleta.

**ALIMENTAÇÃO:** cumê: comida fresca, feita na hora com alimentos recém tirados. Quiabo, jiló, abóbora, inhame, mandioca, verdura, chuchu. Ovo caipira pelo menos três vezes na semana, esquenta e bebe. Se come carne, cumê fígado, peixe ou frango caipira. Pode abusar do óleo de gergelim na salada. Não cumê: congelados, industrializados, carne de vaca, carne de porco, peixe de couro, frango de granja, pimenta (dá hemorroida), limão (afina o sangue, pode dá anemia), álcool, coca-cola, extrato de tomate, fritura, queijo, coisas geladas (vai pra o pulmão do bebê). Menos sal, menos gordura, menos carne, principalmente frita, aqueles bife assim é um veneno. Não cumê comida que dá gás. Se der desejo de alguma coisa que não pode cumê, come só um pouquinho, deu desejo, tem que cumê. Se não comeu alguma coisa que deu desejo, passar na boca da criança quando ela nascer.

**PREPARAR MAMILO:** no começo da gravidez, a partir dos três meses, tem que fazer o mamilo. Dá massagem, fica massageando com óleo de mamona enquanto pega sol. Não é só o bico, dá uma massagem nele todo, mas



aí depois cê vai pegar o bico e fazer o mamilo, puxando o mamilo pra fora com as mãos bem untadas de óleo. Chá, e isso é todo dia cê tem que fazer, porque senão quando u bebê nascer, o peito enche e o bico entra pra dentro e ele não pega, aí ele vai morrer de chorar, morrer de fome e cê vai morrer de dor. Porque a dor no peito é pior do que a do parto.

**MAL-ESTAR:** tomá leite de gergelim, meia xícara. (Leite de gergelim: torra ele e bate no liquidificador com água)

**AZIA:** chá de sene e batata de purga, ou macela, ou velame branco. Não cumê pimenta e coisas secas tipo farinha.

**ENJOO:** trocar de comida. Chá de cravo ou coloca o cravo na boca. Cumê coisa azeda: jenipapo, tamarindo (limão não pode).

**PRISÃO DE VENTRE:** tomá 1 colher de chá de óleo de mamona. Chá de sene. Mutamba: deixar a casca de molho até soltar uma baba. Coar e usar a água para lavagem. Comê na comida ou fazer chá de nós moscada.

**LIMPAR O INTESTINO:** óleo de mamona ou de gergelim. Fazer enema.

**HEMORROIDA:** não pode cumê pimenta, farinha de trigo, queijo, fritura, farinha ou massa de mandioca. Cumê comida mais sólida: inhame, abóbora, mandioca, verdura, quiabo, jiló, chuchu. Faz banho de assento e toma o chá de erva de bicho. Banho de assento de sabão de tingui, ou aplica direto. Toma o polvilho de araruta. Faz supositório com babosa e

batata de purga: faz bolinha e põe. Chá da raiz do carapicho: toma o chá duas vezes ao dia. Faz banho de assento com o chá junto com mil rama. **Interna:** tomá sene, macaé, casca de laranja, nós moscada.

**INFEÇÃO URINÁRIA:** cabelo de milho grávida pode tomá pra privini. Eu gosto de cozinhar milho, eu já ponho ele pra cozinhar junto com o milho, come o milho e bebe a água. Pode tomá também o chá do cabelo de milho junto com erva de bicho e folha de maxixe. Casca de baru: põe a casca na água e deixa dormir. De manhã bebe a água.

**PRESSÃO ALTA:** diminui o sal da comida, fazer exercício, levantar de manhã e caminhar. Controla o peso, porque quando a mulher tá com diabete a pressão sobe. E grávida é danada pra dar diabetes. Mudar alimentação, passa a cumê mais verdura crua, legumes, não come muita comida pesada, leite também não é bom pra pressão alta, café também não é. Toma chá de erva cidreira, suco de maracujá sem açúcar.

**ESTRIA, FURÚNCULO, BERNE, MANCHA, RUGA:** óleo de mamona. Com 7 meses já começa a passar o óleo na barriga.

**TRAUMA, DEPRESSÃO, NERVOSO, ANSIEDADE:** rosa maná, chá ou floral (deixa na água da noite pra o dia e bebe no dia seguinte)

**ESTIMULAR LEITE:** cumê canjica e angu, arroz doce com um pouquinho de canela. Tomá leite de gergelim, meia xícara de vez em quando.

**CANDIDÍASE:** passá óleo de mamona.

**EVITAR RASGAR O PERÍNEO:** massagear o períneo e a vagina com óleo de mamona durante a gravidez (depois do 2º trimestre) e na hora do parto.

**ANEMIA:** corcho feito com madeira de sambaíba: põe dentro casca de jatobá, angico e ipê roxo, picadinhos. Põe água, e vai tomando todo dia e completando com água. Se a anemia for severa, coloca pedaço de ferro (prego, machado, algo) dentro. Bebe até parar o sangramento.

**VAGINA INCHADA DEMAIS PERTO DE PARIR:** porque a nossa vagina ela é uma coisa assim fechada, aí quando pega dos cinco meses em diante ela começa a crescer. Porque já tá pesando. O peso vai abrindo, o útero vai crescendo, o útero tá ligado na vagina, o útero vai criando a água, e a água vai descendo e a vagina vai abrindo. Aí quando ela chega nos dias de ganhar bebê o que que a vagina faz?! Ela incha, ela abre, os lábio fica bem grandão. Tem mulher que se incomoda. Faz um banho de rosa branca, um banho de macela, e massagem com óleo, faz um carinhosinho na bichinha, conversa com ela, cê vai passar por isso daqui, pergunta a ela se ela tá gostando da história, faz uma pergunta pra ela, pra ver o que ela vai responder, no outro dia cêis tem a resposta, no outro dia ela vai amaneher mais magrinha, ela tá voltando ao normal da vagina. Mas essa massagem aqui, cêis nunca deixa de fazer. Dá uma massaginha aqui pra ajudar a gravidade. É com a sua energia, bota o óleo na mão e vai sentindo o óleo penetrando na sua mão.



**PERTO DO PARTO:** aparar com tesoura os pelos da vagina pra evitar cair no olho do bebê, e pra o sangue não grudar tanto. Não raspar pra evitar infecção.

## 2.4 PARTO

\* À luz de velas, mesmo com luz elétrica.

Saiu ele dentro da bolsa e antes dele nascê, ele adormeceu o pai e a mãe, só ficô acordada eu. E nós fez o parto à luz de vela, que eles mora no mato, num tinha energia. Eu também num gosto de energia pra fazê parto. Se puder tê lampião bem longe de mim, se puder tê luz de vela tudo bem, tivé uma lanterna, tudo bem, não gosto de energia.

Aí, as vela foro apagano assim, parece que deu um vento assim... Foi apagano, apagano que um pouco veio uma coroa de estrela brilhano, como se fosse uma árvore de Natal, em volta, rudiano assim.

Eu falei:

— Uá! Que que isso? Cumé que eu vô fazê esse parto aqui no escuro?

E o pai e a mãe dormino... e o mininu veio nascê. Quando eu dei toque nele a bolsa num abriu.

— Eu num vô abri que a cabecinha já tá saino.

Ele saiu, num chorô dentro da bolsa, mas mexia lá dentro.

Eu falei:

— Eu não vô abri, eu vô acordá esses pai.



Cadê eu podê acordá? Ninguém acordava. Parece que u mininu não queria que eles vesse ele nascê.

Foi uma coisa estranha. Eu fiquei besta quando eu vi aquilo. As estrela brilhava assim ó, uma coroinha assim ó, do lado dele lá... Abria e fechava, quando uma fechava a otra abria. Eu fiquei pensano:

— Meu Deus... Será que isso é de Deus?

Faz uma obra dessa, só pode sê de Deus..

E eles dormino. Quando eles acordô, as estrela apagô e as coisa sumiu tudo. Eu fiquei besta. Eles chegô vê. Só um pouquinho. Que eles abriu o olho pra vê.

Eu falei pra eles assim:

— Esse mininu é um mestre.

Ele que abriu a bolsa, eu deixei ele, um dos meus filhos também abriu a dele. Ele faz o movimento, ele nada lá dentro, aí abre a bolsa e sai. Duas história que o povo não acredita é essa aí e que a cobra mamô em mim.

\* Prepará o ambiente, deixá limpinho, a cama, colocá roupa de cama limpa, forrá com algo pra conter o sangue e as secreções.

\* O ideal é o pai acompanhar pra passar a energia dele pra neném e pra mulher.

\* Todo banho de assento tem que ser coado.



**DOR ANTES DO PARTO:** tem mulher que ela fala assim: "ai to com dor de parto". Mas não é dor de parto é dor de frio, o intestino tá preso, é retenção de líquido, ela não faz xixi não come direito não dorme, não é o parto. Aí a gente chega com os banho com os chá e dá pra ela, a dor vai embora, aí quando ela vem já vem com mininu. Tem mulher que eu chamo elas levo pro rio, boto elas pra nadar, carrego elas pra o mato, pra elas caminhar, pra elas distrair da dor, aí é só chegar em casa que elas ganha. Banho pra evitar esse resfriado, pra esquentar o útero: folha de laranja, caatinga de mulata, negramina. A que achar.

**BANHO ANTES DO PARTO:** folha de laranja, folha de algodão, carrapicho, folha de maxixe.

**SE VEM E NÃO VEM (POUCAS CONTRAÇÕES):** medir a pressão. Nadar no rio. Nunca ficar deitada dentro de casa quando começar as dores do parto.

**SE A MULHER TIVER NERVOSA:** cê dá um chá de rosa branca ou um chá de erva doce. Mas, pra ansiedade é respirá e deixá a pessoa ficá um pouco sozinha. Fecha as porta, num deixa luz, deixa ela ficá lá. Lá alguém vai falá com ela alguma coisa ela tando sozinha.

**PARA PROTEGER O PERÍNEO:** Massagem com óleo de mamona na vagina/períneo de 10 em 10 minutos.

No momento do parto fazer a contenção: passar óleo de mamona na mão e colocar o ossinho do dedo apoiado no ânus segurando o períneo.

**BANHO DO PARTO:** artemísia, folha de algodão, carrapicho, negramina, folha de laranjeira, mentraz.

**CHÁ:** raiz de algodão (provoca contrações), arruda, café com leite de gergelim, de preferência do preto (ajuda a sair a placenta, aumenta o leite e as contrações).

**DEMORADO DEMAIS:** ovo caipira com pimenta malagueta e pimenta do reino ou caldo de inhame ou mandioca com pimenta de jaborandi.

**TÁ COM DOR E NÃO GANHA:** cozinha a folha do pequi e banha. Banho de folha de algodão, de laranjeira, negramina. Quando não tem um usa o otro. Não é bom usar eles juntos porque são fortes, aí desgrama a suar.

**AUMENTAR A CONTRAÇÃO:** café com cravo, chá de raiz de algodão.

**PRA DAR FORÇA:** se não se sente mal com pinga pode dar caipirinha: põe pedacinho de casca de laranja, pedacinho de cravo e canela, um pouquinho de rapadura e bota no fogo. Pode fazer caldo de frango de caipira, de peixe, com cebolinha branca.

**REGULAR A PRESSÃO:** chá da folha de laranja, com uma pitada de sal se a pressão tiver baixa e sem sal se a pressão tiver alta.

**PRA SUBI A PRESSÃO (QUANDO TÁ BAIXA DEMAIS):** faz chá, faz banho. Chá de cravo, chá da folha do algodão. Banho de negramina, de caatinga de mulata.

**PLACENTA QUE NÃO SAI:** meu parto primeiro num tive dor, eu tive dor depois que ela nasceu, da placenta, que a placenta num saía, eu era a partêra da primeira vez, aí da minha filha foi da segunda vez, não sabia como, né? Que o parto que eu fiz primeiro a placenta saiu

igual com u bebê. E aí eu fiquei com essa dor, com essa cólica, e não saía. Aí que mandou atrás de uma par-têra velha que tinha lá, que ela mandô os remédio. E mandô ensiná que era pra dá **banho com sal grosso**, aí que dero o banho, no que eu consegui soltá a placenta.

Pode banhá pra saí a placenta. Pode jogá na barriga, pode jogá aqui nas costa, pode lavá a mãe. Porque geralmente quando cê vê a placenta num saí, a pressão tá baixa.

São dois nascimentos... Às vezes a mãe, ela teve força pra expulsá u bebê, mas são duas dor. É uma que expulsa u bebê, u bebê saiu e tem que tê outra dor e outra contração junto pra ela saí.

U bebê tá la na cama, não mexe com eli. Deixa eli lá. Se eli chorar, eli chora mas eli já sabe, põe o dedinho, dá de mamar.

Põe a bacia grande, senta a mulher dentro, vai banhando, banhando. Ou deixa ela de cócoras ou de joelhos e vai banhando com uma toalha. Banho de água morna com sal grosso, dilui o sal grosso. Ou banho de canela de ema ou folha de algodão. Se ela tivé sentada na bacia, depois coloca ela de cócoras pra ela fazê força. Faz massagem, faz chá do cebolim do alho. Se ela tiver muito fraca pega uma garrafa vazia pra ela soprar. Cuidado pra não sair o útero. Aí agora põe u bebê pra mamar, mas sem cortar o cordão e com cuidado pra não puxar a placenta. Porque quando eli pega o peito, dá contração. Aí quando dá a contração é a hora que vem a força, aí ela solta.

Dá a placenta pra mãe pra ela fazer o que quiser.  
Eu enterrei as minha.

**CORDÃO UMBILICAL:** cortá só depois que a placenta saí, medir três dedos, cortar e amarrar. Não pode cortá o cordão com a placenta dentro.

**DEPOIS QUE A PLACENTA SAI (PRA LIMPAR O ÚTERO E TERMINAR DE TIRAR):** chá de arruda com alho. Chá de raiz de mentraz, folha de arruda, noz moscada, semente de imburana e óleo de cardo-santo.

**PRA CONTROLAR HEMORRAGIA:** chá da maçã do algodão. Cê põe 9 maçãs pra ferver e toma. Depois põe 7, depois 5 e, se não cortar, chega até um. Banho de canela de ema, banho e chá de folha de algodão, de arnica, de carrapicho, banho de sabão de tingui, banho de sal. Chá de quitoque. No pós-parto tentar primeiro com os banhos de erva porque o quitoque corta o sangramento de uma vez, e em parto não pode cortar. Se não cortar, com dois dias tem que ir pra o hospital porque pode ter ficado pedaço da placenta e dá infecção.

## 2.5 RESGUARDO

Resguardo é cuidar da alimentação, evitar o frio, tomá as ervas certinho, evitar ambiente de brigas, não fazer trabalho pesado, não ter relações sexuais, não ficar



de cócoras, não raspar o pelo (só cortar com tesoura), usar absorvente de pano. Tempo de resguardo: 40 dias.

**CUIDADO DA MULHER NO PÓS-PARTO:** tem que tomá um banho logo em seguida, logo que cortou o cordão umbilical, que saiu a placenta, ela reagiu, aí vem o banho de assento. Se tiver uma erva, folha de algodão, carrapicho, macela, rosa branca ou arnica, ou caatinga de mulata, casca de romã, pode fazer esses banhos, coar direitinho, pôr sabão de tingui se tivé, se não tivé pode pôr extrato de própolis. Se não tiver nenhum dos dois, pode pôr sal, sal não é bom porque arde, mas é o jeito, né? Banho de assento na bacia, baixa, com alguém perto porque a mulher pode cair se baixar a pressão. Tomá folha de algodão, arruda, mastruz, manjeriçõ. Agora mentraz eu gostava mais de tomá era a raiz. Carrapicho... é coisa simples, mas é uma coisa que é necessário.

\* Fazê uma proteção com pano de algodão ou daquele de fralda. Não usá absorvente nos primeiros dias porque esquenta.

\* Colocá travesseiro bem aconchegante e deitar de lado, não pode nem de bruços nem de barriga pra cima. Os paninhos usados pra contê o sangue tem que lavá primeiro na água fria, tirá tudo, depois na água bem morninha do chuveiro, secar longe de mosca, e depois passar com ferro.

\* Não é bom a mulher andar muito pra o útero não sair.

\* Não pode usar salto, não pode usar essas calça de pirigete que agarra aqui. Cinta pra barriga: a cinta cê pode vestir por cima da calcinha. Ou usar daquelas calcinhas de algodão bem altas, que já servem como cinta.

\* Cuidado com a higiene do banheiro, principalmente se for compartilhado. Muita precaução, pois tá tudo aberto.

\* Lavá o peito antes de amamentar.

\* Mulhé quando ganha neném não compensa ficar usando sutiã, deixa o peito à vontade. Pega um negócio e põe pra o leite não escorrer na gente.

Num pode cumê ovo, cumê repolho, nem nada que produz gases: batata doce, couve-flor... Num pode cabeça de cebola crua, refogada pode. Nada de glúten, peixe de couro, pepino, melão, cítricos, pimenta, mocotó, bucho. Num pode pegá muita friage, num pode passá raiva, num pode levá susto, num pode pegá peso, num pode sentá de cócora. Sentá de cócora, se sentá de cócora o útero sai, a bexiga sai. Por isso que tem os resguardo.

► **7 dias ou até cair o umbigo:** cabeça, principalmente ouvido tampado, meia, sem vento nem friagem. Não lavá o cabelo.

**ALIMENTAÇÃO:** comida feita no mesmo dia, nada gelado.

**CUMÊ:** galinha caipira, cominho, pimenta do reino, coentro, salsinha, alho (bastante), cebola (da branca melhor), salsinha (pode deitar e rolar), tudo de mandioca (recém-tirada, não pode passar muito tempo), gergelim (óleo, leite), verdura. Nos meus resguardo, se cês visse a quantidade de frango que eu comia. Meus resguardo tudo, tudo tudo era frango. Porque o povo num deixava a gente cumê outra coisa pra num tê resguardo quebrado, pra num tê inflamação.

**RECEITA DO PIRÃO PÓS-PARTO:** ingredientes: frango caipira, açafrão em pó, pimenta do reino moída, noz moscada, cebola (se tiver da cebolinha branca, melhor), alho, cebolinha, farinha de mandioca. Modo de preparo: corta o frango, escalda ele em água quente. Deixa escorrer. Tempera ele com sal, açafrão, pimenta do reino e noz moscada. Refoga a cebola e alho, sem deixar queimar. Joga o frango mexendo sempre. Joga água quente, deixa um tempo. Depois mistura a farinha e o caldo mexendo bem. Cumê logo após o parto e ao menos nos primeiro 7 dias.

**PRA DAR LEITE:** rapadura, canjica com canela, feijão preto, água inglesa<sup>3</sup>, feijão tropeiro, cuscuz com coco, água de coco, mandioca, inhame, frango caipira, abóbora, nabo, cenoura, leite de gergelim e vinho de jabuticaba. Não beber álcool. Quando não tem leite pega ao menos uma

3. Água inglesa é um medicamento fitoterápico vendido em todo Brasil em farmácias. Tem marcas diferentes com o mesmo nome, mas todas possuem como principal componente o extrato de Quina (*Cinchona calisaya*).

colher de sopa de leite de outra mulher amamentando. Tomá um pouco e passar o resto no mamilo.

**PEITO INCHADO (QUANDO TÁ MUITO CHEIO):** tem que colocar água de sal. Pega água, põe pra esquentar e pega sal grosso e ali vai no pano, massageando, espremendo, massageando, aí passa óleo no bico, óleo de mamona, se não tiver, óleo de gergelim, azeite de oliva, tudo serve. Mas a primeira coisa pra esse peito não irritar é dá o peito pru bebê mamá, pra não tapar os canal.

**PEITO RACHADO:** compressa de água morna com sal ou chá de folha de algodão, carrapicho. Evitar chá de erva cidreira pra não baixar a pressão demais, gengibre é ácido por causa du bebê, e porque pode aumentar o sangramento.

\* Se tiver tremendo muito, pode ser infecção. Pra evitar infecção: não usar absorvente descartável, não raspar o pelo, só cortar; tomá os remédio (banho, chá, sumo).

**PRA LIMPÁ O ÚTERO E DESINFLAMAR A VAGINA:** tomá mastruz (folha, raiz tudo), mentraz, raiz de salsinha, noz moscada, arruda. Sumo da folha de algodão todo dia de manhã.

**BANHO DE ASSENTO:** folha de algodão, carrapicho, arnica, manjerição, mastruz, mentraz, picão, sabão de tingui, arnica, aroeira. Os que tivé. Todo dia. Tomá: Chá de cravo, canela, hortelã, leite de gergelim.

**BANHO PRA ÚTERO CAÍDO:** algodão, arruda, óleo de copaíba.

**PRO PEITO:** passá óleo de mamona ou de gergelim e dá massagem com frequência pra não rachar e aliviar as dores.

**SE DILACERÁ O PERÍNEO:** banho de assento com pedra hume dissolvida. Passar óleo de mamona.

**FEBRE:** colocar u bebê pra mamá (o leite saindo ajuda a desinflamar).

**GASES:** chá de poejo, de hortelã, do cebolim do alho.

**CÓLICA:** pega a raiz do mentraz, põe pra ferver, aí pega noz moscada, machuca bem machucadinha, põe pra ferver e toma. Compressa morna. Mulher quando tá de resguardo não pode tomá remédio pra cólica. Porque dá a cólica porque o útero tá contraindo, aquela dor é lá dentro do útero. Aí se der remédio pra cortar a cólica o parto sobe, ela não vai menstruar. Então tem que dá remédio é pra soltar. Aí se não achar nada disso, compra água inglesa. Água inglesa é pra o peito, encher o peito, e pra desinflamar também.

