



# Ervas e Benzimentos

O LIVRO SAGRADO

FÁBIO DANTAS

Edição revista  
e ampliada



academia

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.



# Ervas e Benzimentos

O LIVRO SAGRADO

FÁBIO DANTAS

Edição revista  
e ampliada



academia

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

Copyright © Fábio Dantas, 2023  
Copyright © Editora Planeta do Brasil, 2023  
Todos os direitos reservados.

*Revisão:* Franciane Batagin e Fernanda Guerriero  
*Projeto gráfico e diagramação:* Estúdio Negrito  
*Ilustrações de miolo:* Jean Carlo da Silva  
*Ilustração e composição de capa:* Luísa Fantinel

O conteúdo a seguir é baseado nas experiências profissionais e estudos do autor. Seu objetivo é fornecer material útil e informativo sobre os assuntos abordados e de maneira alguma substitui aconselhamento médico ou psicológico.

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO  
ANGÉLICA ILACQUA CRB-8/7057

Dantas, Fábio  
Ervas e benzimentos: o livro sagrado / Fábio Dantas inspirado pelo espírito Pai Benedito de Aruanda. São Paulo: Planeta do Brasil, 2023.  
352 p. : il.

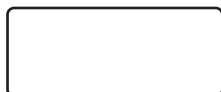
ISBN: 978-85-422-2202-9

1. Ervas - Uso terapêutico 2. Benzimentos 3. Obra espírita I. Título II. Benedito de Aruanda, Pai (Espírito)

23-1841

CDD 615.537

Índice para catálogo sistemático:  
1. Ervas - Uso terapêutico



Ao escolher este livro, você está apoiando o manejo responsável das florestas do mundo

2023  
Todos os direitos desta edição reservados à  
Editora Planeta do Brasil Ltda.  
Rua Bela Cintra 986, 4º andar - Consolação  
São Paulo - SP - 01415-002  
[www.planetadelivros.com.br](http://www.planetadelivros.com.br)  
[faleconosco@editoraplaneta.com.br](mailto:faleconosco@editoraplaneta.com.br)

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

# Sumário

## 1 Breve histórico das ervas 27

---



## 2 O corpo humano e sua relação com chakras, cores, cristais e ervas 37

---



- |   |  |
|---|--|
| Chakra básico ou raiz – <i>Muladhara</i> 40           | Chakra cardíaco – <i>Anahata</i> 43    |
| Chakra sacral ou umbilical –<br><i>Svadhithana</i> 41 | Chakra laríngeo – <i>Vishuddha</i> 44  |
| Chakra plexo solar – <i>Manipura</i> 42               | Chakra frontal – <i>Ajna</i> 45        |
|   | Chakra coronário – <i>Sahasrara</i> 46 |

## 3 O poder do som 49

---



- |                                |                                     |
|--------------------------------|-------------------------------------|
| As Frequências de Solfeggio 53 | Cânticos e instrumentos sagrados 55 |
| O som das plantas 55           |                                     |

## 4 Preparos caseiros com ervas 59

---



- |   |                           |
|---|---------------------------|
| Medidas 61  | Borrifo d'água – Spray 64 |
| Horários recomendados para ingestão<br>de preparados herbais 61 | Cataplasma e emplastos 64 |
| Bochecho e gargarejo 63   | Compressa 65              |
|   | Decocção – cozimento 66   |

Escalda-pés 66  
Garrafada 67  
Inalação 67  
Infusão – tisana ou “chá” 68  
Maceração 69  
Óleo aromático 69  
Óleo de massagem 69  
Pó 70  
Pomada 70

Purê 71  
Sal aromático 71  
Tintura 71  
Unguento 72  
Vaporização 73  
Xaropes ou lambedores 73  
Xarope com tintura 73  
Xarope com hortelã, gengibre  
e mel 74