### ► *Depois de 7 dias:*

**ALIMENTAÇÃO:** a mesma de antes, só que pode incluir feijão preto (o único que não dá gases), tomá: água inglesa (manutenção do reprodutor e pro peito) como aperitivo, uma tampinha no almoço, outra na janta,

saúde feminina (regulador pra não menstruar e não engravidar amamentando). Pode tomá água quente e tinto de jalapa. Chá de artemísia.

**BANHO DE ASSENTO:** folha de algodão, mastruz, mentraz, manjeriçã.

**PRA CICATRIZÁ:** é o gel do barbatimã, depois de uns 7 a 10 dias. Antes vai tomano o banho de assento. Agora quando já tá desinflamado, pra cicatrizá é o barbatimã, dissolve o gel na água e faz o banho de assento. Se não tivé o gel, pega a casca, faz o chá e coa, que na vagina não pode ir um cisquinho, se fô dá infecção. Tudo coado: o banho du bebê, o banho da mãe.

**CUIDADOS PÓS-PARTO DE CESÁRIA:** Pode passar uma pomadinha com extrato de própolis nos pontos, ou banhar com água e umas gotinhas de extrato de própolis, e passar algo pra os pontos não ressecarem. Escalda pés com água e sal. Banho com folha de algodão. Tomá água inglesa. Se tiver com fralda ou algo do tipo cuidar pra não ficar em cima dos pontos.

#### **PRA QUEBRA DE RESGUARDO:**

Quebra de resguardo é comida, é frio, é susto. A pessoa vê uma briga ali e se assusta, aí a menstruação sobe. Vai usar aguardente alemã<sup>4</sup>, ou água inglesa, ou saúde feminina. Compressa de água quente. Manjeriçã e alho.

4. Aguardente Alemã é um remédio caseiro composto por *Operculina macrocarpa* e *Convolvulus scammonia*. Pode ser encontrado em feiras permanentes, mercados centrais e lojas de produtos naturais. Dona Flor recomenda também para epilepsia e recuperação de AVC.

#### **QUEBRA DE RESGUARDO POR**

**SUSTO:** cê pega aquela brasa viva lá, três brasas viva, joga num copo d'água, e deixa a água apagar a brasa. Aí bebe.

## 2.6 CUIDADOS COM BEBÊS E CRIANÇAS

Não precisa luxo, criança precisa de amor.  
Quando nasce a primeira coisa é falá: seja bem-vinda! Seja bem-vindu! Depois dá pra mãe.

### ► *Prus bebês:*

Bebezim assim é muito sensível pra dar remédio forte. Tem que dar pra mãe. Se ela quiser dá de mamar, dá. Se não tiver nascido a placenta tem que dá.

\* Depois limpa a garganta com sal, óleo de mamona e mel. Põe o dedinho no sal, limpa, depois no óleo e depois do mel. Pra sair o resto de parto.

\* tem que revisar u bebê: colocar de bruços e ver se mexe a cabecinha pra o lado; medir braços e pernas; ver se a vagina não tá fechada, se tiver dar massagem com óleo e gaze; ver se o ânus não tá fechado e se tiver dá massagem com óleo e gaze; dar massagem no peruzinho pra tirar a fimose (durante os banhos no primeiro mês).

\* Curativo do umbigo: Sempre depois do banho com extrato de própolis e óleo de mamona. Lava bem lavadinho pra sair na água do banho, depois passa óleo de mamona na base, fura a gaze, põe ela na base com a pontinha passando no furim, pinga própolis na ponta com cuidado pra não cair na pele, se tiver copaíba pode por uma gotinha também. Fecha a trouxinha da gaze e passa uma cinta. Não pode deixar seco (sem

óleo). Faz isso até o umbigo cair. Pode usar o leite do caule da sete sangria também pra cicatrizar.

**DEPOIS QUE O UMBIGO CAI:** limpa com um cotonete banhado em água oxigenada, passa óleo de mamona e mantém a cinta com a gaze por um mês. Se tiver dando alergia da gaze ou do esparadrapo, tira, e põe umas roupinha mais mais aconchegada no umbigo. A hora que ele cai põe pra secar e põe dentro do vidro e tampa, porque depois que u bebê tá caminhando ainda é remédio pra ele. Tá com conjuntivite ou cólica, põe ele de molho pra lavar o olho. E torna a secar. Pode usar uma ou duas vezes.

**PRA UMBIGO DE BEBÊ INFLAMADO:** Pacari (pó da casca) + arruda + alecrim + noz moscada ou óleo de copaíba. Passa no umbigo.

\* No dia seguinte e durante uns 15 dias ao parto banho de rosa branca maná, ou rosa branca pra pegar a energia dos anjos, e pra previní. Pode pô macela ou camomila, erva cidreira ou douradinha, e tem que por picão pra previní o amarelão. Um punhado de cada, faz o chá, coa e joga na banheira ou bacia. Tirar bem o resto do parto da pele pra não dar alergia, com óleo de mamona antes do banho. Banhá com sabão de tingui.

\* Limpar o olho: quando nasce, limpar o olho com leite materno.



\* Pra evitar adenoide: durante os primeiros cuidados limpar o nariz com algodão banhado em óleo de mamona, ou óleo de gergelim.

\* Se nascer soluçando dar banho morno, se não passar levar no pediatra que pode ser problema cardíaco.

\* Se nascer e não respirar, ou parar de respirar por algum refluxo ou porque aspirou algo: colocar a boca no nariz e boca do bebê e puxar e soltar o ar devagar pra ventilar.

\* As mãe, mesmo u bebê precisando ou não elas tem que tá fazendo massagem no corpinho delas e deles, pegar assim uma força da mãe. Ele/ela vai pegando a energia da gente, ele/ela cresce rápido, desenvolve. Bota no colo, faz carinho, conversa com ela/ele, beija. Porque hoje us mininu passa ano, até mais de dois anos sem caminhá? É por causa do carrinho, a mãe joga u mininu no carrinho e esquece du bebê, o carrinho não tem energia, o carrinho é coisa morta.

\* Passar óleo (de mamona ou gergelim) no corpo todo, na vagina e/ou pinto. Manter a massagem no peruzinho pra tirar a fimose.

Eu tava com um mininu aqui que chorava com infecção de urina, e a mãe:

— Eu não sei o que ele tem.

Peguei um pires, coloquei azeite de mamona pra esquentar, eu dei massagem no bilauzim dele e na barriga dele. Melhorou.

\* Pelo menos nos três primeiros meses, manter sempre com roupinha. Se tiver sol com padrão-zinho, à noite mais aquecido, com veludo ou algo mais quente. Não deixa sem roupa pra evitá bronquite, asma, pneumonia, sinusite e cólica. Também não pode esquentá muito. Banhá em água muito quente não pode, tem que ser na temperatura do corpo deli pra ela/ele não sentir o calor da água.

\* Banhê, deixa ela/ele se secar deitadu na cama enroladu no cueiro de flanela pra refrescar e se movimentar.

\* Posição de deitar: Quando nasce antes do umbigo cair deitar de barriga pra cima. Depois que o umbigo cai, de lado, revezando os lado. Só depois de dois meses deitar de bruços (é importante deitar de bruços pra ajeitar a coluna). Pode deitar na rede desde pequenu. Depois de 40 dias pode dormir na rede, e não grudadu na mãe. Conversa com ela/ele pra não mamá de noite.

\* Se u bebê não pegá o peito da mãe, procura outra mãe pra ela/ele mamar, não dar mamadeira, depois ela/ele não vai pegar o peito da mãe.

**HÉRNIA NO UMBIGO:** curativo com moeda: cê começa com uma moeda de 25 centavos. Aí cê vai passando pros número mais pequenos. Esteriliza ela antes, põe pra ferver, depois passa álcool. E aí cê coloca ela no umbigo, envolve ela numa gaze, pra não dar alergia do cobre, e cê põe ela em cima e passa uma faixa tipo

uma cinta em volta. Fazê todo dia até a hérnia sumir. Pode colocar resina de jatobá, coloca um pouquinho de óleo de mamona também antes de pôr a moeda.

**CÓLICA:** chá da raiz de amor do campo. Chá de alho minúsculo (que é muito ácido). Pode dá direto pru bebê ou pra mãe. Chá da flor de artemísia (quando faz muita força pra fazer cocô). Chá da raiz do amor do campo pra mãe ou pru bebê. Chá de erva doce ou macela pra mãe.

**ASSADURA:** óleo de mamona nas rugas, no corpo todo.

**BROTOEJA:** banho de sabão de tingui, banho de óleo de mamona ou gergelim. De vez em quando dá o banho de óleo e põe ela/ele no sol, solzinho da manhã, solzinho da tarde, pra fortalecer a pele.

**PRA DOR DE OUVIDO:** caroço de algodão. Amassa até sair o óleo. Molha um algodão e coloca nos ouvidos. Ou esquentar o óleo de mamona, molhar o algodão e colocar nos dois ouvidos. Coloca o algodão de uma maneira que fique fácil de tirar. Se tiver na dúvida se é dor de ouvido, aperta embaixo dele e vê se chora mais.

**FEBRE:** banho da folha de mil rama. Massagem na barriga e nas costas, circular com óleo de mamona ou gergelim, bem suave.

**ICTERÍCIA:** é uma doença dus bebê, ele fica todo amarelo, com o olho amarelo, a língua amarela, xixi amarelo, ele num mama, ele só dorme, dorme de dia e de noite num dorme, isso só dá mais em mininu prematuro. Dá o banho de picão, a mãe também toma a raiz do picão ou ou suco da folha verde pra matá

a icterícia. A mulher ganhô neném, ela pode tomá mentrasto, ela pode tomá mastruz, ela pode tomá picão, ela pode tomá pé deperdiz. Pode fazê o chá que ela pode tomá e serve pru bebê e serve pra ela. Tomá sol. Se não dormir colocar um abajur perto e ela/ele virado ao contrário.

**FIMOSE:** desde que nasce, todo dia passar óleo de mamona e leite do peito no pênis e ir puxando, puxando, até não ter mais a pelizinha.

**BRONQUITE:** chá de poejo ou macela. Umas gotinhas de mel puro da roça. Massagem no peito e nas costas, bem suave, com óleo de mamona ou gergelim.

**LIMPAR INTESTINO:** o óleo de mamona ou gergelim no mamilo da mãe ajuda a ir limpando o intestino du bebê à medida que ela/ele vai mamando. Só se tiver necessidade, se tiver com muco. Porque o colostro pode ser suficiente. O colostro da mãe é a vida du bebê.

**PRISÃO DE VENTRE:** não fez cocô com 3 dias de nascido: massagem no ânus com óleo de mamona ou gergelim. Massagem na barriga. Chá de poejo ou hortelã: 5 gotas misturado com um gota de óleo.

**SE NÃO RESOLVER, SUPOSITÓRIO:** com uma seringa sem agulha, aplicá o óleo com pressão no ânus, deita ela/ele de bumbum pra cima, depois de uns 10 minutos, faz movimento com a perninha. Vira ela/ele pra vê se sai algo. Se não sair dá chá. Se não resolver depois de uns dias é enema. Enema de bebê: faz o chá da sene, um pouquinho de batata de purga, umas folhinha de erva de bicho, a rosa maná, a macela, deixa na temperatura

do corpo e não precisa por tudo aquilo que põe pra adulto, não precisa por água oxigenada, põe uma gota de própolis, 3 gotas de azeite de oliva ou de mamona. E aí tempera e coloca na seringa (sem agulha) na mesma temperatura da pele do bebê, não pode ser nem mais quente nem mais frio. Alguém fica aqui segurando, alguém fica com o estojo, a outra pessoa aplica, tem que ter três pessoas. Aí logo que injetou, vira, de barriga pra cima. Aí pega uma posição com ela/ele aqui assim, de jeito que ela/ele fique mais baixo um pouquinho, e vai fazendo a massagem. Mais do lado direito que é o lado do apendicite que é o lado que acumula as fezes, vai fazendo, fazendo, daí a pouco cê vê o movimento.

**PRA MOLEIRA:** pode deixar um algodão untado de óleo.

**HEMORROIDA:** erva de bicho. Sabão de tingui.

**VERME:** supositório de óleo de mamona e alho. Esquenta e põe.

**DENTE NASCENDO (PRA SAIR):** pega a madeira do pau santo, queima e o carvão passa na gengiva. Assa cebolinha branca e passa, passa alho.

**SE DER DIARREIA:** faz um chá das três folhinhas do alho quando ele tá novinho e dá pra beber.

**TRAVESSEIRO DE ERVA:** alecrim, um pouquinho de arruda, macela, rosa branca, guaco, rosa maná e um pedacinho de resina de amesca, malva branca. A malva vai no lugar da espuma. Fechar com pano de algodão e fazer uma capa de algodão pra lavar quando sujar. Colocar ele pra dormir no travesseiro quando tiver com insônia, chorando muito.

**QUANDO COMEÇAR A CUMÊ:** dar fruta, suco da fruta sem açúcar, suco verde, quando começar a nascer os dentes dá banana pra mastigar ou bate a cana e dá pra chupar. Dá mingau, comida. Nada de coisa industrializada, iogurte, essas coisas que fazem mal.

► ***Pra criança:***

**FEBRE:** banho com a flor do sabugueiro.

**CATAPORA E SARAMPO:** milho: eu estralo ele na panela e boto a água e dou ela/ele pra beber. Do jeitinho que o milho fica, sai tudo de uma vez. E dô chá de açafraão pra beber. Dou sabugueiro, dou folha de laranja, dou coisa que agita. Banho das mesma folha. Lava com sabão de tinguí, passar óleo de mamona. Mantêm ela/ele em lugar mais fechado que não corre o ar, não deixa com roupa, se é macho põe só uma cuequinha, se é uma menina bota uma camisolinha fininha, não pode sufocar ela/ele não que dá convulsão.

## **2.7 XAROPE E VERMÍFUGOS CASEIROS**

Num tem segredo. Eles é a base de ervas, cê pega as erva, lava bem lavadinha, deixa escorrer a água e aí cê pega põe na panela, já deixa a água fervendo aí cê põe a água de um jeito que cobre a panela, não precisa tampá não, a hora que tivé fervendo, fervendo

mesmo se tampar derrama. E aí cê deixa fervê até as folha amolecê, mudá a cor da folha.

Depois que as folha já tá tudo mole cê coa numa peneira bem fina ou num saco de algodão. As folha mais pesada cê tira com uma concha pra poder passar pra uma peneira. E depois que cê coá cê volta pro fogo e coloca a rapadura. Mas ocêis sabe que eu só faço as coisa na prática, não tem esse negócio de pesá. Pra fazê 1 litro de vermífugo ou de xarope é 10 pedaço de rapadura.

Aí cê deixa ele dá o ponto. Ele vai fervendo, secando, arribando, cê vai mexendo, vai dando bolha, a hora que ele fervê no taxo e criá aquelas borbolha cê pega um pires, uma colher e põe um pouco no pires e deixa esfriá. Aí cê pega o pires depois que ele tivé frio, o ponto do xarope e do vermífugo é o ponto de geleia, é ralo, vira o pires, se ele abrir um furim e escorrer, o ponto tá bom aí cê tira do fogo. Deixa esfriar e pega e vai pondo nos vidro. Aí tampa.

Composição (se não tivé todas as ervas, faz com as que tivé):

**VERMÍFUGO:** erva de bicho, batata de purga, carapiá, mastruz, casca de laranja torrada, hortelã, hortelã grosso, sene, alho, folha de mamão madura, artimijo ou losna, flor de mamão, semente de abóbora, mil rama, quioiô, artemísia.

**XAROPE:** folha de laranja, folha de limão, folha de acerola, folha de pitanga, mastruz, arnica, folha de algodão madura, açafraão, folha de amora, assa peixe, cravo, gengibre, carapiá, guaco, guandu, hortelã





grosso, jatobá, lobeira, angico, mulungu, imburana, alcaçuz, folha de maracujá, alfavaca, capim urubu, canela, sabugueiro.

Depois de pronto, quando fô pô nos vidro, adiciona mel de abelha e umas gotinhas de óleo de copaíba pra fazê o controle do pulmão, não precisa pôr muito.

**IMPORTANTE:** verifique que parte da planta usar no capítulo da farmacopeia.

## 2.8 TRAVESSEIRO DE ERVAS MEDICINAIS

Ele é muito bom pra depressão, insônia, sinusite, bronquite, asma, dor no ouvido, respiração, ansiedade, labirintite.

Faz o saquinho, de preferência nada de nylon ou malha, pode té comprar aquele saco do mercado de algodão, lava bem lavadinho e passa e faz o saquinho. E as erva é folha de laranja, folha de negramina, folha de caatinga de mulata, folha ou flor de sabugueiro, alfavaquinha, canelão, rosas branca, marcelinha, alfazema, hortelã, poejo, imburana, capim de cheiro(Santo), baunilha, capim urubu ou citronela, folha de canela, manjeriçã, erva cidreira, melissa, erva doce, argila é feito o saquinho pequenininho enche de argila e põe lá. Travesseiro é igual enema pode substituir uma erva pela outra, usa as que tiver. Se não tiver o manjeriçã põe a alfavaca, se não achar põe o canelão.

Pra substituir o algodão pode usar a malva, ou se achar um pouco do algodão pardo.

## 2.9 PRAS PARTEIRAS

Se cêis querem sê partêra, cê cuida muito da sua saúde, que eu já fiz vários parto que eu chegava em casa e adoecia, de tanto sofrê, pra num vê aquela muié morrê eu tinha que morrê antes dela morrê.

É uma vida boa a vida da partêra gente, mas em compensação... ela tem que ter uma auto estima com Deus, não pode trocar Deus por dinheiro, nem por nada. Tem que tá em prática na vida e em espírito. Quando cê é partêra, cê num pode brigá com ninguém, cê num pode tê raiva de ninguém. Porque tem dia que eu tô mei irada. Tem dia que faz uma coisa que eu num gosto... principalmente na área da saúde. Se eu falá pra pessoa cê faz isso, num faz aquilo, cê num faz isso e a pessoa:

— Ah, essa véia num sabe de nada...

A hora que ele volta, eu dô a resposta pra ele:

— Faz, continua, o que cê tá fazeno. Cê num teve bom? Cê num gostô? Cê num cumeu o que queria? Então, agora cê volta lá e come. Agora tchau, num dô remédio mais não.

Ficá dano remédio pra pessoas que num qué a saúde? Não.

Eu dançava com as mulhé, eu pegava as muié carregava pro Cerrado, ia panhá flor, ia pro rio. Eu dançava, eu sabia o porque eu tava dançando. Que chega uma hora que cê tem que fazê alguma coisa diferente, que elas num conhece, pra elas distraí daquela dor. Quando elas distrai u bebê chega.



O médico vai lá e rompe né? Eu num rompo bolsa. Espero. Só se eu vê que ela não vai abri, aí eu uso sal. No tempo que tinha sal grosso, eu escolhia aquelas que tem a ponta bem fininha, já carregava na minha bolsa. Eu botava na cabecinha, porque ela coroa, aí vem, sai a cabecinha, aí fica assim só coroadada. Uma borbolhinha assim. Aí esse que cê vê branco aqui, a cabeça tá lá atrás. Aí cê pega a pedrinha de sal e aperta, num é dentro da vagina não. Que a bolsa vem e derrama. Aí cê aperta e ela estora. Quando ela estora, u bebê vem, a cabeça vem. Se ela demora um pouquinho, cê dá toque, cê dá toque e acha o cabelinho. Aí cê vai trabaiaá na vagina. Cê põe óleo de mamona na mão, e vai trabaiano, fazeno a massage, de um lado e do ôtro, de um lado e do ôtro. E vai introduzino o óleo lá dentro,

na vulva, aí o óleo entra pra dentro, lubrifica , aí u bebê tem facilidade pra saí. Ele já vem acompanhado na água, né?

(...) Lacera, machuca muito. Se não tiver uma boa parteira pra trabalhá no parto, machuca. Quando é no hospital, quando o médico não tá lá pra dar pique, médico não trabalha em parto não. Ele tem mais de mil mulher pra ele sair de uma cama pra outra, elas que se vira. Por isso que o parto com parteira é melhor, porque a parteira dá assistência, ela vai lá, ela dá uma massagem, ela vai lá na vagina, ela dá massagem, ela dá massagem aqui. Porque a massagem aqui nas coxa relaxa muito. Médico não vai fazer isso não. Ele só chega ali, enfia o bisturi, rasgou, rasgou e pronto, faz uma sutura lá parecendo que tá costurando barriga de porca quando pare, quando capa a porca.

## **CAPÍTULO 3**

# **FARMACOPEIA DO CERRADO POR DONA FLOR**





**EU GOSTO DE TER AS** coisa mais em casa não é pra mim, é pra previní, porque uma hora a pessoa chega, machuca, tem que ter alguma coisa, né?

A erva acompanha o erveiro. Quando cê usa, ela aparece, quando cê falha no uso, ela desaparece.

Nós tem que cuidar da floresta porque é dela que vem a saúde.

**Toda planta, a pessoa tem que consultá o espírito que trabalha ela.** Com o Daime, num é chegá lá e tomá um copo. Que às vezes eles num tem doença pro Daime, aí eles toma o Daime, vai adoecê. É igual a garrafada, igual a pílula de babosa, igual isso, igual aquilo, igual sabão de tingui. Se a pessoa não tem necessidade, num usa, porque ao invés de curá a doença, faz doença. Toda erva é assim, tudo que nós come é assim, tudo que nós bebe é assim, até a água que nós banha é assim.





## **ABACATE** (*Persea americana*)

**Fruto:** cumê pra **imunidade**.

Passar no **cabelo** e na **pele** também pra **hidratar**. Passa e deixar ficar um pouco pra pele pegar um pouco da oleosidade dele.

Faz chá da **folha** pros **rins**.

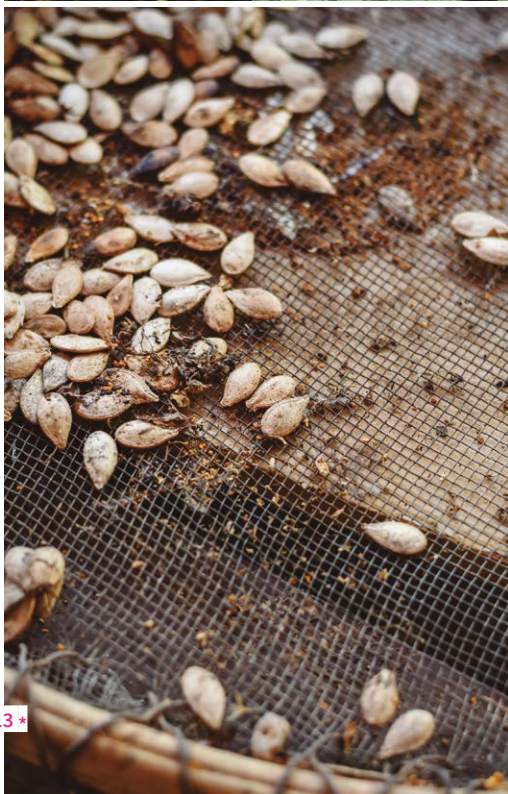
**Semente:** pra **infecção de urina**. Tritura a semente e pode colocar com ele cabelo de milho, põe junto com erva de bicho, faz o chá. Pode triturar e colocar na comida também, mas põe bem pouquinho.

**Pra tingir linha e roupa:** é uma tinta bem marrom. Pra tingir a roupa pode triturar ele fresco, no pilão ou liquidificador, põe água, bate, coa, bota o pano e a linha e deixa ficar de um dia para o outro. Aí põe pra ferver, depois de fervida, enxágua pra tirar a sujeira e põe pra secar na sombra.



## **ABÓBORA** (*Cucurbita* spp.)

Cumê o fruto pra **imunidade**. A semente torrada é **vermífuga** e **expectorante**: vai no **vermífugo** e na **pílula de babosa**.





## **AÇAFRÃO**

*(Curcuma longa)*

Chá da **raiz** seca e moída para **catapora**, **imunidade**, **inflamação no osso e tendão**, **cisto**, **febre**, **inflamação na garganta**, **tinta pra fio de algodão**. Usa também como tempero

**Sarampo**: chá composto de açafrão, sabugueiro e folha de laranja. Pra passar a febre.

**Pra galinha**: põe a **folha** e/ou a raiz na água delas beber.

**Bronzeador**: mistura o pó da raiz no óleo de gergelim ou mamona, deixa no sol dois dias e depois pode passar na pele.

Vai na composição do **xarope**.

**Espinha e cravo**: cozinha a folha e pode banhá.

**ACEROLA** (*Malpighia emarginata*)

Tomá o suco pra **gripe** ou cumê a **fruta**.

Faz geleia dela.

**Folha** pode ir no **xarope**.



**ALÇAÇUZ** (*Periandra mediterranea*)

Raiz vai na composição do **Xarope**.



## **ALECRIM**

*(Rosmarinus officinalis)*

Parte utilizada: **folha**

Faz travesseiro. Pra pessoa **respirar**, tem que ter composição de outras plantas junto.

O travesseiro que usa alecrim pode fazer um pequenininho pra por no carro. É muito bom pra **energia negativa**.

Serve pra fazer banho de descarrego, que o povo trata.



## **ALFAVACA** (*Ocimum campechianum*)

Chá da **folha pra beber** pra tosse, resfriado, expectorante.

Pras pessoa que dorme muito pouco e tem **insônia**, ela é boa também.

Pra seborreia pode passar no cabelo o mesmo chá que cê faz pra beber.



## **ALFAVACÃO OU CANELÃO**

*(Ocimum gratissimum)*

Faz **incenso**.

Pra **dor de cabeça**, esquenta a **folha** e põe na testa e passa um pano.

Tomá o chá da **folha** pra **resfriado**, **gripe**, **dor no corpo**, **sinusite**.

Põe no **travesseiro** pra sinusite.

Põe no doce, na canjica.

**Gestante** pode tomá de vez em quando, quando tá **tossindo**, **com desânimo**, mas de preferência sem açúcar.





## **ALGODÃO** (*Gossypium herbaceum*)

A **folha** de algodão é remédio pra toda coisa. Todo o algodão também. Aquelas **casquinha que sai da semente do algodão** é que faz a muié pari. É que eu ponho na **Garrafada da Mulher**.

Quando a muié **num tem contração no parto ou tá com a contração baixa**, é só arrancá a **raiz** do lado que o sol sai e ai cê mede três dedos da raiz, machuca ela e põe pra fervê. Pode pôr uma pitadinha de sal no chá, se a mulher não tiver pressão alta.

Também quando **dá dor de contração e não ganha** pode dá o banho da **folha** que ele diminui a dor de cólica por resfriamento.

Quando **o útero sai no parto** faz um composto com sumo de algodão, óleo de copaíba, azeite de mamona e sal; virar de cabeça pra baixo e pôr dentro da vagina.

A **folha** dele toma no pós-parto, depois que nasce u





bebê aí toma. Pode tomá sem dó, que ele é **cálcio**, ajuda o peito, ajuda a **desinflamá o peito**, a folha de algodão é **anti-inflamatória**.

O sumo também ajuda a controlar a pressão.

O **banho da folha no pós-parto** ajuda a controlá **hemorragia, a placenta a nascer, cicatrizar o períneo fissurado ou cortado no parto e previne infecção**.

Pode fazê banho de assento da folha também para **candidíase e inflamação no útero**.

Quando u **bebê** nasce e fica **chorando** muito, pega três folhas de algodão esquentá e põe na barrigui-nha dele ou dela e passa um pano faz uma cinta pra acalmar.

A compressa da folha pode pôr para o **mamilo rachado** e o sumo pode passar no dente quando tá com **dor de dente**.

A **maçã** dele, tipo uma estrela que segura a lã do algodão, pode usar para:

**Dor de ouvido:** pega a maçã e esquentada até estalar e o líquido que sair coloca no algodão e põe no ouvido.

**Garrafada da Mulher:** maçã seca pra fertilidade

**Hemorragia pós-parto:** chá da maçã. Cê põe 9 maçãs pra ferver e toma. Depois põe 7, depois 5 e se não cortar chega até um.

Pode por uma pitadinha de sal no chá, se a mulher não tiver pressão baixa.

Da lã do algodão a gente faz muita coisa: faz linha, faz luminária, faz o rolo que ninguém quase conhece mais, faz crochê, faz bordado, faz cobertor, faz rede, faz toca, faz o pavio de amarrar o umbigo do neném quando nasce.





## **ALGODÃOZINHO DO CAMPO**

*(Cochlospermum regium)*

Pra inflamação do útero, do ovário, dos rins, endometriose e cólica menstrual na composição da Garrafada da Mulher.

Pode tomá o chá da raiz também, adulto uma

xícara pequena por dia. Pode usar homens e mulheres, criança pode dependendo da idade e da necessidade.

Queimadura, tirá mancha da pele e alergia pode usar o chá da **folha** e da **flor** para banhar a pessoa. Além de tomá a raiz. **Precaução:** pode dar diarreia.





## **ALHO** (*Allium sativum*)

Pra **cólica no pós-parto** usar o **dente** como tempero na comida e também pode tomá o chá. Pra **cólica menstrual**, faz chá de imburana amassada, alho, mastruz, arruda e noz moscada.

Essas dor que acumula na gente que a gente não sabe pra onde vai, o alho é bom, no chá ou no tempero. E também pra prisão de ventre e picada de cobra.

Se tiver com **dor de ouvido** ou **furúnculo**, põe no óleo de mamona, esquenta, põe o óleo no algodão, envolve o alho e põe no ouvido ou em cima do furúnculo.

O **cebolim da resta** [um dentinho de alho que fica acima da cabeça] de alho faz chá para quando a mulher ganha neném e a placenta não sai.

Ele vai na composição da **Garrafada da Mulher**.

**AMESCA**  
**OU ALMÉCEGA**  
(*Protium heptaphyllum*)

Pra **osso quebrado**: fazer gesso com a resina de amesca e resina de jatobá: quebra elas, mói e aí agora tira, ela dá um pozinho e cê põe misturado com cânfora, farinha de mandioca, um pouquinho de óleo de copaíba e ovo de pata (cru) e faz o gesso.

Pra **asma** cê pega a resina, mói até ela virar um pozinho e põe no mel de abelha, de preferência europa ou jataí. O adulto toma uma colher de sopa de manhã, ou se tiver muito atacado mais vezes ao dia. Pra criança só uma colherinha de açúcarilho.

Também faz **rapé** e **incenso** com a resina.



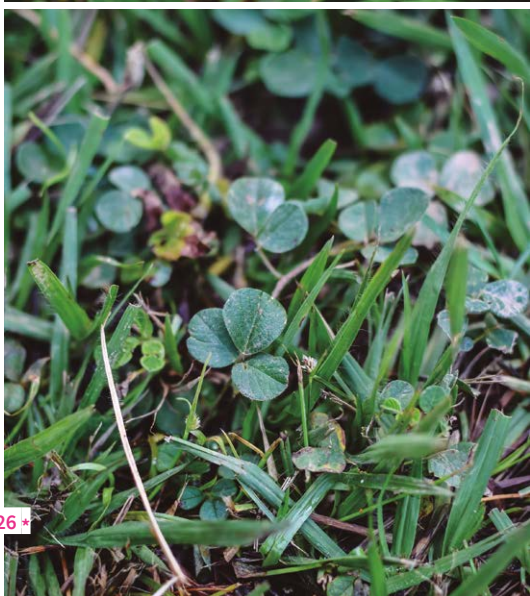
## **AMOR DO CAMPO** (*Desmodium tortuosum*)

Quando u bebê tá com cólica faz o chá da **raiz** e dá pra mãe ou pru bebê.

Banho com a folha pra **assadura** e para **cicatrizar**.

Pra hemorroida: banho de assento uma vez ao dia de preferência antes de dormir. Chá pra tomá duas vezes ao dia.

Raiz é componente da **Garrafada da Mulher**, afrodisíaco, e diurético.





## **AMORA** (*Morus* spp.)

Vinho da fruta para **imunidade baixa**, pra controle de **menopausa**.

O vinho cê colhe a amora, sopra o cisco, vai pra peneira, deixa escorrer bem a água e coloca numa vasilha que tem tampa, coloca o açúcar ou a rapadura e tampa bem vedado e deixa fermentá. De vez em quando vai lá e dá uma mexida, não pode deixar em lugar que tem sol.

Pode fazer e tomá também o suco e o chá da **folha**.

Faz geleia.

A **folha** pode ir na composição do **xarope**.

A gente senta com uma bacia de amora e come tudo.





## **ANGICO** (*Anadenanthera colubrina*)

Pra **anemia** é o corcho feito com madeira de sambaíba: põe dentro **entrecasca** de jatobá, angico e ipê roxo, picadinhos. Põe água e vai tomando todo dia e completando com água. Se a anemia for severa, coloca pedaço de ferro (prego, machado, algo) dentro. Essa receita pode ser usada pra **anemia gestacional**. Tomá a água até parar o **sangramento**.

Pra **doença renal**: põe a casca na água fria, coloca numa vasilha, deixa curtir três dias e toma uma colher de sopa de manhã e outra de tarde.

**Garganta inflamada** pode gargarejar e beber.

**Não pode beber muito** por causa do intestino, porque ele prende.

Entrecasca vai na composição da **Garrafada da Mulher** e do **xarope**.

Usava a **casca** como **ralador**, faz também tinta pra **fio de algodão** e usa a **madeira** dele.



**ARARUTA** (*Maranta arundinacea*)

Usar o polvilho feito da raiz.

Pra criança e adulto com diarreia ou hemorroida tomá o polvilho.

Fazer pílula da babosa com ele para hemorroida.



## **ARNICA** (*Lychnophora ericoides*)

Folhas no álcool pra quando tá com dor muscular, picada de cobra, inflamação da garganta, torceu o pé, torcicolo, dor de dente, picada de mosquito, pode passar o álcool por fora.

A folha vai na composição da **Garrafada da Mulher**, do travesseiro de ervas e pode ir no xarope também.

Banho de assento no **pós-parto** pra **priviní infecção**. Pode pôr a arnica no chá ou um pouquinho do álcool no banho de assento.

Planta atualmente ameaçada de extinção.





## **AROEIRA** (*Astronium urundeuva*)

Banho de assento com o chá da **entrecasca** pra **candidíase**, **inflamação** no **útero** e no **pós-parto**.

A **entrecasca** vai também na **Garrafada da Mulher**.

Pra tireoide beber a **água da resina** uma vez ao dia até desaparecer o sintoma.

O chá da folha pode beber esportivamente que é muito gostoso.

A madeira usa pra móveis e cerca.

## **AROEIRINHA**

*(Casearia sylvestris)*

Quando cai, pra evitar sangue coagulado dentro, bebe o sumo da **folha**.

Pode ir bebendo o chá e põe o sumo no machucado ou na pancada na parte externa.



## **ARRUDA** (*Ruta graveolens*)

Depois que a placenta nascer toma chá de arruda com alho pra **limpar o útero**.

A **semente** é boa pro **coração**.

Pra **cólica menstrual** pode fazer uma composição com imburana amassada, alho, mastruz, arruda e noz moscada, chá.

Faz o sumo também pra beber, se **machucar**.

Se ganha neném e tem o problema do **útero sair**, tem que ter a arruda. Pode tomar o chá pra cólica no pós-parto também.

É contra energia negativa, ter um canteirinho de arruda na sua casa é muito bom pra cê.

As **mocinha quando ainda não menstruou** e começa com aquelas cólica, aquela barriga quente, chá de arruda nela, que aí a **menstruação vem** e acaba a dor. Chá da folha uma vez ao dia.

Põe no travesseiro de ervas.



**ARTIMIJO**  
**BAIANO** (*Ambrosia*  
*artemisiifolia*)

Tomá o chá, primeiro põe na água e deixa ele ficar mole. E pode ser só infusão. Uma caneca por dia. Pra epilepsia, má digestão, fígado; cólica menstrual, enxaqueca; é vermífugo; abortivo; faz descer menstruação.

Compressa pra osso quebrado e torcicolo, torções em geral. Ingrediente do enema.



**ARTEMÍSIA OU  
VENTRE LIVRE**  
(*Artemisia vulgaris*)

**Teste de gravidez:** a menstruação atrasou toma o chá, se não tiver grávida a menstruação desce, se tiver não desce.

Pra **cólica intestinal em bebê** recém-nascida/o pode dá o chá da flor.

Pra cólica menstrual, dor no estômago, cólica intestinal, prisão de ventre, toma o chá da folha.

É abortiva.

Ingrediente do enema e do vermífugo.







## **ASSA PEIXE** (*Vernonia polysphaera*)

É um remédio muito forte.

Usa os dois tipos.

A folha pra **pneumonia**, **gripe**, é **expectorante**. Vai na composição do **xarope**.

Tanto faz um, como o outro.

O da folha mais branca usa mais pra tosse e pulmão. Pode ir numa composição do chá.

A raiz do *Vernonia polysphaera* pode ir na **Garrafada da Mulher**.

A **raiz** do *Vernonia polysphaera* é **anti-inflamatória**, pode ir na composição da **Garrafada**, e corta **diarreia**. A folha serve pra banho e tira o suco pra bebê quando tá com **gripe**, quando cai e **machuca**, sem sal, sem mel, sem nada.

Faz cataplasma da **folha** dela pra não amputar, pra tirá a **infecção**. Faz o banho pra **alergia**, **coceira** e **sarna**. A gente faz o melado da flô pra tosse e bronquite.

## **BABOSA**

*(Aloe vera)*

Eu não ponho a parte amarela porque é muito forte e não rende. Eu tiro a casca, lavo e ela escorre aquela baba. Eu ponho só o gel porque ele não amarga muito.

Uso externo pode só tirar a casca e passar direto.

**Pílula de babosa** é pra **intestino preso**, **enxaqueca**, **pros problema do intestino**, **vesícula**, **mioma**, **cisto**, **vermífugo**.

A pílula de babosa é como se cê tivesse fazendo um pão. Bate as erva e o gel da babosa no liquidificador. Côa na peneira. Joga farinha de trigo e faz a massa bem sovado e depois que cê tivé misturado as erva com o gel, aí cê já vai com a casca de laranja torrada, a semente de abóbora torrada e batata de purga tudo moidinho e peneirado bem o pozim. Continua amassando até formá uma massa num jeito de pão. Faz as bolinha. Aí cê semeia farinha de trigo na fôrma, pra não grudá, e põe as bolinha. Aí deixa pegar o calor do





forno primeiro, em fogo bem baixo, depois que ela tiver durinha põe no sol. Guarda num vidro bem sequinho. As ervas que vão junto são: erva de bicho (a única que tem que ser seca), sene, hortelã, hortelã grosso, losna, macaé, mastruz, quioiô.

Usar o gel como supositório para **hemorroida e prisão de ventre**.

O gel peneirado vai no **enema**, só

não pode ir no da mulher grávida. Pode ser usado na **Garrafada da Mulher** também.

Como anticonceptivo: colocar o gel na vagina antes da penetração. Não pode ser usado com frequência.

Pode passar em **queimadura, rachadura dos pés, massagem na pele, coceira**.

No **cabelo**, mistura a polpa do abacate com o gel da babosa pra passar no cabelo, dá massagem e põe a toca e demora mais ou menos 1 hora e enxagua.

Ponho pra galinha beber.

**BÁLSAMO** (*Sedum dendroideum*)

Pra dor de ouvido põe no óleo, põe pra esquentar, põe no algodão e coloca no ouvido. E mantém o ouvido tampado com toca.



## **BARBATIMÃO** (*Stryphnodendron adstringens*)

A folha é anti-inflamatória e a casca é cicatrizante. Pode banhá com folha.

Pra **herpes**, **leishmaniose** e **ferida de diabetes**: lavar com barbatimão.

Pro **períneo**: depois de 7 dias do parto, banho de assento com barbatimão.

Pra **ferida no útero** usa o gel caseiro. Coloca umas gotinhas na água fervida ou filtrada, coloca dentro de uma ducha, e aplica dentro do útero. O gel faz com o chá da entrecasca fervido até a água diminuir

e virar gel. Antes tem que fazê exame pra sabê se tem ferida no útero.

**Cuidado!** Se a região (útero, períneo, ferida, ou o que for) estiver inflamado não usar! O barbatimão cola mas não desinflama, aí a infecção pode ser pior.

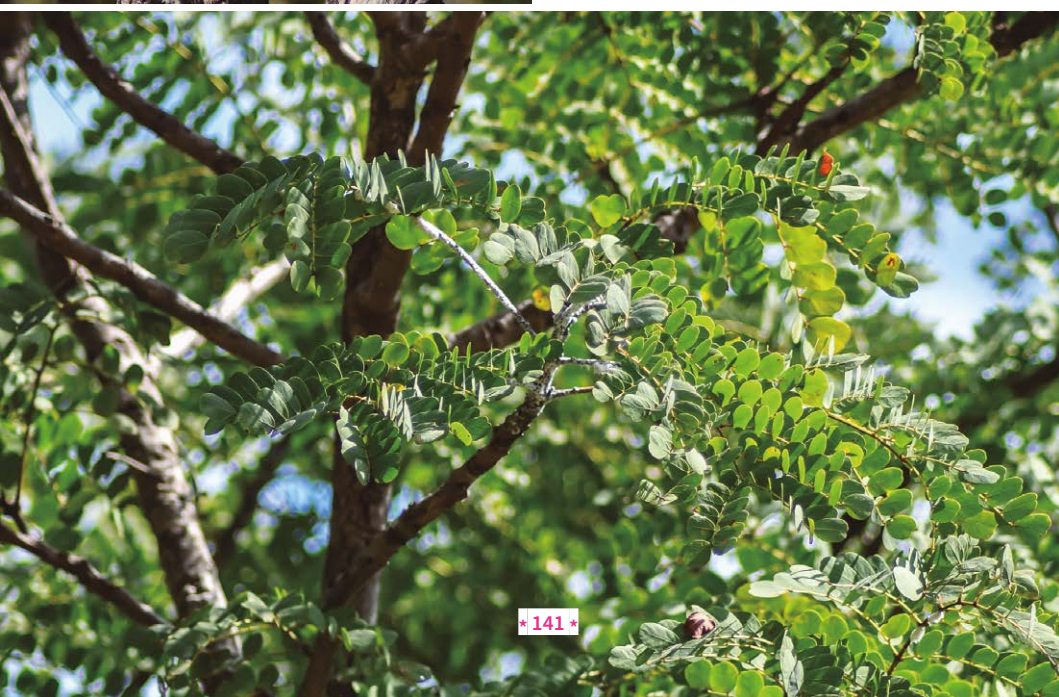
Pra tomá o barbatimão é só na garrafada junto dos outros remédios. Vai na **Garrafada da Mulher**.

Pra fazê o gel: pega a casca, quebra ela todinha, põe no tacho com água, põe no





fogo. Põe cedinho e fica o dia todo fervendo. Chega de tarde cê cõa. Deixa ela quietinha sem mexer. Aí vai ficar o líquido purinho, aí lava o tacho, põe e leva pra o fogo novamente, e vai mexendo até dar o ponto de geleia (põe no pires, deixa esfriar, vira o pires, se não derramar é porque tá bom). Conserva em vidro. Dura um ano, dois. Se endurecer, amolece em banho maria.





## **BARU** (*Dipteryx alata*)

Entrecasca vai na **Garrafada da Mulher**.

Pra **cálculo renal** e **infecção urinária**: Deixar a **entrecasca** em água de um dia para o outro. Tomá a água no outro dia.

Como **afrodisíaco** e para **imunidade**: come o fruto e a castanha.

A paçoca da castanha é muito gostosa. Ele tando torrãozinho e limpinho, põe ele no tijolo (doce).

Pra **picada de jararaca**: tomá a água da entrecasca e vai olhando o xixi, a hora que tiver clarinho de novo para (o xixi quando a pessoa é picada de jararaca fica marrom).

Pode tomá o chá pra prevení.



## **BATATA DE PURGA, BATATA MARULEITE OU BATATÃO**

*(Operculina macrocarpa)*

Ela é boa para quase todo tipo de doença.

Aqueles **corrimento**, aquelas coisa que não tá no lugar certo ela corrige. E ela também é **vermífugo**.

Quando a gente tá com intestino preso ou azia é só fazer o chá da batata, ela pura é ruim de beber, conserta quando põe hortelã. Quando a mulher grávida tá inchada, pode tomá uma caneca de manhã em jejum. Uns 3 ou 4 dias.







Dá pra pôr ela no doce de mamão também, é mais fácil das pessoa cumê. Mistura o pó quando tiver o doce quase no ponto.

Ela é ingrediente do enema, do vermífugo e da Garrafa da Mulher, e é depurativa do sangue.

**Hemorroida interna:** faz o supositório da babosa com o fubá da batata. E toma o chá da batata. Ela é ruim de tomá só, mas quando tá assim...

A batata se usa pra dá ao **cachorro** quando tá fazendo **cocô com sangue**, pode dar pra **galinha** e pra **porco**.

**BAUNILHA**  
(*Vanilla edwalli*)

Alimentação.

Vinho, licor, chá, bolo.

No rapé ajuda a  
descongestionar.





## **BURERÉ OU MAMACADELA** (*Brosimum gaudichaudii*)

A raiz é boa pro **útero**, **doença venérea**, **trompa**, **ovário**, **bexiga**, **alergia**, **reumatismo**, **anti-inflamatório**, mas não pode usar mais da quantia, tem que fazer a quantia certa.

Um punhado de raiz pra um litro de água, deixa ferver até ficar meio litro, aí tira a panela do fogo e deixa tampado pra beber morno. As outras doses pode beber frio. É uma delícia!

A fruta (puxa-puxa) pode cumê, fazer o suco.

Ela também tira **berne**: abre ela quando tiver de vez e põe em cima do lugar que tá o berne.

**Cicatrizante** e pra **desinflamar**: banho com a folha..



## **BURITI** (*Mauritia flexuosa*)

Faz tipeti (pra fazer farinha de mandioca), faz bolsa, quibano, abanador. Da palha faz artesanato, rolha. Da tala faz móvel, do fruto faz doce, faz óleo, sabão. O sabão dele é lindo demais.

O doce é uma parte da **alimentação**.

O óleo é pra **pele**.





## CAATINGA DE MULATA

(*Lippia origanoides*)

Banho do chá da folha e da flor para **pressão baixa, dores de parto, resfriado, quando não nasce a placenta.**

Mulher grávida fazê o banho quando tivé com friagem, resfriado na barriga ou pernas (dor antes do tempo).

Vai no **travesseiro de ervas** e faz **incenso** com ela.

Nunca vi ninguém beber.

Aí confoi um dia as muriçoca tava atentano demais, eu fui lá peguei a catinga de mulata, peguei a ôtra lá, peguei capim de cheiro, peguei sabugueiro, peguei esse bálsamo, casca de laranja, arruda, montuei lá e taquei fogo. Foi embora as muriçoca.



## **CAFÉ** (*Coffea ssp.*)

Passado sem doce, todo jeito de tomá café pra remédio não pode colocar açúcar.

No parto, dar café com cravo pra **umentar as contrações**; ou café com leite de gergelim pra dar **força**.

Pode tomá pra **dor de cabeça, enxaqueca, má digestão**, corta **vomitadeira**. Pra **epilepsia** feito com casca de laranja e milona.

Quando a pessoa corta, que faz um corte grande que tá sagrando muito, põe o pó do café pra estancar o sangue.

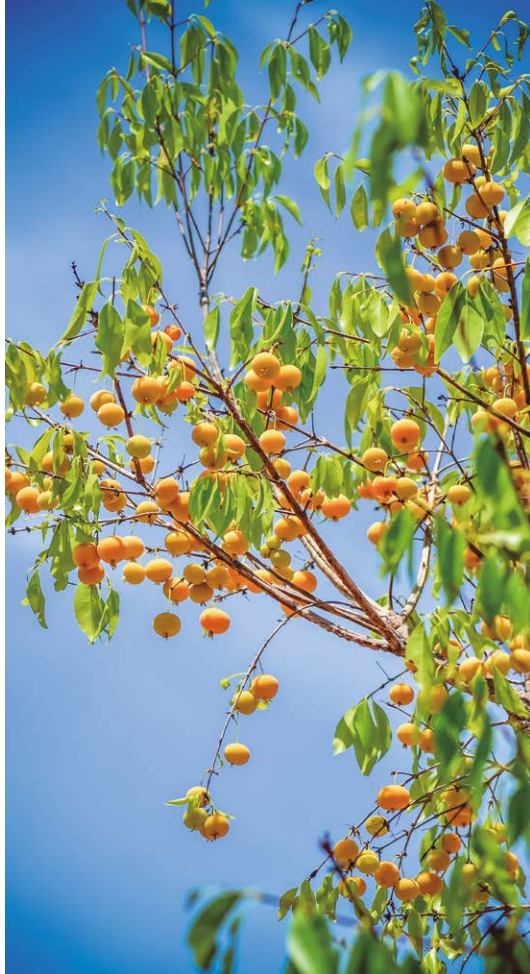


**CAGAITA** (*Eugenia dysenterica*)

Pra **imunidade** e **prisão de ventre** cumê a **fruta**, fazer suco, geleia.

Cuidado! Em excesso pode dar diarreia.

**Entrecasca** com vinagre de cana serve pra tirar **cálculo dos rins**.



## CAJUZINHO DO CERRADO

*(Anacardium humile)*

Quando a mulher tá na **menopausa** sangrando muito dá o chá da entrecasca. Se tiver forte, duas vezes ao dia, se não só uma caneca.

E a castanha do caju é alimentação. Geleia, doce, vinagre, suco.

Tem gente que faz uma tatuagem com castanha, queimando o couro da pele. Por isso é bom quando dá a criança, dar sem castanha pra ela não queimar.







**CANA** (*Saccharum officinarum*)

É um alimento bom pra **anemia**, caldo, melado, faz açúcar, rapadura, vinagre. Quando as mulher ganha neném eu recomendo de vez em quando cumê um pedacinho de rapadura pra **segurar o leite**.

E é alimento pra os animais: porco, cavalo.

O bagaço é adubo orgânico e lenha.

Bate a cana e dá pru bebê chupar quando tiver com a **gengiva inflamada com os dentes nascendo**.





## **CANA DO BREJO**

*(Costus spicatus)*

A flor é muito bonita.

O chá da cana (caule dela) pode tomá pra **tosse**, **rins**, **resfriado**, **hemorroida**, **próstata**, **infecção de urina**. O chá dela é gostoso. É só cortar ela, corta os padacinhos pequeno, machuca e põe pra ferver. Uma caneca por dia.

Vai na composição da **Garrafada da Mulher**.





## **CANELA** (*Cinnamomum verum*)

Ela vai na **Garrafada da Mulher** (pau) e é boa pra **enjoo** durante a gestação, faz licor, quentão, é **afrodisíaca**, muito boa pra **hormônio**, põe no bolo também.

Pra **ajudar no leite durante a gravidez**, cumê mingau de fubá, arroz doce, canjica, angu, tudo com um pouco de canela.

No resguardo pode tomá o chá da folha.

Cuidado! Na gestação consumir com moderação

## **CANELA DE EMA**

*(Vellozia sp.)*

Quando a **placenta não sai**, faz o banho de assento com a folha: põe a bacia grande, senta a mulher dentro, vai banhando, banhando. Aí depois coloca ela de cócoras pra ela fazer força.

A flor serve pra **HIV** eu só não aprendi como ainda.

Chá da folha pra **hérnia** (umbilical e inguinal) e pra **rins**. Faz o chá e toma aos poucos.





### **CAPIM ESTRELA** (*Rhynchospora* ssp.)

Ele é lindo, ele é medicinal também, só falta achar o raizeiro pra falar pra que ele serve.

Cê tá desanimada, sem energia, cê vai olhando as planta as flores, e o perfume delas... e aquilo dá uma alegria na gente, dá calma na gente. As flor pra gente é igual a unha da gente, às vezes a unha da gente tá tão estragada tá suja, aí a gente corta e limpa, é igual as planta, uma roseira às vezes tá assim cê vai lá e poda e ela dá as flores. Igual as planta do campo, precisa de respeito e amor.

**CAPIM URUBU, CAPIM SÃO JOSÉ,  
CAPIM CABOCLO OU CAPIM  
NAGÔ** (*Cymbopogon densiflorus*)

Pra **tosse** banho ou chá do **cacho de semente**. O chá dele não pode pesar a mão não. Tem que deixar ele murchar um pouco, não pode usar muito fresco. Vai tomando doses pequenas.

Vai na composição do **xarope**.

Pode ir no **travesseiro** de ervas e faz **incenso** com ele, é bom pra **energia negativa**.



## **CARDO-SANTO**

*(Cnicus benedictus)*

Quando a pessoa tá **inchada** e não descobre o que é. Põe o cardo-santo, põe na frigideira até estalar e põe a **folha** no machucador (pilão) e faz o chá e bebe. Mas ele é **purgativo**. É bom pra tirar **dor de cabeça**, tirar **insônia**.

O **óleo** é muito bom pra **prisão de ventre**, quando u bebe tá intoxicado e não pode fazer cocô, a mãe bebe um pouquinho do óleo.

No **pós-parto**, logo que a placenta nasce pode dar uma composição de chá de raiz de mentrasto, folha de arruda, semente de imburana e óleo de cardo-santo. Ele é **anti-inflamatório**.

Como **vermífugo**, cê torra a sementinha e ferve e dá com batata de purga.

Teve um tempo que disseram que proibiram ele.



## **CAROBINHA**

*(Jacaranda rufa)*

A raiz vai na **Garrafada da Mulher**. Pra **reumatismo** e como **depurativo**: faz o chá ou faz melado e toma.

O chá é gostoso!

Tem criança que precisa de tomá. Por causa das perebinha que tinha antigamente. A cabeça ficava ferida, com mal cheiro.

Como **cicatrizante**, faz o banho da folha.







## **CARRAPICHO** (*Acanthospermum hispidum*)

O **banho de assento** feito com ele todo, **raiz e folhas**, serve pra **candidíase, inflamação no útero e na vagina, períneo cortado ou fissurado, no pós-parto pra desinflamar, e antes do parto**, quando tá com dor também é bom.

Pra **mamilo rachado**, pode fazê a compressa do chá da folha.

Pra **infecção urinária e rins**, pode tomá o chá da raiz duas vezes por dia, ele é **anti-inflamatório, é pra útero, pra ovário, pra retenção de líquido, inchaço**. No pós-parto pode tomá também, controla a **hemorragia, ajuda a placenta a sair**.

Pra **hemorroida** fazê os dois: toma o chá duas vezes ao dia e faz o banho de assento.

A raiz vai na **Garrafada da Mulher** e raiz com folha vai no **enema**.

**CATUABA** (*Anemopaegma arvense*)

**Raiz** toma só na composição da **garrafada**, pra homi e pra mulhé, pra **fertilidade**.

Quando ela tá enflorada pode fazer o **banho da folha** e da **flor**. Pode fazer **incenso** da folha.



**CAVALINHA** (*Equisetum arvense*)

Pode tomá o chá da folha pra **pressão alta**. Ela é **diurética**.

Pode ir na **Garrafada da Mulher** também.

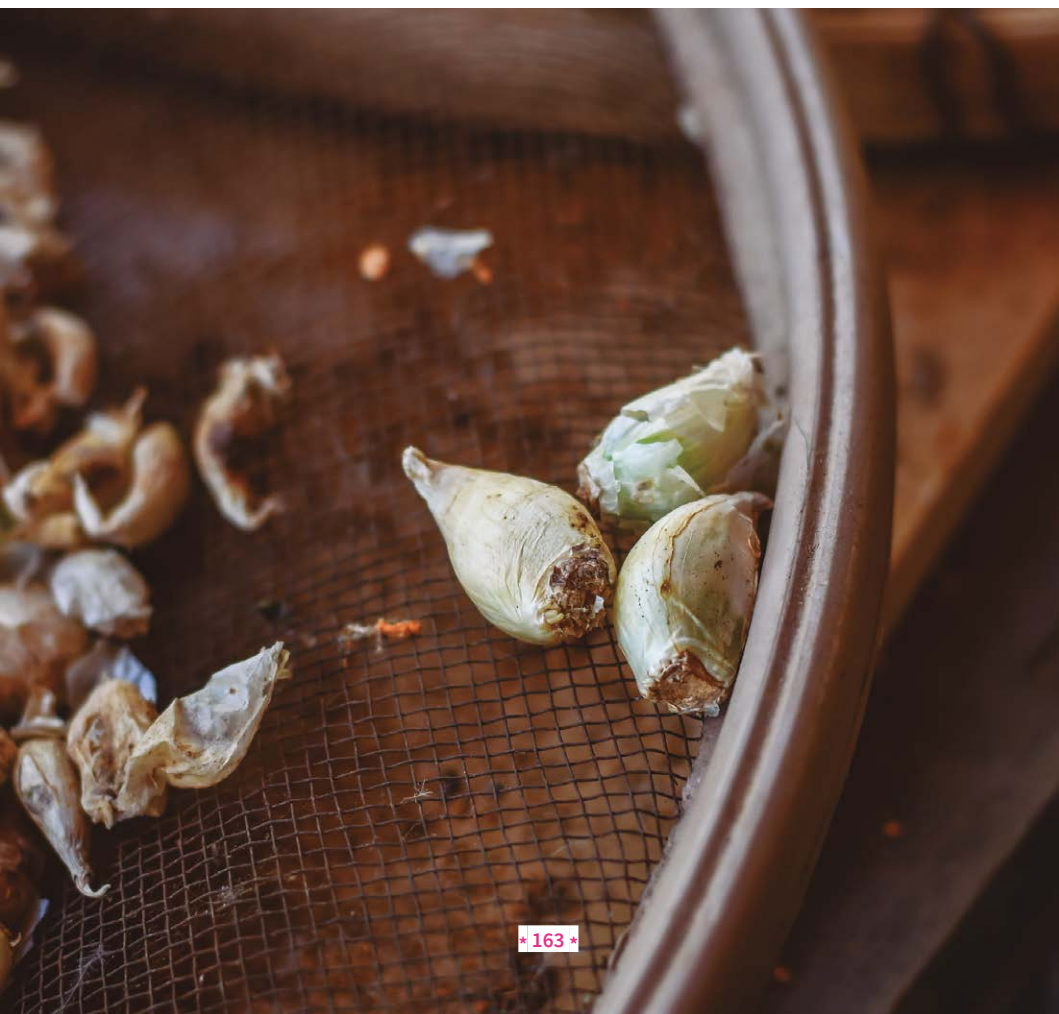
Pode ser abortiva.



## **CEBOLINHA BRANCA** (*Allium cepa*)

Tomá o caldo com cebolinha branca antes, durante e/ou depois do **parto** ela dá força no parto e é boa pras cólicas no **pós-parto**.

Pra **gingiva inflamada** de neném, assa a cebola e passa.



## CHAPÉU DE COURO

(*Palicourea rigida*)

Toma o chá das **folhas**.  
Meio litro por dia. É gos-  
toso! **Diurético**, **depurativo**  
**do sangue**, **bom pros rins**,  
**pra cólica**; **reumatismo**;  
**furúnculo**.



## COCO INDAIÁ

*(Attalea compta)*

Come o coco, faz óleo da castanha e do dendê. O óleo que eu mais comi na minha vida foi óleo de coco. Faz a paçoca, pode por o coco no doce, no tijolo, o dendê [farinha do mesocarpo] do coco é alimento. E as arara come, as cotia.

Óleo de coco é um alimento saudável, orgânico. Serve pra **pele**, pro **cabelo**, pra **queimadura** e faz sabão também. Faz ele da dicuada, minha vó fazia. Ela torrava, socava, coava e colocava dicuada na massa. É difícil de fazer. Sai caro pra vender o sabão.

A casca do coco serve pra lenha.

Ele dá um bicho (o coró) que cê pega, quebra ele (o coró) passa na **rachadura do pé**, o pé fica lisinho.

A palha serve de lenha. O palmito é muito gostoso.



## **COCO MACAÚBA** (*Acrocomia aculeata*)

Come a **massa** dele e a **castanha** a gente faz o mesmo processo do indaiá.

Soca ele coa e tira e põe na dicuada, mas tem outro tipo de sabão feito com ele. Põe ele pra curtir numa vasilha com tampa com dicuada, e ele vai soltando a casca e a massa.

Demorava pra esse sabão sair, mas quando saía era bom demais.



## **COITÉ** (*Crescentia cujete*)

As frutas dela dá pra fazer vários tipos de **artesanato**, abajur, pulseira, diadema, berimbau, cum-buca, prato de cumê, escorredor de macarrão, cuia pra mexer com garapa.

O coité é muito importante porque ele não quebra fácil.





**CONGONHA DE  
BUGRE** (*Rudgea  
viburnoides*)

Tomá o chá da **folha** seca.  
Pega uns cinco dedos, põe  
numa vasilha com água.  
Depois que a folha tá mole,  
põe pra ferver com a tampa  
fechada, sem doce. Pode  
tomá 2 a 3 vezes no dia.

Bom prus **rins**, **pra pressão  
alta**, **diabetes**, **colesterol alto**  
e **pode emagrecer**.



## **COPAÍBA** (*Copaifera langsdorffii*)

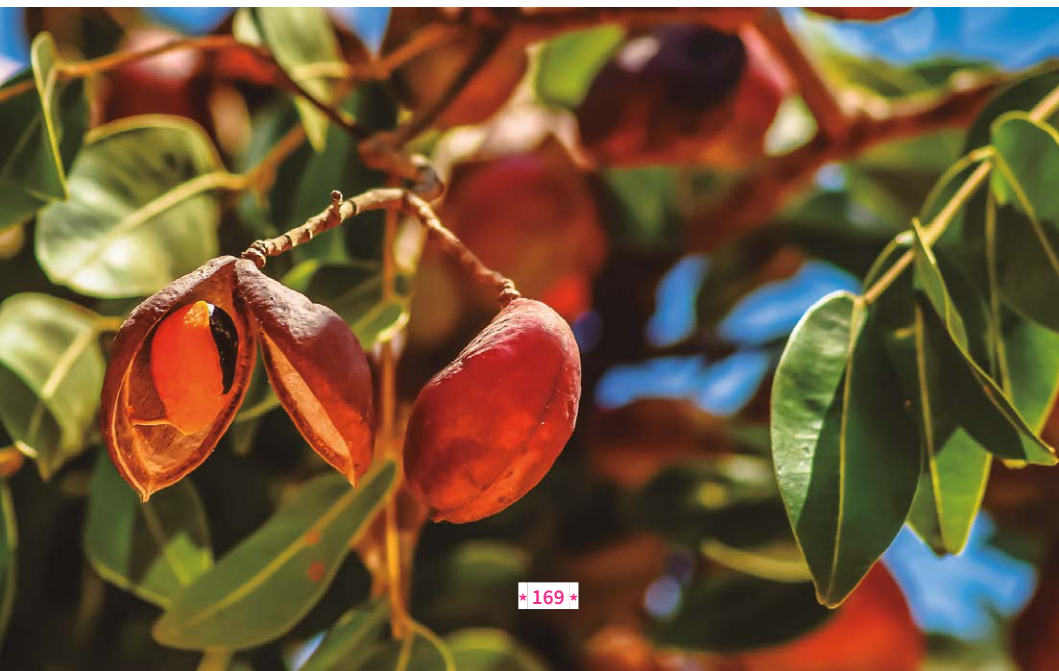
Pingar três gotas do **óleo** por dia direto na garganta. Para garganta inflamada. Vai na composição do **xarope**.

Como **regulador menstrual**, toma uma colher de chá uma vez ao dia antes de menstruar.

Quando o **útero sai no parto**: fazê um composto com sumo de algodão, óleo de copaíba, azeite de mamona e sal; virar de cabeça pra baixo e pôr dentro da vagina.

No **curativo de umbigo de neném**: pôr umas gotinhas no umbigo após o banho com óleo de mamona.

Entrecasca vai na composição da **Garrafada da Mulher**. É anti-inflamatória.



## **CRAVO** (*Syzygium aromaticum*)

É um **tônico** e **fortificante**. Vai na **Garrafada da Mulher** e no **xarope**.

Pra **pressão baixa**: toma o chá ou fazer banho com ele. Sobe a pressão.

Pra **enjoo**, além do chá pode colocar ele na boca. Pode tomá na gravidez.

Chá pra quando tá com **dor de parto** por causa de **resfriado na barriga** ou pernas, pegou muita friagem. Pode tomá o chá no resguardo também.

Bom pra pôr no licor e no doce.

Serve também pra quando as moscas estão em casa, faz um **defumador**, põe ele dentro de uma vasilha e põe fogo.



## **DOURADINHA** (*Palicourea officinalis*)

Raiz vai na composição da **Garrafada da Mulher**.  
Bom pra **veneno** de cobra, **pós-parto**, **bebê** e **rins**.  
Pra **pressão alta** faz o chá e o banho das folhas e caule.





**ERVA CIDREIRA** (*Lippia alba*)

Toma o chá ou fazer banho da **flor e folha**. Boa pra **pressão alta** e pra **acalmá neném**.

Vai na composição do enema e do travesseiro.



### **ERVA DE BICHO** (*Polygonum punctatum*)

É bom usar a **folha seca**, porque ela fresca arde. Pode fazer chá e banho. É boa pra **infecção urinária** e **hemorroida**.

Vai na composição do **enema**, da **Garrafada da Mulher** e do **vermífugo**.



**ERVA DE SÃO  
CAETANO** (*Momordica  
charantia*)

A **folha** serve como **anti-concepcional**, toma o suco dela fresca logo depois da relação, no mesmo dia. Não pode tomá sempre, só se tiver necessidade.

Chá da folha é bom pro **fígado** e pra **tosse**. O **melão** pequenininho também.

O grande é comestível.

O melão serve pro cabelo.

**ERVA DOCE** (*Foeniculum vulgare*)

Toma o chá da **folha** e da **semente** pra **prisão de ventre**, quando a pessoa tá nervosa, na gravidez.

Boa pra pôr no bolo.

Vai na composição do **enema**.







## **FUMO** (*Nicotiana tabacum*)

Cê tem que ter um fumo plantado na porta de casa ele **protege** de muita coisa, **cobra** não chega perto da sua casa.

Pra fazê fumo de rolo colhê antes enflorar pra não amargar.

**Fumo de rolo** pra fazê **inseticida**, põe a folha na água, a inseticida dela mais forte é quando cê tem a água da mandioca, rala a mandioca e tira o caldo e põe o fumo, de preferência a folha madura, deixa curtindo uns 3 dias no sol, usa pra pulverizar o jiló, o tomate. Ele ajuda muito pras **planta crescer**.

Quando a pessoa tá com muita **inflação nos pés**, **bicho de pé**, **piolho** pode banhar com **folha** de fumo.

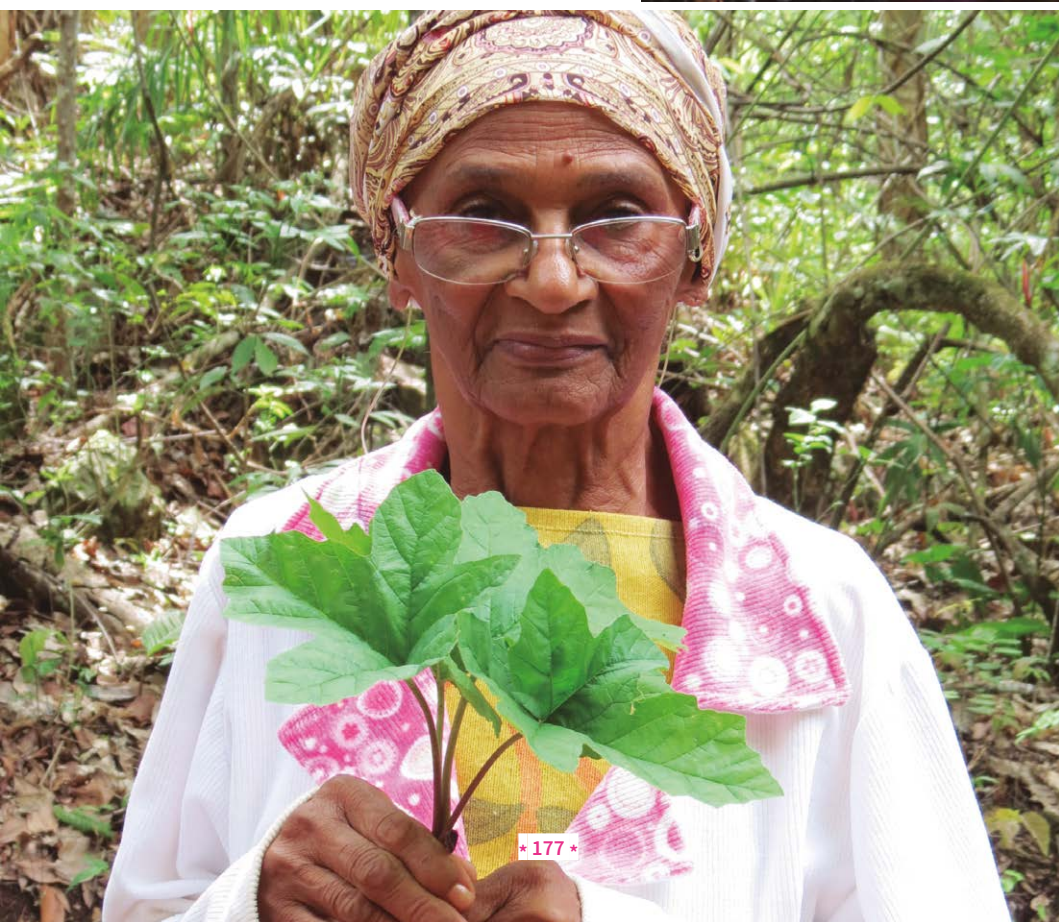
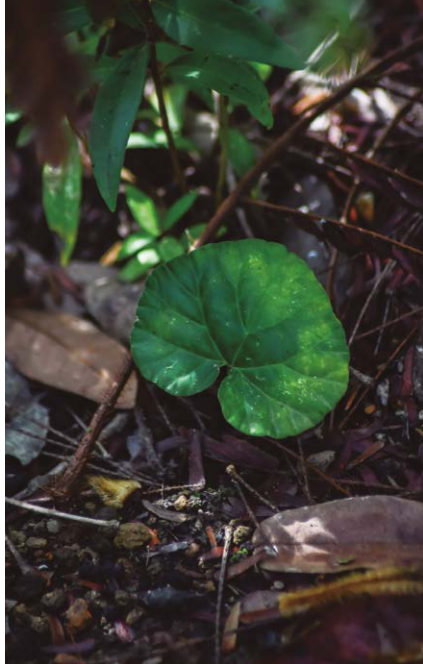
Antigamente fazia o pó do fumo misturado com outras ervas pra curativo de umbigo de recém-nascido. Mas começaram a dizer que tava dando tétano.



**GARAPIÁ** (*Dorstenia cayapia*)

Raiz vai na composição do **vermífugo**, do **rapé** e pode ir na **Garrafada da Mulher** com precaução. O chá da raiz pode tomá pra **tosse**, e pro **pulmão**. E na composição do **xarope**, pode pôr a **folha** também.

Ele solta o intestino!



## **GENGIBRE** (*Zingiber officinale*)

Raiz vai na **Garrafada da Mulher**; Garrafada do Homem, bem pouquinho no rapé e no xarope.

O gengibre é até tempero, quem não gosta de cumê pimenta, vai fazer um frango, um peixe, põe um pedacinho de gengibre. Além dele ser **afrodisíaco**, é **anti-inflamatório** pra **garganta**, pode fazê um chá num tempo desse que tá frio. Ou o quentão.

Dá pra secar e fazer a pastilha com sal ou com doce.



## **GERGELIM** (*Sesamum orientale*)

Leite de gergelim eu uso mais no começo do parto, pra dar força e aumentar a contração. Leite de gergelim preto pra quando a placenta não sai ou quando a mulher tá fraca, bem pouquinho. Ele também é bom pra estimular produção de leite. Pode tomá na gestação e no resguardo, ele ajuda a desinflamá o útero.

Dá pra usar o leite esportivamente um pouquinho no café invés do leite de vaca.

O óleo é bom pra passar na pele, pra dá massagem, pra rachadura nos pés, pro cabelo, pra evitar brotoeja em bebê e pra comê na salada.

Faz paçoca com farinha e rapadura.

Cuidado! Muito leite de gergelim pode dar diarreia.

Mata formiga, só plantar na horta.



## **GUACO (DO QUINTAL)** (*Mikania glomerata*)

A **folha** vai na composição do **xarope** e do **travesseiro** de erva.

Pode tomá o xarope ou o chá pra **tosse** e **respiração**.

Pra **insônia** tomá um copo americano do chá da folha antes de dormir.

Ele combate a **depressão** e **baixa a pressão**. E é muito gostoso.



## GUACO DO CERRADO OU BÁLSAMO

Usa do mesmo jeitim do do quintal, mas ele é mais forte.

Esse foi o primeiro que eu conheci. Eu não resistia o cheiro da flor. Eu panhei a flor e falei pra minha vó, mas aí eu fui esperta, que eu panhei com a folha. Eu falei:

— Vovó, que flor é essa aqui?

— Não, eu não sei o que que é a flor não, me mostra a folha.





Eu mostrei a folha

— Ah, essa aqui é Canela do Mato.

Aí depois chegou um véi lá na casa da minha mãe, ele era fazedor de rapé. Aí mamãe panhô lá a folha, e falou pra ele assim:

— Seu Severiano, que folha é essa aqui? Essa menina véve igual uma formiga panhano as folha, trazeno pra casa e ela tá dano pra bebê.

— Deixa essa menina no canto dela... Deixa ela no caminho que ela tem que passá

Pegou, cherô, disse:

— Iiiissaquí é bão demais, vô até levá pra mim bebê um chá.

— Cêis vai morrê os dois!

Ele diz:

— Morrê? Eu vô tê muitos ano de vida e ela também.

Aí ele falô o nome, falô que era bálsamo... é Guaco do mato.

## **GUANDU OU ANDU** (*Cajanus cajan*)

Quando tá **resfriada** faz um chá de **folha** de guandu com negramina, folha de laranja e sabugueiro. Ele é forte, dá suadeira. Pode fazê o banho da folha também. O banho dele tem que ser à noite, tomô deitô, não pode tomá o banho dele e sair no sereno, não pode pegá nenhum tipo de friage.

Ele vai na composição do **xarope pra tosse** e é bom quem tem **reumatismo**.

Minha vó fazia uma coisa gostosa demais, fazia o **feijão** dele com leite de coco, coentro e alho. Munguzá com leite de coco.





## **HORTELÃ** (*Mentha spicata*)

Vai na composição do **vermífugo** e no **enema**.

Na gravidez quando dá aqueles enjoos pode tomá o chá. No resguardo também, ajuda nos **gases** e **prisão de ventre** do bebê.



## **HORTELÃ GROSSO** (*Plectranthus amboinicus*)

Em primeiro lugar ele é um **tempero** muito bom, em segundo lugar ele **mata verme**, em terceiro pra **tosse**, quarto pra **hemorroida**.

Vai na composição do **enema**, da **pílula de babosa**, do **vermífugo** e do **xarope**.



**IMBAÚBA OU  
IMBAÍBA** (*Cecropia  
pachystachya*)

Essas **folha** dela madura  
cura **anemia**, cura aquela  
**tosse** que dá.

Que as pessoas **incha os  
pés**, a gente faz o banho  
com ela e faz o chá com a  
folha madura.

Ela tem um **negocinho**  
dentro, pra tomá é aquela  
semente, e faz o banho da  
folha.

É boa pros **rins** e pro **fígado**.



## IMBURANA

(*Amburana cearensis*)

No **pós-parto**, logo que a placenta nasce pode dá uma composição de chá de raiz de mentrasto, folha de arruda, semente de imburana e óleo de cardo-santo.

Pra **cólica menstrual** mistura semente de imburana amassada, alho, mastruz, arruda, noz moscada e erva doce.

A **semente** pra **rapé** e a **entrecasca** **expectorante**.

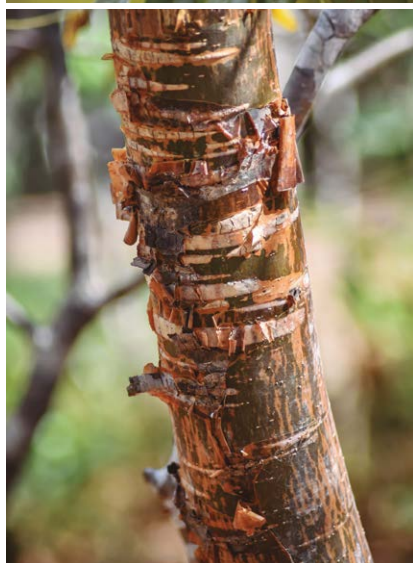
Quando faz **incenso** pode por ela também.

Toma o chá socialmente que é muito gostoso.

Na **Garrafada da Mulher** vai a casca. Ela é **afrodisíaca** e ajuda nas mulher que tem **mioma**, **endometriose**. É **depurativa do sangue**.

A casca é também pra **diabetes**, pra **pereba**.

Minha vó cozinhava a **folha** dela fresquinha pra **lavá o cabelo**.





## **IMBURUÇU**

*(Pseudobombax sp.)*

Faz corda da fibra pra  
amarrar e pra fazer  
esteira.

Fruto dá paina pra fazer  
travesseiro

Usa a madeira.



**INGÁ** (*Inga sp.*)

Fruta pros passarinho e pros povo.

Madeira.

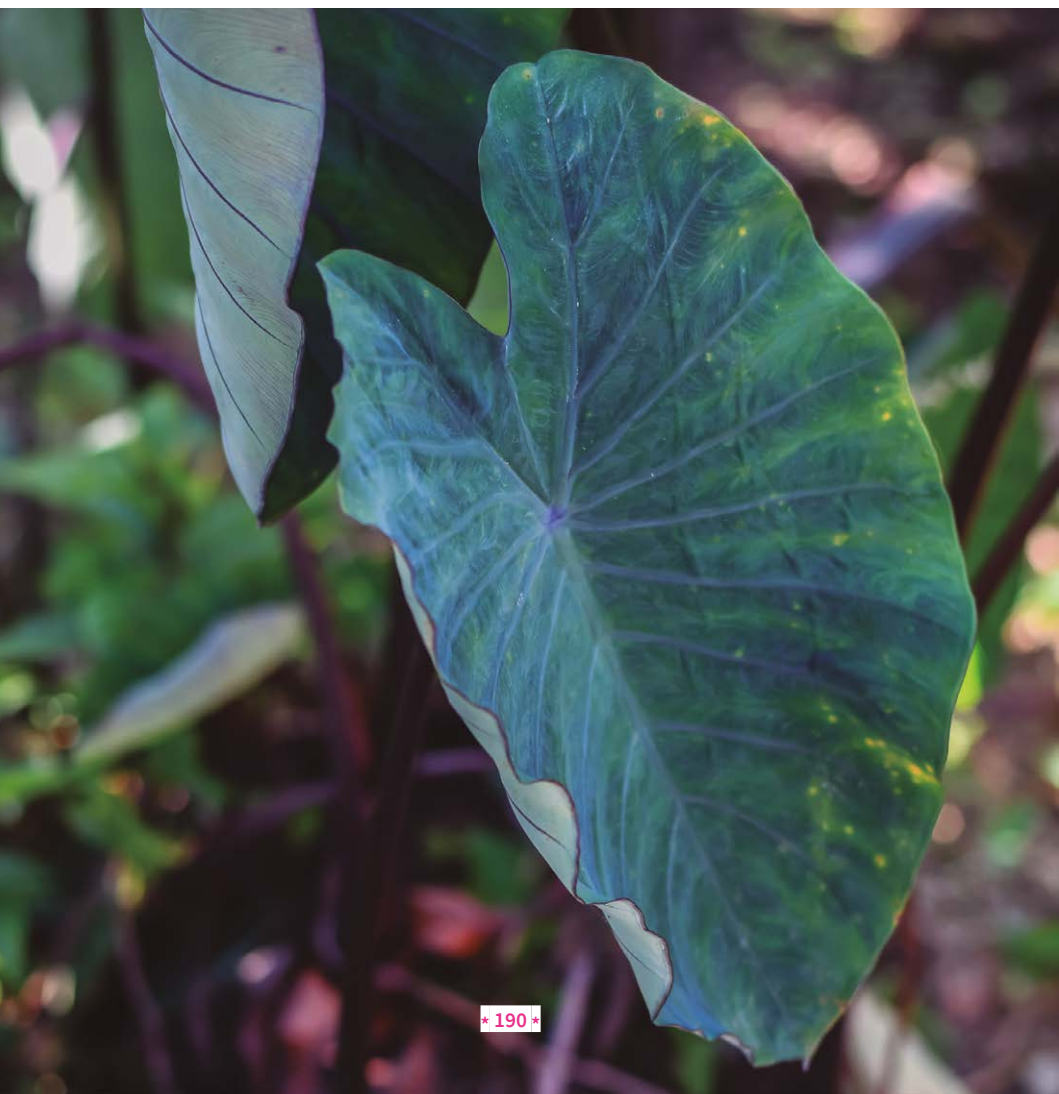


## **INHAME** (*Colocasia esculenta*)

Componente da **Garrafada da Mulher**.

Come pra **imunidade**, hemorroida e como **depurativa o sangue**.

Pra dá força na hora do **parto** faz um caldo de inhame com pimenta do reino e pimenta de jaborandi.



## **IPÊ ROXO** (*Handroanthus impetiginosus*)

Pra **anemia** pode fazer um corcho com madeira de sambaíba: põe dentro **entrecasca** de jatobá, angico e ipê roxo, picadinhos. Põe água, e vai tomando todo dia e completando com água. Se a anemia for severa, coloca pedaço de ferro (prego, machado, algo) dentro. Pode ser usado pra **anemia gestacional**. Toma a água até parar o sangramento.

Na **Garrafada da Mulher** pra **fortalecer**, como tá vindo essa **endometriose** aí que é uma doença estranha que eu nunca tinha ouvido falar, o ipê roxo mexe com ela. Ele é pra fraqueza em geral e **afrodisíaco**.

É madeira de lei. Ele enfeita a floresta porque a flor é linda demais.

A floresta é linda, eu fico pensando, tanta coisa maravilhosa no mundo que Deus deixou pra nós, Deus deixou a verdadeira vida pra nós todos, e a maioria das pessoas não valoriza, eles não pensam que a saúde é em primeiro lugar, na nossa vida nós temos que ter muito respeito com a floresta e alegria de viver nela. Eu amo ela, é ela que segura nós, a terra, a água. Eu fico preocupada com o problema da água do jeito que tá.





## JABUTICABA

(*Plinia peruviana*)

Faz geleia, vinho e licor. No licor eu ponho cravo, canela, baunilha e imbu-rana. Quem bebe pinga pode tomá o licô.

O vinho **estimula a produção de leite materno**, é bom pra **fraqueza, diarreia** e é **diurético** e **vermífugo**.

As folha dela dá um adubo especial.



**JAPECANGA OU ESPORÃO  
DE GALO** (*Smilax* spp.)

Afrodisíaco (mais pro homem), vai na garrafada do homem.

Ela é um remédio bom pra reumatismo.

Sempre tomá na composição da garrafada.



## **JATOBÁ** (*Hymenaea courbaril*)

Pra **anemia** pode fazê um corcho feito com madeira de sambaíba: põe dentro **entrecasca** de jatobá, angico e ipê roxo, picadinhos. Põe água, e vai tomando todo dia e completando com água. Se a anemia for severa, coloca pedaço de ferro (prego, machado, algo) dentro. No caso de anemia gestacional, bebe até parar o sangramento.

A **entrecasca** vai na **garrafada** pra quando a mulher tá com anemia ou **menstruação desregulada**.

Pra **osteoporose** e **colesterol alto** toma a seiva.



A seiva é pra **fraqueza generalizada**, que as pessoa fica sem comê, sem apetite, dormindo em pé. É **fortificante**. Pra tomá ele é bom pô um mel de abelha e um pouco de água filtrada, porque ele é ruim pra tomá.

Cuidado! Gestante e amamentando não pode tomá a seiva.

Pra **osso quebrado** faizi o gesso com a resina: quebra ela, mói ela e aí agora tira, ela dá um pozinho e cê põe misturado com cânfora, farinha de mandioca, mistura com a resina de amesca e ovo de pata e faz o gesso. E também bebe a seiva pode pôr ela no leite em qualquer coisa pode tomá.

Pra **hérnia umbilical**: passa a resina no umbigo e faizi o curativo com moeda.

Pra **imunidade** como alimento, ele é rico em vitamina: da farinha do fruto faz mingau, bolo, biscoito, vitamina. Dá pra criança e pra o adulto Quando tá amamentando pode comê ela como suplemento alimentar.

Casca da fruta dele também é boa pra fazê **incenso**, pode pô no **xarope** e também faz **artesanato**.

Da madeira faizi móvel e da folha faz adubo.

Tem o da mata e tem o do campo. Usa mais o da mata.



## **JENIPAPO** (*Genipa americana*)

Pra **enjoo**, corta, coloca no mel de abelha e come. Gestante pode.

Faz licor, chá, geleia, vinho.

A casca **tinge** fio de algodão, tecido.

É bom pra **dor no corpo** também.

Jenipapo é muito **sagrado**, é muito bom, a pessoa toma um chá antes de dormir e **dorme bem**.

A pessoa **idosa** se soubesse... quando não tá no tempo dele toma o vinho.



## **LÁGRIMA DE NOSSA SENHORA** (*Coix lacryma-jobi*)

Você usa a raiz dela pra **cirrose**, pra **tosse**, pra quem fuma. Faz o chá e bebe.

Quando a mulhé ganha neném que **não solta a placenta**, cê pega 9 carocim, ferve, e dá o banho na barriga da mulhé.

E ela também é boa pra **infecção de urina**. Você ferve e bebe a água.

Ela serve também pra alimentação, pessoa que tem **diabetes** faz o fubá, o pozim e pode pôr na comida.

Pode dá a folha pra galinha.

E fazê artesanato, faz pulsera, faz brinco, colar, é muito bunitu e é pra energia negativa também. Cê tem que tê um pezim dela no quintal.



**LARANJEIRA** (*Citrus sinensis*  
ou *Citrus aurantium*)

Banhá e tomá chá da **folha** pra **catapora**, **sarampo**, **pra regular a pressão**, **antes do parto** pra **tranquilizar e aquecer**. Tomá o chá da folha com uma pitada de sal se tiver com pressão baixa e sem sal se tiver com pressão alta. Pra sarampo e catapora o chá pode ser combinado com açafão e folha de sabugueiro.

A **casca da fruta** vai no **xarope** e é boa pra **tosse e resfriado**. Também é **vermífugo** e vai na composição dele. E é boa pra **má digestão**.



Pra **epilepsia**:  
fazê café sem  
açúcar com a  
casca da fruta.

Pra **hemorroida**:  
casca da fruta,  
banho e chá.

Suco, doce  
da casca pra  
imunidade.

O doce mais  
aprovado é o da  
laranja da terra.

**Gestação**: o meu  
pré-natal era  
chá de folha de  
laranja, todo  
dia eu fazia o  
banho. Pode fazê

o escalda pés também. Ela regula o bebê, não deixa  
o bebê nem a mãe pegar gripe nem resfriado. Tem  
que medir a pressão, se tivé alta ela acelera.

No parto dá o chá, só não pode se a pessoa tivé pres-  
são alta.

Usa o **espinho** pra dá abertura em qualquer tipo de  
furúnculo junto com óleo de mamona.

O comprimidu da minha vó era casca de laranja.





**LOBEIRA** (*Solanum lycocarpum*)

Faizi o polvilho da lobeira: colhe ela tando de vez, rala e tira o polvilho. Toma misturado na água.

Pra disfunção na **tireoide**, **reumatismo**, **cálculo na vesícula**, **rins**, **diabetes**: uma culhé de chá uma vez ao dia. Solta o intestino!

A folha madura pra pô no **xarope**.

Flor pra **coqueluche**.

Minha vó tirava a semente da lobeira, e colocava o doce (de mamão, de cidra, não de leite) dentro do fruto e dava pra gente pra **matá verme**. Mas não pode cumê muito.



## **LOSNA** (*Artemisia absinthium*)

No **enema**, na **pílula de babosa** e no **vermífugo** usa losna ou artimijo se não tivé um, usa o otro. Em pequena quantidade. Ela é abortiva.

Chá quando a pessoa tá com **náusea**, **enjoo**.

Ela **mata verme**, **combate epilepsia**, **enxaqueca**, é boa pro **fígado** e ela tem prestígio pra outras coisas também.



## **MACAÉ** (*Leonurus sibiricus*)

Pra **gastrite**, **vesícula**, **ressaca**, pro **intestino**, **cólica do fígado**, **enxaqueca**. Vai na pílula de babosa, é abortivo.

Macaé não ferve, é muito forte.



**MACELA** (*Achyrocline satureioides*)

Banho pra **bebê**: faizi o chá e dá o banho com a água na temperatura do corpo. Pode combiná com rosa maná e picão.

Tanto faz o banho como o chá são **calmante** e pra **febre alta**.

Podi pô no banho de assento **pós-parto** e também antes do parto se a **vagina tivé inchada**.

Chá pra **bronquite** e **azia**.

Usar em composição de chá, no banho ou no travesseiro pra **TPM**, **pra calmá**, e **pra bronquite**.

Vai na composição do **enema**.



## **MALÍCIA** (*Mimosa pudica*)

A raiz é remédio pra **homem assanhado**.

A mulher quando ganha neném e a **placenta não sai** dá o banho da raiz e da folha. Dá o chá ou o banho.

Teve uma pessoa que falou pra mim que ela é muito boa pra alergia também.





### **MALVA BRANCA** (*Waltheria indica*)

No **travesseiro** ela serve no lugar de espuma, usa flor e folha.

Vai na composição do enema, se tiver **hemorroida**. Ela **lubrifica**, ajuda a **soltar o intestino**. **Folha, flor e raiz**.

Pro **cabelo** usa raiz ou folha.

Travesseiro de erva é bom pra enxaqueca, ronco, tosse tem muita coisa arruda, flor do assa peixe, folha de laranja, de limão, tem marcelinha uma florzinha cheirosa do cerrado. Eu comprava os retalho e costurava até 11 horas da noite.



## **MAMA DE PORCA**

*(Zanthoxylum  
rhoifolium)*

Usa o espinho pra fazer  
marcador de biscoito.

Bochecho da folha pra  
gingiva inflamada.



## **MAMONA** (*Ricinus communis*)

Óleo extraído da semente no fogo.

No começo da **gravidez**, tem que fazê o **mamilo**, a partir dos três meses, prepará o mamilo pra amamentação. Dá massagem, fica massageando com óleo enquanto pega sol. Não é só o bico, dá uma massagem nele todo, mas aí depois cê vai pegá o bico e fazê o mamilo, puxando pra fora. Todo dia. Pode passá na **barriga** também pra priviní **estria**.

No **parto** lubrifica pra passar a cabecinha, o ombrim, o corpim e **protege o períneo**. Vai untando a vagina toda de óleo a cada 10 minutu. Pode começá a passá antes do parto.





**Útero que sai no parto:** faizi um composto com sumo de algodão, óleo de copaíba, azeite de mamona e sal; vira a mulhé de cabeça pra baixo e pôr dentro da vagina.

**Limpa o pulmão e o intestino du recém nascidu.** Põe o dedinho no sal, passa na garganta, depois no óleo e depois no mel. Pra sair o resto de parto.

Pra **priviní fimose**, desde que nasce, todo dia passa óleo e leite do peito no pênis e vai puxando, puxando, da cabeça pra base, massageando, até não tê mais a pelizinha. Também usa na menina pra abri a vagina na menina que nasce com a vagina colada ou pra moldar ela.

Previni **brotoeja e assadura** nus bebê.

Coisas da **pele, rachadura nos pés, pele grossa (cutu-velo, joelho)**: fazê massagem nos lugares afetados.

Pra **catapora, sarampo, queimadura, mancha, ruga**: passa o óleo no corpo depois do banho com sabão de tingui.

Pra **hemorroida** toma o óleo quando tivé com dificuldade de ir ao banheiro e passa no ânus, fazendo massage colocando pra dentro.

Pra **cálculo na vesícula**: come um pão bem seco daqueles que faz torrada, pode torrâ ele um pouquinho, toma duas colheres de chá do óleo por cima e toma um copo de água morna. Aí vai trabalhando, se a vesícula drená os cálculos toma uma só vez, se não drená tem que ir pra o enema com o próprio óleo.

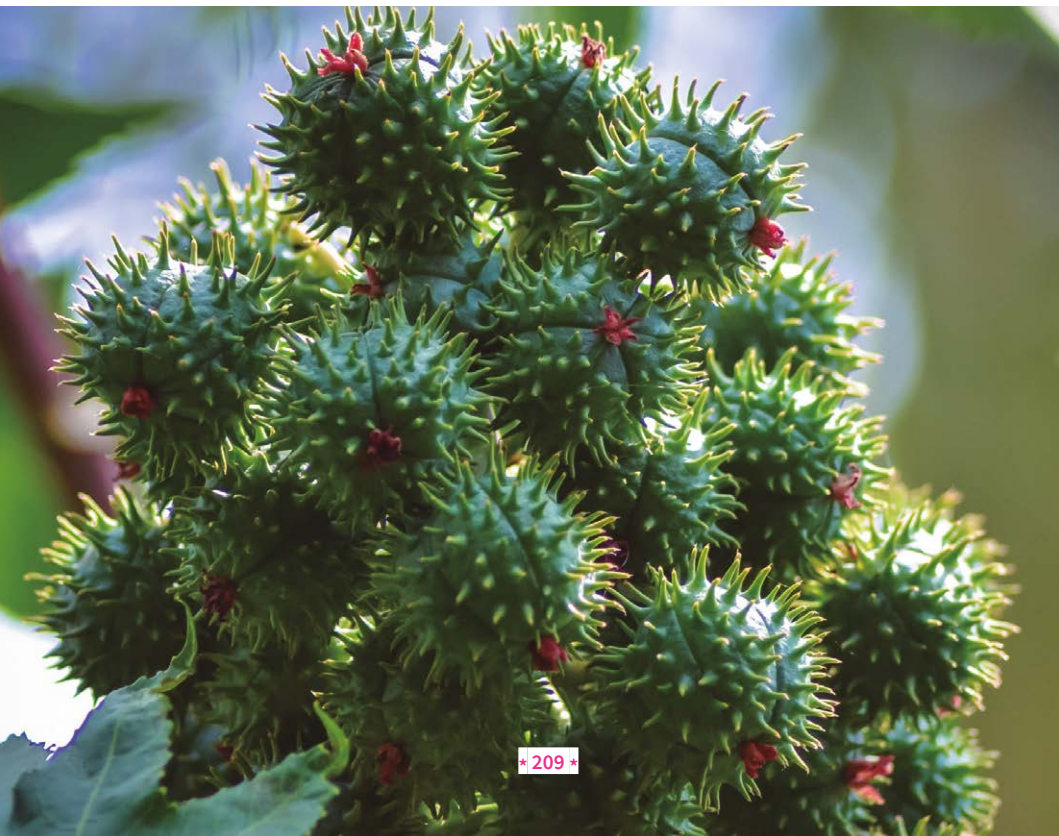
**Dor de ouvido:** esquentar o óleo, pôr no algodão e pôr no ouvido.

**Prisão de ventre:** tomar o óleo, uma colher de sopa e tomar um chá por cima pra tirar o gosto. O sene ajuda.

**Queda de cabelo:** oê faz um banho de óleo antes de dá o banho no seu cabelo, lavar seu cabelo. Oê dá o banho de óleo, pôr uma toalha, pôr qualquer coisa pra segurar e na hora que oê fôr lavar o seu cabelo oê lava.

Pode ir no **enema** se num tiver evoluindo e pode passar no ânus se sair a hemorroida.

Pode passar na vagina pra candidíase.





## **MANDIOCA** (*Manihot esculenta*)

Um alimento que é bom pra **imunidade**. Faz biscoito, pão de queijo, quebrador, biju, puba, polvilho doce, polvilho azedo, crueira; come assada, cozida; dá ração pros animais, porco, galinha. As **criança** quando tá **raquítico** invés de fazer mingau de farinha de trigo, faz de crueira.



Ranca a mandioca, descasca, deixa de molho três dias, depois de três dias escorre, corta e põe no sol, ela vai ficá sequinha aí pega o pilão ou liquidificador mói e guarda.

Já levantei muita criança com mingau de crueira.

Pra dá **força na hora do parto** faizi caldo de mandioca com pimenta do reino e pimenta de jaborandi.

Pra **osso quebrado**: faizi o gesso com a resina de jatobá: quebra ela, mói ela e aí agora tira, ela dá um pozinho e cê põe misturado com cânfora, **farinha de mandioca**, mistura com a resina de amesca e ovo de pata e faz o gesso.

Também faz **sabão** dela.



## **MANJERICÃO** (*Ocimum basilicum*)

Banho, banho de assento e chá da folha no **parto** e no **resguardo**.

Quando a mulher ganha neném e **não tá fazendo cocô**, aí faz o chazinho do manjericão com hortelã e põe um pouquinho de óleo de coco ou mamona ou gergelim e toma em jejum.

Bom pra lavá a cabeça.

No Moinho tem um manjericão que é conhecido como manjericão da parteira e que é o tipo de manjericão mais antigo, que dona Flor usava di primeira e que é usado também no território kalunga. Otrus nomes populares pra ele é tulusi, manjericão real, manjericão santo.



## **MARACUJÁ** (*Passiflora edulis*)

Tomá o suco da fruta sem açúcar, geleia e doce da casca pra pressão alta, tomá pra acalmar, pra dormir.



## **MASTRUZ** (*Dysphania ambrosioides*)

O **banho de assento** com o chá da **planta inteira** serve pra **inflamação no útero e vagina**; **períneo** fissurado ou cortado; no **pós-parto** e no **pós-aborto**.

Ele **limpa o útero**. No pós-parto e pós-aborto por 7 dias soca raiz e folhas, faz o suco e toma. A raiz vai na **Garrafada da Mulher**. Pode também tomá o chá uma vez ao dia.

Quando o **útero sai**, faizi o sumo pra recolhê.

Pra **cólica menstrual** pode fazê um chá com imburana amassada, alho, mastruz, arruda e noz moscada.

Pode ser **abortivo**.

**Mata verme** e ajuda a controlar **diarreia**. Vai na composição do **enema**, do **vermífugo** e da **pílula de babosa**.

Quando nasce a **cabecinha quebrada de neném**, põe uma compressa do extrato da folha, machuca ela bem machucadinha, se tiver cânfora, põe um poquinho de cânfora. Passa na cabeça e põe uma meia calça pra colar. Pode usar clara de ovo também. É pra qualquer **osso quebrado**. Quando o neném nasce com a cabeça quebrada.



## **MATA PASTO** (*Senna alata*)

**Pra cálculo renal:** torra a semente, põe ele na panela e mexe mexe, quando ele começar a estralar põe a água (1 litro pra uma colher de sopa), aí deixa fervê por cinco minutos, pra uma colher de sopa é um litro de água. Aí ele ferve até ficar meio litro. Aí a pessoa vai tomando, o primeiro é pra tomá morno, agora o segundo pode tomá frio. Fica o dia tomando, por três dias.

Pra **ovário policístico:** a raiz componente da garrafada.

Bom pra infecção na próstata.

Pode ser abortivo.



**MAXIXE** (*Cucumis  
anguria*)

Pra **retenção urinária**  
antes e /ou durante o  
parto dá o banho de  
assento da **folha**.

Pode banhá com a folha  
a **criancinha** quando u  
mininu tem **problema na**  
**uretra** que não faz xixi  
direito.





## MEL

O mel é sempre bom em todo momento do bebê e da mãe, ele é uma coisa silvestre, não tem químico, não tem agrotóxico. E de preferência que seja mel de jataí.

Tem que **limpá o resto de parto** de recém nascido. Coloca o dedinho no sal e passa na garganta, depois no óleo de mamona e depois no mel. Vira u bebê de cabeça pra baixo pra ele chorar e vomitar o que tá na garganta.

Quando a pessoa tá **gripada** com aquela **tosse**, aí faz um chazim de açafraão e põe mel. Quando tá com a garganta inflamada pode tomá de vez em quando uma colher de mel pra fortalecê a **garganta** e o **pulmão**.

Pode adoçá um chá. Ele vai na composição do **xarope**.



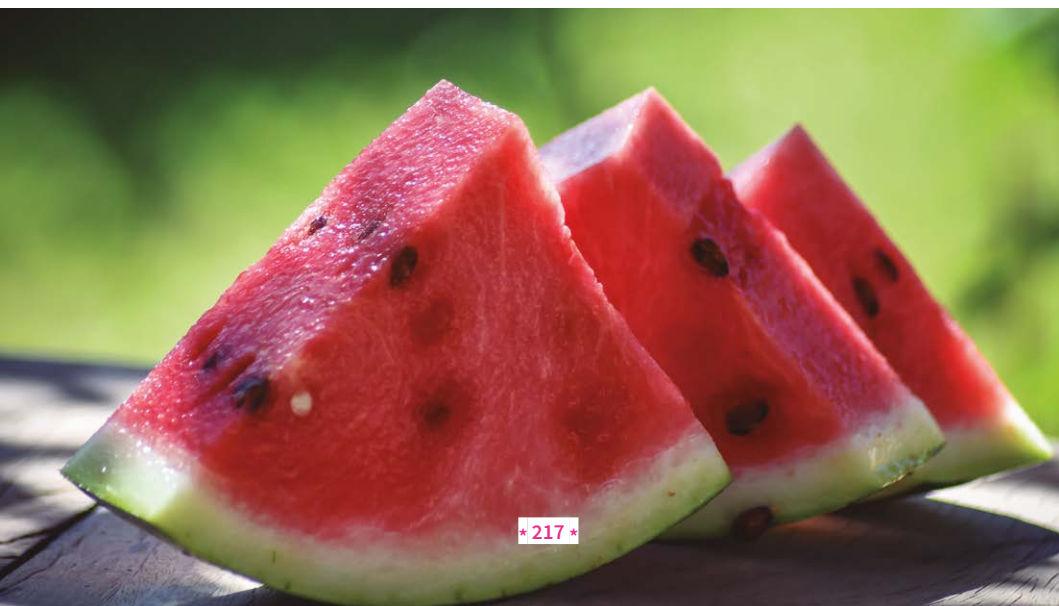
## **MELANCIA** (*Citrullus lanatus*)

Mulher **grávida** é bom comê a fruta pra fazê muito xixi e evitá aquelas **infecção urinária** que dá.

É bom pra **cálculo renal** também.

O leite da semente é bom pra **febre**. É bom pra **istopor**, aquela febre que dá quando a pessoa tá no sol quente e toma água fria, ou tá no quente e sai no frio, aí soca a semente da melancia e faz o leite pra beber.

Da fruta faz suco, da casca faz comida, as galinha e os porco gosta da casca.





## **MENTRAZ OU MENTRASTO**

*(Ageratum conyzoides)*

É um remédio das mulhé e dus homem, pra **próstata**, **impotência**, quando a pessoa come que dá aquela **barrigona inchada**, o menstraz é muito bom pra **prisão de ventre**.

No **pós-aborto**, bebe o chá da **raiz** e faz banho de assento e na barriga pra **desinflamar**.

No **pós-parto** logo que a placenta nasce dá uma composição de chá de raiz de mentrasto, folha de arruda, semente de imburana e óleo de cardo-santo. E segue pelo menos os primero 7 a 10 dias com banho de assento de mentrasto (**folha e raiz**), picão, algodão, mastruz, carrapicho e sabão de tingui.

O da flor roxa é pra homem, pode abortar mulher grávida.

A gente faz **incenso** dele também.

Ele limpa o útero e a raiz vai na **Garrafada da Mulher**.

**MIL RAMA, MIL FOLHA OU  
SABUGUEIRINHO** (*Achillea millefolium*)

Minha vó chamava sabugueirim.

Toma o chá dele pra **cólica menstrual**. Das **folha**.

Faz o banho de assento pra **hemorroida**.

Dá banho no neném se tiver com **brotoeja**.

Ele vai no **enema** também.



## MILHO (*Zea mays*)

Pra **infecção urinária**, **rins** e **pressão alta** pode cozinhá o milho e o **cabelo** dele junto, bebe a água que cozinhou. Ou faizi o chá do cabelo. Ir tomando durante o dia. Grávida pode tomá sempre pra privini.

Pra sarampo e catapora: estalá o grão na panela, botá água e dá pra criança beber.

A páia usá pra lavá panela.

O milho tem uma parte **alimentícia** o angu, o mingau, a pamonha, o cuscuz, um milhozinho cozido não deixa de ser bom. E também alimentação das criação.



**MILOMI** (*Aristolochia* sp.)

A pessoa adulta pode raspá a **raiz** e pô no café.

Não precisa adoecê pra tomá, toma pra previní e **matar verme**, toma o chá mas é muito ruim.

É bom pra **epilepsia**, **enxaqueca**, **náusea**, **diarreias** e **é vermífugo**.

Criança não pode beber.

Grávida não pode nem passar perto.





## MISCAROSA

Boa pra tudo quanto é **doença inflamatória**.

Faz a garrafada da **raiz**. Tem que fazer dieta pra tomá a garrafada: não cumê nada derivado de leite, não cumê carne, especialmente carne de porco, limão, nada de entorpecente, ovo.

Pode comê carne bovina mas carne seca. Ninguém que tá com chagas com ferida pode comê carne fresca.

Pode cumê raiz, inhame mandioca, arroz integral

O banho com a **folha e flor** é **cicatrizante** e pode usar pra **herpes**(em homem), **feridas** em geral, **isipele**, **vitiligo**. Pra tudo isso pode tomá a raiz também.

Pra **picada de cobra** coloca a raiz na boca da pessoa, ou põe na pinga e bebe.

É **expectorante**.

Mulher amamentando não pode. Pode ser abortiva.

## MUTAMBA

(*Guazuma ulmifolia*)

Pra Aids (HIV) toma chá da folha seca. Uma caneca por dia.

**Lavagem intestinal e prisão de ventre:** deixa a casca de molho até soltar uma baba. Coa e usa a água para lavagem. Pode ser para grávida, principalmente quando não faz cocô.

A baba da casca serve pra **hidratá** o cabelo e a pele. Faizi tipo um gel.

Põe a entrecasca na garapa pra quando vai fazê rapadura.

A geleia do fruto a gente come.





## **NEGRAMINA** (*Siparuna guianensis*)

Pra mulheres com **dor no parto** por causa de resfriado na barriga ou pernas (mulher que pegou muita friagem) faz o banho com o chá da **folha**.

Pra **gripe** e **sinusite** toma o chá e faz inalação.

Ele serve pra curar de **resfriado**, **cortar energia negativa**, **inchaço**, **cansaço**. Só criança que tem que ter muito cuidado que ela é muito forte, pra dar a criança tem que ter muito cuidado.

As folha vai no travesseiro de erva.

Faz incenso com ela.



## **NÓS MOSCADA** (*Myristica fragrans*)

No **pós-parto** logo que a placenta nasce dá uma composição: chá de raiz de mentrasto, folha de arruda, semente de imburana e óleo de cardo-santo. Usa como tempero durante o **resguardo**, pra controlá as **cólica**, **limpá o útero** e não dá **prisão de ventre**.

Pra **cólica menstrual**, prisão de ventre ou **hemorroida** come como tempero ou toma o chá.





## **PACARI** (*Lafoensia pacari*)

Banho da entrecasca e folha serve pra **cicatriz**ar ferida de **leishmo**niose. E pra **umbigo** de bebê **inflamado**.

Faz o gel da entrecasca pra cicatrizar. Faizi uma pomada com ele pra o passar no períneo quando lacera.

Pacari é pra cicatrizá, assim como o barbati-mão. A folha do pacari é anti-inflamatório, agora a casca do pacari é cica-trizante. Igual o barbati-mão, a folha do barbati-mão faz banho também. Mas a casca dela já é outra coisa.

A folha é anti-inflama-tória e a casca é cicatri-zante, dos dois.

## PARATUDO

A raiz vai na **Garrafada da Mulher** é afrodisíaco e pra **anemia**.

Esse paratudo foi um mineiro raizeiro lá na mata onde nós morava, aí ele falou pra mim que tava namorando uma moça coroa virgem e ele tava querendo ter filho com ela. Ele:

— Eu só quero que cê faça um remédio.

Eu fiz paratudo junto com a miscarosa e o bureré. Ela vivia amarela, fraca, foi só tomá o remédio e emprenhou e ele depois largou ela.



## **PATA DE VACA** (*Bauhinia* spp.)

Toma o chá da **folha** pra **diabetes**, **colesterol alto**. Ela emagrece.

Cuidado: grávida não pode.



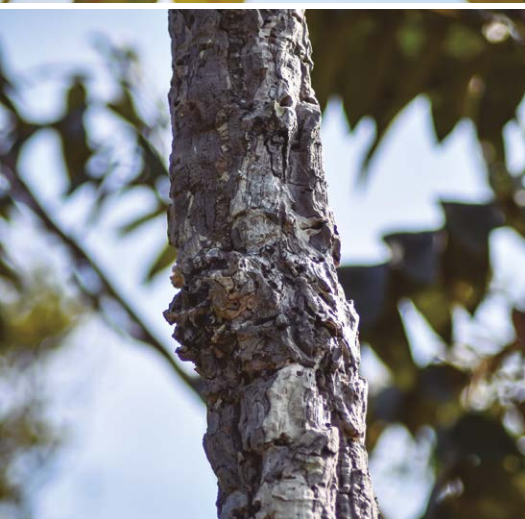


**PAU SANTO**  
(*Kielmeyera sp.*)

Faz **incenso**.

A entrecasca tinge linha, é um preto meio desbotado, cinza.

Pro dente do bebê saí pega a madeira, queima e o carvão passa na gengiva do bebê.



## **PAU TERRA** (*Qualea grandiflora*)

Chá da folha quando a gente **come alguma coisa e não dá certo**, pra adulto pode ser da entrecasca. Pro estômago.

**Diarreia quando os dentes estão nascendo**: faz um chá das três folhinhas do olho quando ele tá novinho e dá pra beber.

Tinta pra roupa (marrom).



**PÉ DE PERDIZ** (*Croton  
antisyphiliticus*)

A **raiz** vai na composição da **Garrafada Mulher**, é boa pro **útero**, **ovário**, **trompas**, **fertilidade**, **rins**, **osso quebrado**.

Como **cicatrizante** faizi u **banho** com a **folha**.

Também pode fazê **banho de assento**.







**PEQUI** (*Caryocar  
brasiliense*)

Comê o **fruto** e a **castanha** pra **imunidade**.

No **parto**, quando tá **com dor** e **não ganha**,  
cozinha a **folha** e dá  
banho.



## **PICÃO** (*Bidens pilosa*)

A **folha** é pra os primeiro banhos du bebê quando nasce pra priviní e quando tá com **icterícia**: banha quando tivé com olho e xixi amarelo e dá pra mãe beber o chá da **raiz** ou suco verde com folha.

Na **gestação** pode beber o chá quando tá com **infecção urinaria e pé inchado**.

Pra **hepatite** faz o chá da raiz e da folha.

A raiz vai na **Garrafada da Mulher**.

A folha pode até butá na salada.



## **PIMENTA JABORANDI** (*Piper sp.*)

Dá **força na hora do parto**. Faizi ovo cozido, caldo de inhame ou mandioca com pimenta de jaborandi.

A pessoa que come a pimenta é **difícil gripá** (imunidade).

Da folha faizi shampoo.

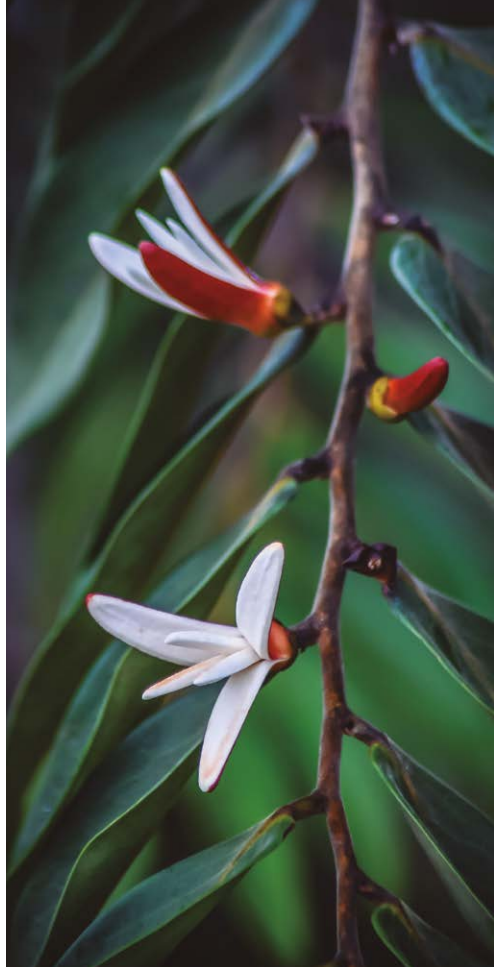


**PIMENTA DE  
MACACO** (*Xylopia  
aromatica*)

Toma o chá da **pimenta  
seca e moída** pra **dor de  
ventosidade**, quando o  
vento acumula dentro da  
gente e não sai.

Pra **dor muscular** toma  
o chá da pimenta seca  
e moída ou usa como  
tempero. Pode pô ela no  
vinho ou na pinga pra  
uso externo também.

Diz que quando **cobra**  
pega a pessoa ela é con-  
tra o veneno.



## **PIMENTA DO REINO** (*Piper nigrum*)

Pra **ganhá força na hora do parto** dá ovo quente ou caldo de inhame ou mandioca com pimenta do reino.

Ovo quente: põe ele pra esquentá de um jeito que ele endurece só a clara a gema fica molhe.



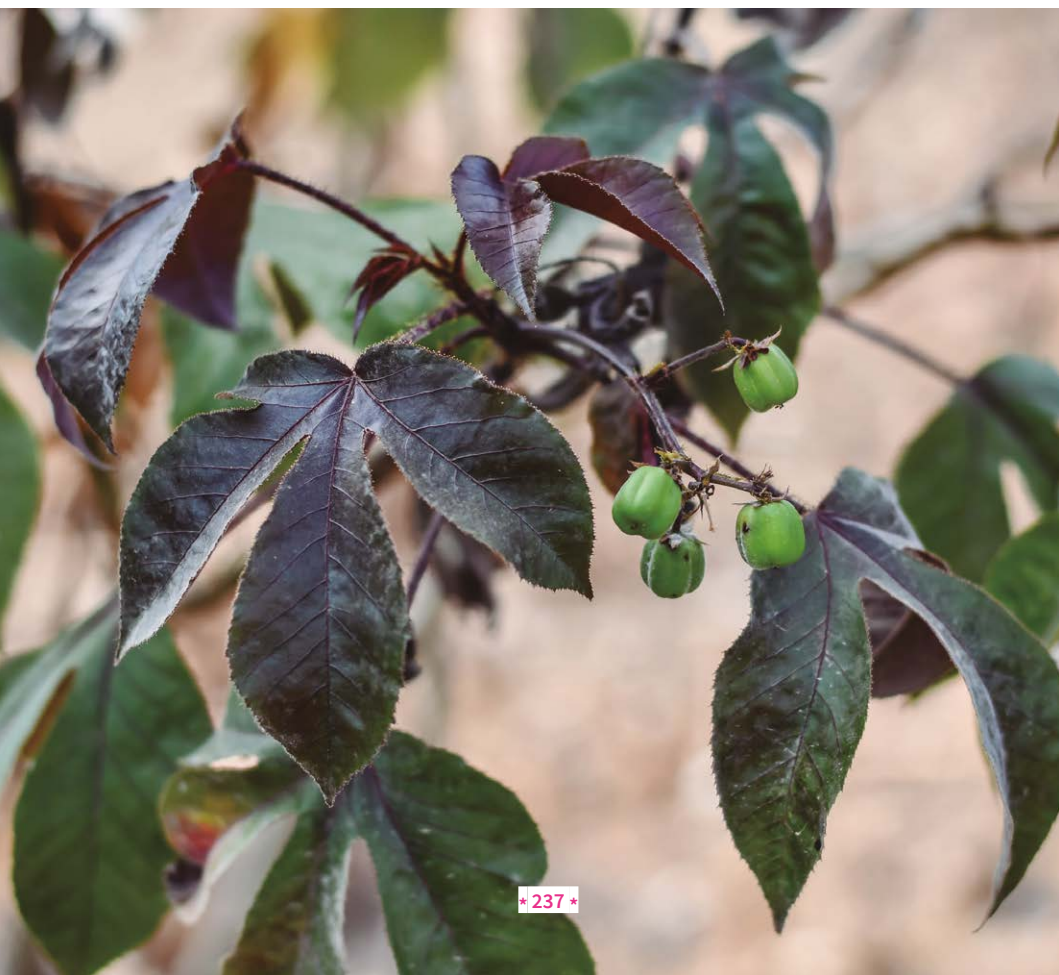
## **PINHÃO ROXO** (*Jatropha gossypifolia*)

O pinhão é igual o tipi, cê planta um pé de pinhão na frente de sua casa, quero vê qual a energia negativa que entra, o pé morre mas a energia não entra.

O sabão da **fruta** é **cicatrizante**.

Pra **dor de dente** aplica a **folha** do lado de fora. Faizi bochecho.

Pra **conjuntivite** lava o olho com o chá da folha.



## **POEJO** (*Mentha pulegium*)

Chá da folha pra **gripe**, **bronquite**, **gases**. O chá é gostoso!

Mulher que tá com hemorragia (de menstruação) pode socar bem socadinho ou botá no liquidificador, bater, tomá o sumo, pode até fazer o suco.

Ele é mais pra neném. Tem dois poejo, tem um que é pra tudo e tem esse, que é mais antigo, que é pra criança. Recém nascido pode tomá chá de poejo.

Pra **dor de dente**, **quando os dente tá nascenu** e **prisão de ventre** dá um chá.

Vai no travesseiro de erva.



## PRÓPOLIS

Pra **garganta inflamada**, se não tem o spray pode dissolvê ele em água e gargarejar, ou fazê um chá de sabugueiro ou casca de laranja e pôr ele.

Pra **cicatrizá ferida**, quando **corta** que cê passa ele, cê pula de dor! Mas é um remédio bom, pode passá que **estanca o sangue**. Ele é **anti-inflamatório**.

No **pós-parto** põe umas 10 gota no **banho de assento**. Se pudesse em todos os banhos pós-parto a mulher usá, pode.

Passa na picada de marimbondo.

Quando a pessoa tá com **alergia** cê faizi u banhu e pinga umas gota nele pra pessoa banhá.

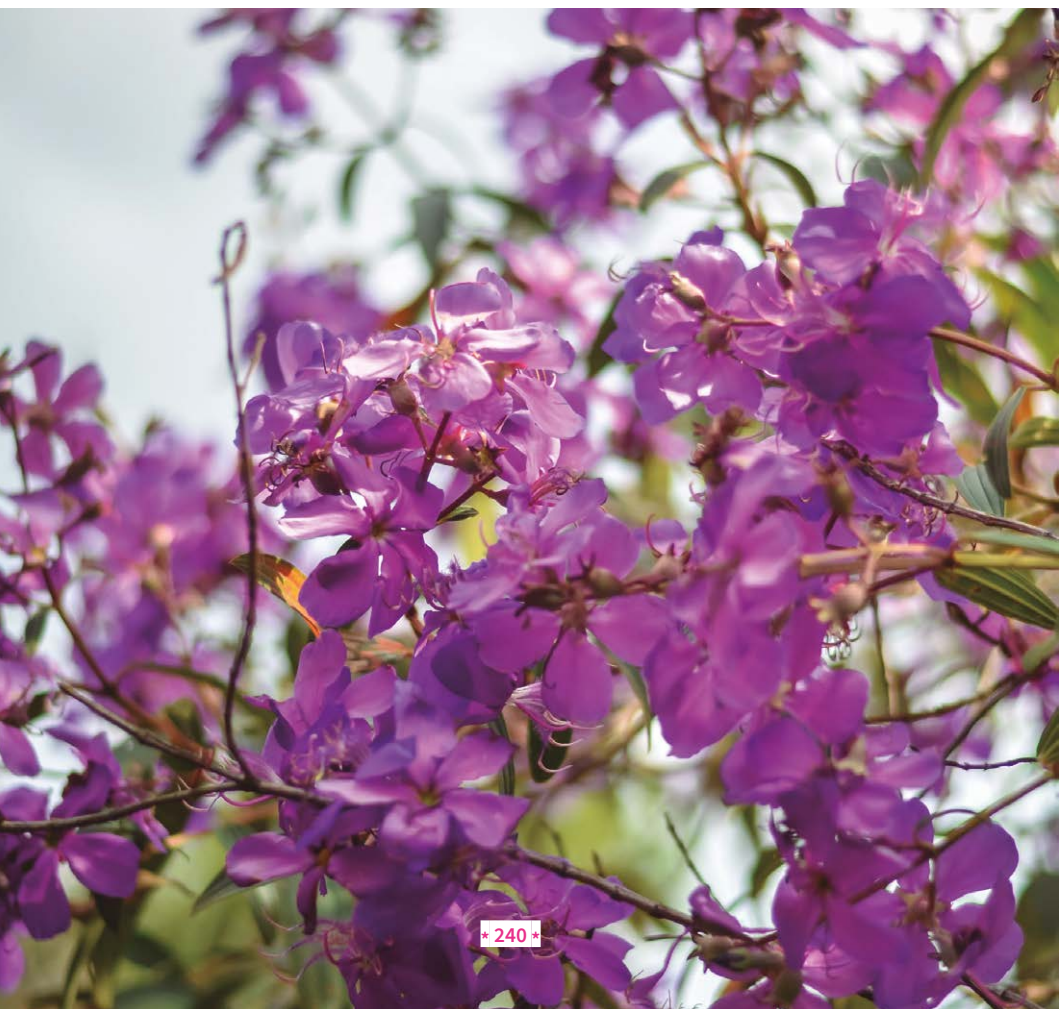
Pinga no **umbigo du recém-nascido**. Tem que ter muito cuidado com o cordão umbilical. A hora que ele cai põe pra secar e põe dentro do vidro e tampa, porque depois que u bebê tá caminhanu ainda é remédio pra eli. Tá com conjuntivite ou cólica, põe ele de molho pra lavá u olho. E torna a secar. Pode usá uma ou duas vez. Gestante não pode tomá.





**QUARESMEIRA** (*Pleroma candolleianum*)

Floral pra perda e depressão.



## **QUEBRA-PEDRA** (*Phyllanthus niruri*)

Pra **cálculo nos rins** tomá o chá. O gostoso dele é a **raiz**, a folha arde.

A pessoa pra tomá esse chá tem que fazer o exame pra saber se tem o cálculo ou não. Só toma se tivé.

Os rins da gente tem variedade de coisas que a gente não pode cumê.



**QUIABO** (*Abelmoschus esculentus*)

Ele faz parte da alimentação, pra **saúde em geral**.

Pra **hemorroida** come e passa a baba.

A folha pro cabelo.



## QUIOIO

Ele é pra todo tipo de **verme**, mas o que ele mais castiga é a **tênia**, a solitária.

A **folha**, **flor** e **semente** vai no **enema**, no **vermífugo** e pode fazê o chá também.

Também é bom pra **dor de cabeça**, pra **banho de corpo** e pra **incenso**.





## QUITOQUE

(*Pluchea sagittalis*)

Pra **hemorragia** pós-parto, bebe o chá. Começa de meia xícara, e vai aumentando, dependendo de como tá o sangramento. Tanto faz **menstruação** normal como pós-parto, quando tá com muito **coágulo**.

No pós-parto tenta primeiro com os banhos

de erva porque o quitoque corta o sangramento de uma vez, e em parto não pode cortá.

Chá da **folha** pra **epilepsia**.



## **REBENTA BOI** (*Solanum viarum*)

Serve pra **furúnculo**, **berne**, **dente inflamado**, **cravo e calo de pé**. Pega o fruto põe no fogo, ele estoura aí deixa ele esfriar um pouco e põe um óleo e põe em cima.

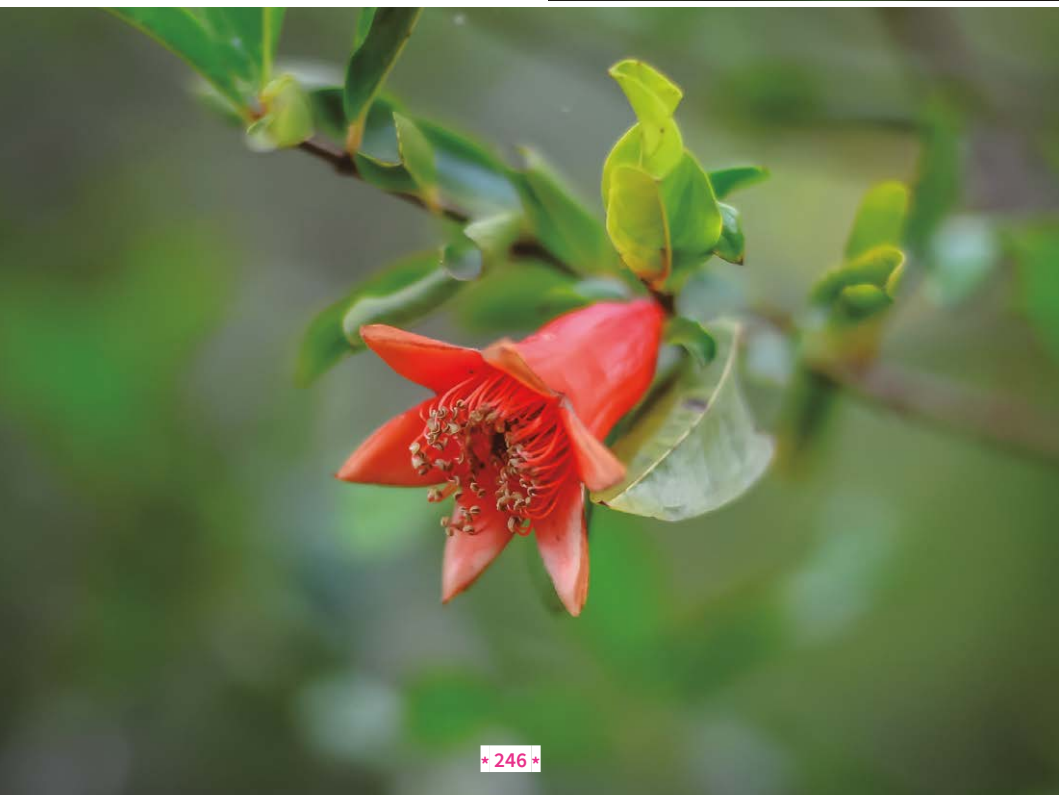


**ROMÃ** (*Punica granatum*)

A casca do fruto pode fazer **banho de assento** no pós-parto e quando tá com corrimento. Vai na composição da **Garrafada da Mulher**.

Pra **garganta** faz gargarejo.

E o fruto come!



## **ROSA BRANCA** (*Rosa alba*)

**Rosa Maná** [a rosa maná é uma variedade de rosa branca, presente no quintal de algumas anciãs do município de Alto Paraíso, que não encontramos o nome científico]

Essa rosa branca, cêis não pode ficá sem ela não.

Antes de nascer o neném pode banhá, porque tem mulher que entra em **depressão**, ai é hora de chegar com um banhozim de rosa.

Us primeiru banho du recém nascidu faizi a infusão e banha com a água na temperatura do corpo. Pra pegá **energia dos anjos**. Pode combinar com macela e capim de cheiro.

Se a **vagina** tivé muito **inchada** antes de parr, faz o banho de assento com ela.

Banho, chá ou floral pra **depressão**, **trauma**, **TPM** e **energia negativa**. O floral cê deixa as pétala na água da noite pru dia e toma

**Previni tudo!**

**Regula o intestino** e vai no **enema** e no **travesseiro de erva**.





## **SABUGUEIRO** (*Sambucus australis*)

Pra **gripe** e **resfriado** o chá da **folha e da flô** pode ser combinado com açafão e folha de laranjeira. Em **bebê** dá o chá da **flô**. Não dá pra bebê beber a folha. É bom pra criança mas não pru bebê.

Banho do chá da folha pra **sarampo** e **catapora**.

Vai no **travesseiro de erva** e pode fazê **incenso**.



## **SAIÃO** (*Kalanchoe pinnata*)

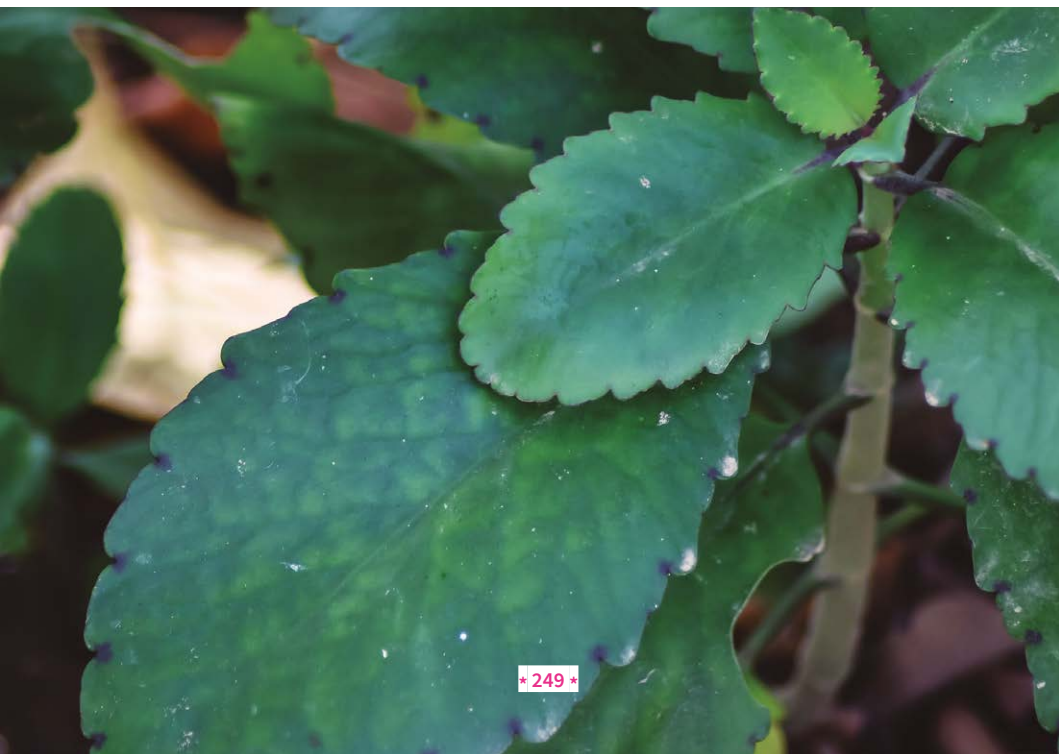
Na **amamentação**, se o peito **inflamá**, tivé **inchado** demais ou **rachado** pega a folha, lava, esquentá e deixa no peito. É **anti-inflamatória**. Se tivé com febre não precisa esquentá.

Pra **vesícula** toma suco de saião com folha de algodão e um pouquinho de couve, mas não pode pô limão não.

Pra **conjuntivite**: esquentá e espreme o sumo nu olhu.

Pra **dor muscular** é compressa.

Pras outra coisa, **colesterol**, **gastrite**, **regular pressão**, é um suco, só não pode ser dose alta.



## SALSA PARRILHA

Dá um buquê de flor bunitu.

A raiz é **depurativa do sangue, pra reumatismo, alergia** e vai na **Garrafada da Mulher**.

Chá da raiz criança pode tomá.

É das erva forte que não pode usar muito.



## **SALSINHA**

Cumê a folha e/ou fazer chá da raiz pra **TPM**, no **res-**  
**guardo**, e **umenta o leite** quando tá sem leite.



## **SAMBAÍBA**

*(Curatella americana)*

Pra **anemia** corcho feito com madeira de sambaíba: põe dentro casca de jatobá, angico e ipê roxo, picadinhos. Põe água, e vai tomando todo dia e completando com água. Se a anemia for severa, coloca pedaço de ferro (prego, machado, algo) dentro. Pode ser usado pra anemia gestacional. Tomá a água até pará o sangramento.

Pode botá no cocheiro pras **galinhas** a casca.

Da madeira faz pilão e a folha areia a louça.



## **SANGRA D'ÁGUA** (*Croton urucurana*)

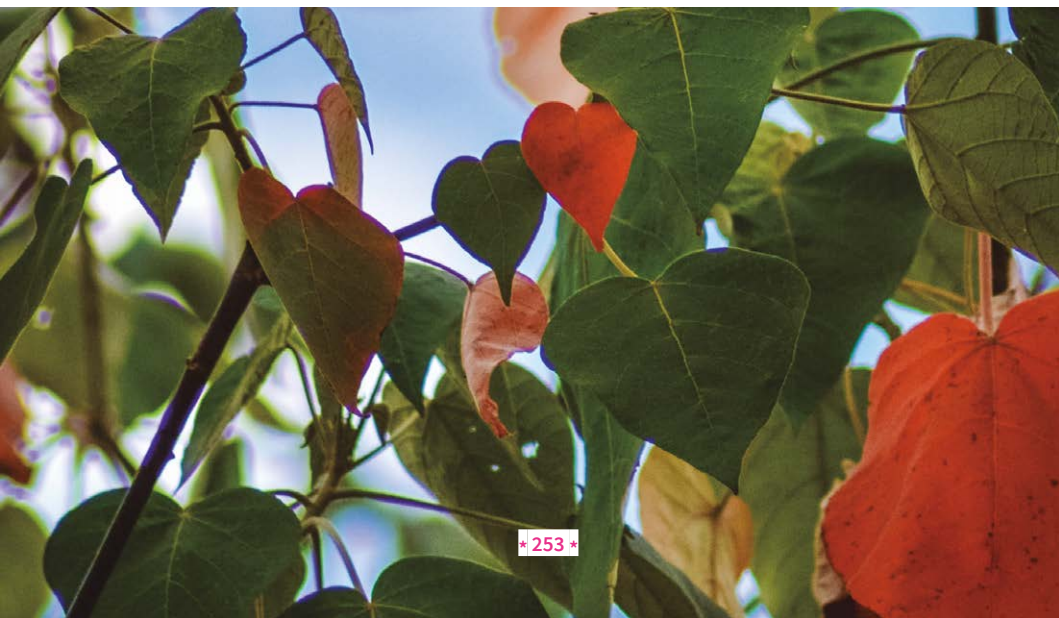
Tira aquela coceirinha da vagina, eu ponho a **entre-casca** dela sempre na garrafada. Pra **candidíase**, **infecção urinária**, **gonorreia**, **ativo do sangue**. Pode tomá também ela em infusão.

Também é pra **doença degenerativa** e pra **cicatrizá**.

Pode tomá o **banho de assento da folha** quando ganha neném.

**Tinge** linha e pano de vermelho escuro meio marrom e a folha é um ótimo **adubo**.

Cuidado! Não pode beber sangra d'água por qualquer coisa, ela é igual barbatimão. Não pode fervê.





**SANGUE DE CRISTO** (*Sabicea brasiliensis*)

Depurativa do sangue, desinflama e cicatriza ferida.  
Pode bebê o chá da raiz e comê a fruta, fazê um  
suco.



**SENE** (*Chamaecrista desvauxii*)

Toma o chá da **folha** pra **prisão de ventre**, ele é **laxante**. Pode usar na **gestação** e no **resguardo**.

Vai no **enema** e no **vermífugo**.



## **SETE SANGRIA** (*Euphorbia potentilloides*)

Como **cicatrizante**, macera, faz uma pastinha e põe na ferida. Pra **umbigo de neném**, basta passar o **leite do caule**.

Chá da **folha e raiz** pra **diarreia** e **circulação**. Mas sem tá com diarreia ele pode dá **purgante** também.



## **SUCUPIRA** (*Pterodon emarginatus*)

Ela é **anti-inflamatória**. Pra usá, machuca ela com o martelo, você coloca no álcool de cereal pra fazer gargarejo, você pode até pô outras mistura, sucupira, casca de romã, casca seca! Pode colocá a raizinha de tansagem, gengibre, de tudo um pouquinho, sucupira duas vage, agora você deixa no álcool pra gargarejo. essa composição você pode dissolver na água também pro gargarejo. E pra machucado também pode pôr, arde um pouco.

Pode usá ela no **xarope**.

Bebe ela também, mas eu coloco ela nas **garrafada**, que o chá dela é ruim. E cê pode também botá ela na boca e ficá mastigando e engolindo o oleosinho dela.



## **TAMARINDO**

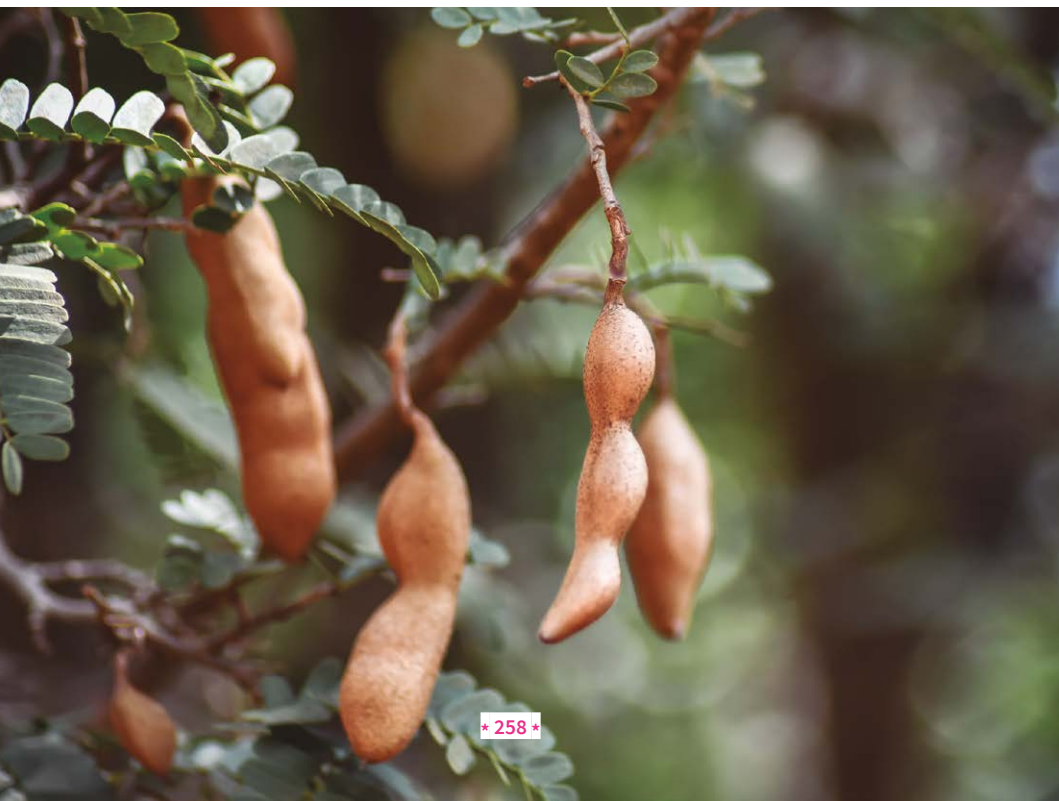
*(Tamarindus indica)*

Serve pra **enjoo** e **rins**.  
Pode comê ou tomá o  
suco. Gestante pode.

Faz licor e geleia.

O licor é **afrodisíaco**.

Cuidado: não pode cumê  
muito porque é forte.



## **TANSAGEM**

*(Plantago major)*

Pra rins, infecção de urinária, garganta, pode comê a folhinha dele na salada ou chá com raiz e folha.

Faz o banho de assento pra candidíase e pode usá no banho do pós-parto.



## **TIMBÓ** (*Serjania* sp.)

As **folha** dele é **inseticida**, mata **pulga**, **piolho** e **carrapato**.

Faço o shampoo. Eu pego as folha dele, de folha de fumo, folha de jaborandi (as folha de fumo é forte, a de timbó é forte, aí o jaborandi controla). Passa o pente fino, depois lubrifica com óleo de mamona.



## **TINGUI** (*Magonia pubescens*)

As criança que nasceu em minhas mão todos tomô banho foi com ele. As vagina das muié... banhô com ele.

Ela acaba de ganhá neném, cê cozinhô uma folha de algodão, cuô, tomô banho com esse sabão, no ôtro dia de manhã parece que cê num teve filho.

Se cê quisé tomá banho de sabão de tingui todo dia cê pode tomá dos pé à cabeça. Pro cabelo é uma bença, cabelo num cai, num fica branco, cabelo cresce.

[E o sabão de tingui é feito do que?]

Não tem produto nenhum, é uma fruta com cinza, é semente do Cerrado. Ali é madeira queimada, tira a cinza, ali cê faz um cesto, pega essa cinza e molha, ela fica no ponto de cuscuz ou beijú. Aperta na mão, quando cê abri a mão, ela tivé um bolinho e num





quebrá, ela tá no ponto de  
cê pôr ela no cesto e pegá  
um pilão e socá ela.

A cinza, eu gosto de fazê  
especificamente. Quando  
eu morava no lugar que  
tinha madeira, era mamoinha,  
angico branco, era mutamba,  
era o próprio tingui aqueles que  
num dava mais fruto, era  
mucunã. Mas, agora num  
tem mais. É a cinza de  
qualquer pau.

Ela passa por um processo  
de uma semana ali dentro, da cinza com a água,  
depois que pilô, apertô e deixa lá.

Aí depois de uma semana cê vai pô água, a água que  
pinga embaixo ela pinga da cor de coca-cola. Essa aí  
que cê vai fazê o sabão, é a dicuada. Aí o tingui ele tá  
de molho ao longo dessa semana.

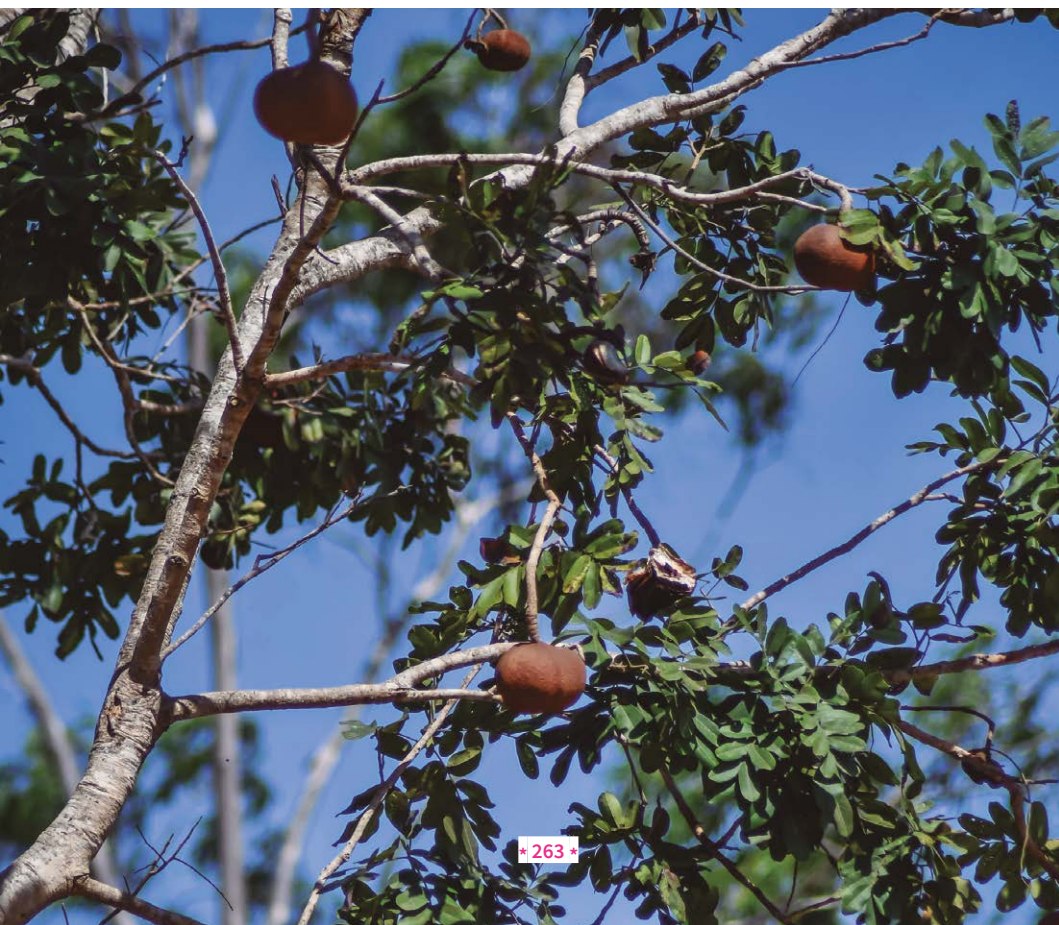
A semente dele descascada tá de molho numa  
dicuada bem fraquinha, só pra ele amolecê, ai cê  
pega e põe fogo nele e depois que cê pega aquela  
dicuada forte de lá pra temperá o sabão. É um traba-  
lho danado, mas faço.

O sabão de tingui é bom pra **mancha na pele, assadura, brotoeja, queimadura, alergia, fungos, caspa, seborreia, queda de cabelo, piolho, carrapato,**

herpes, berne, leishmaniose. É cicatrizante. Pode banhá com ele. Pra piolho, pulga e carrapato, depois de lavá o cabelo ou pelo do animal não enxágua. Pra hemorroida, queimadura, assadura, catapora, sarampo e períneo fissurado passa o óleo de mamona após o banho.

Faizi banho de assento com ele dissolvido pra candidíase, no pós-parto, pra hemorroida e pra herpes.

Da casca faz shampoo.





## TIÚ

A batata vai na **Garrafada da Mulher** pra **mioma**, **cisto**, **policisto**, **endometriose**, **corrimento**, **matar o vírus das doença venérea todas**, **gonorreia**, **sífilis**, como **purgativo**, **vermífugo**.

Serve pra **inchaço** em qualquer lugar do corpo e **picada de cobra**. Pode ser abortivo.

Pode tomá o chá dele. Em pequena quantidade.

A mulhé quando u neném ou ela tá com **intestino preso**, dá a ela o chá de tiú, com sene batata de purga, toma junto com óleo de mamona.

Serve de **vacina pra cachorros pra gado**, **porco e galinha**: corta, seca, soca e mistura na comida. Uns três pedacinho a cada 3 meses.





**UNHA DE GATO** (*Mimosa* sp.)

A raiz pra cisto na **Garrafada da Mulher**.

## URUCUM

*(Bixa orellana)*

Tinta pra fio de algodão, ele é um tempero, um **protetor solar**, diz que ele é bom pra **tosse**.



## VASSOURINHA

*(Scoparia dulcis)*

Ela limpa o útero e é boa pra resfriado. Toma o chá uma vez ao dia.

E esse é o ramim que as benzedera benze.

Minha vó só benzia de uma coisa, que era dor de cabeça, de pessoa que pegava muito sol. Ela pegava a garrafa enchia de água, colocava na cabeça da pessoa com o fundo pra cima e o pescoço pra baixo, quando ela falava três palavras a água começava a ferver dentro da garrafa, e ela falava pra pessoa começar a caminhar pra ela ver como tava o equilíbrio da pessoa. Aí ela entregava a garrafa pra pessoa e falava pra pessoa derramar a água ao redor da pessoa.

Raimunda [anciã já falecida da comunidade] benzia na estrela para saber se a pessoa desaparecida tava vida ou morta.



## **VELAME BRANCO** (*Mandevilla velame*)

A raiz vai na **Garrafada da Mulher**, ele é bom pra **corrimento** e **candidíase**.

O chá serve pra **azia**, **diarreia**, **hemorroida**.

Dá um chá muito delicioso, não precisa adoecê pra tomá o chá, pode tomá de **prevenção**.

O **leite dele dá pra cicatrizá**.



**VERGATEZA** (*Clitoria guianensis*)

É pra dá uma **limpeza** e **fortalecer** o feminino **esquentar o fogo**. Usa a **raiz** na **Garrafada da Mulher**, pra **útero**, **ovário**, **trompa**.



**VINAGREIRA**  
(*Hibiscus sabdariffa*)

Quem tem **dificuldade de fazer cocô** toma um bom copo dela. Pra mim tudo que é gel faz cagar.

Pra **queimadura** faizi o banho da folha.

Come a folha na salada, faz geleia da fruta.

É boa pra **pele**.









A AVÁ é uma editora in(ter)dependente que tem costurado uma linha editorial singular e plural. Nascemos em maio de 2018 e temos mais de 90 livros materializados de forma criativa e relacional.

O grande diferencial da AVÁ é a autora ou o autor ser convidada(o) a pensar a concepção artística e a materialidade do próprio livro juntamente com o corpo editorial, além do lançamento e da distribuição. É assim que essa autora ou esse autor vai se apropriando e se tornando sujeito de sua produção de forma integral.

Acreditamos que, ao final, não se lança apenas um livro, mas sim uma expressão do ser — que cria e se recria a partir da própria narrativa.



 +55 61 99822-5372

 [avaeditora](#)

 [avaeditora](#)

 [avaeditora.com.br](http://avaeditora.com.br)

Os rios enche na lua cheia. A lua tem tudo a vê com nosso cabelo, nossa menstruação, com o movimento do bebê na barriga, tudo tem a vê. É muito claro. Tem gente que fala que a lua não tem a vê com isso não... pra plantá, pra colhê, pra semeá, pra fazê viveiro, pra podá, tudo a lua manda. Se você poda um pé de manga na lua minguante ela vai brotá na lua nova, e aí ela vai crescê na crescente, a tendência dela é não morrê nunca. Por isso que eu digo pra vocês: a natureza ela é completa, agora Deus deixô cada um pra saber decidir o que a natureza é.

*Dona Flor*

Apresentação:

avaeditora.com.br

ISBN 978-85-54295-48-6



SECULT  
Secretaria de  
Estado da  
Cultura



Este projeto foi contemplado pelo Edital de Fomento a Cultura Popular do Fundo de Arte e Cultura do Estado de Goiás 2017