## 5 Banhos de ervas 77



### Divisão das ervas 78

Ervas quentes ou agressivas 78  
Ervas mornas ou equilibradoras 79  
Ervas frias ou específicas 80  
Banhos ritualísticos 80  
Banhos de descarrego 81  
Banhos de energização 82  
Banho de imersão 82  
Amacis 83  
Banho de assento 83  
Ervas femininas 84  
Ervas masculinas 84  
Ervas calmantes 84  
Ervas fortalecedoras  
da mediunidade 84  
Como preparar o banho de ervas 85  
A água utilizada para os banhos 86

### Relação das ervas para banhos 87

Alecrim 87  
Alfavaca 88  
Alfazema-lavanda 88  
Alho 88  
Amoreira 89  
Anis-estrelado 89  
Aroeira 90  
Arruda 90  
Artemísia 90  
Babosa 91  
Bálsamo 91  
Bambu 91  
Boldo-do-chile 92  
Café 92  
Camomila 93  
Cana-do-brejo 93  
Canela 93  
Casca de cebola 94  
Cipó-caboclo 94  
Colônia 94  
Cordão-de-são-francisco 95  
Couve 95

Cravo	95	Macela	105
Cravo-da-índia	96	Malva	105
Erva-cidreira	96	Mamona	105
Erva-de-são-joão	97	Mangueira	106
Erva-doce	97	Manjerição	106
Espada-de-santa-bárbara	97	Manjerona	106
Espada-de-são-jorge	98	Maracujá	107
Espinheira-santa	98	Mirra	107
Eucalipto	99	Noz-moscada	108
Folha-da-fortuna	99	Orégano	108
Framboesa	99	Peregum	108
Funcho	100	Picão-preto	109
Girassol	100	Pimentas	109
Graviola	100	Pinhão-roxo	110
Guiné ou tipi	101	Pitangueira	110
Hortelã	101	Poejo	110
Jabuticabeira	101	Romã	111
Jasmim	102	Rosas-brancas	111
Jurema-preta	102	Rosas-vermelhas	111
Jurubeba	102	Sabugueiro	112
Lágrima-de-nossa-senhora	103	Sálvia	112
Lança-de-ogum	103	Samambaia	112
Laranjeira	103	Tabaco ou fumo	113
Limão	104	Tomilho	113
Lírio	104	Trevo	114
Louro	104	Verbena	114

## 6 Rituais com ervas 117

Banho de sete ervas	118	Escalda-pés com sal grosso	121
Banho para atrair prosperidade	119	Amuleto com sal grosso para proteção da casa	122
Banho para harmonia conjugal	119	Preparo com sal grosso para limpeza de ambientes	122
Banho para auxiliar a meditação	120	Uso de mel no ritual com ervas	122
Banho para abertura espiritual	120	Sete plantas de proteção para ambiente	123
Banho para acalmar criança	120		
Banho para estimular a mente	120		
Banho de descarrego com sal grosso	121		

- Soprar canela no primeiro dia do mês  
para atrair prosperidade **123**
- Patuá para atrair sorte e espantar  
olho gordo **124**
- Tampar o umbigo com ervas de  
proteção **124**
- Pote de sal grosso para proteção de  
ambiente **125**
- Pote da prosperidade com ervas **125**
- Espada-de-são-jorge cruzada debaixo  
da cama **126**
- Folha de louro na carteira **126**
- Garrafada para proteção da casa **127**
- Carvão no copo d'água **128**
- Uso de folhas no travesseiro **128**
- Para desemprego **129**
- Para vícios **129**
- Para dores nas articulações **129**
- Para irritação nos olhos **130**
- Banho com cana-de-açúcar **130**
- Cactos para proteção da casa **131**
- Ritual para afastar vícios **131**
- Rituais com ervas e fases da Lua **132**
- Bate-folhas **136**
- Sacudimento **136**
- Ritual das sete ondas com flores **137**
- O pêndulo e as ervas **137**
- Aprenda a utilizar o pêndulo **138**
- Defina: sim, não, sem resposta **139**
- Rituais com velas **139**
- Escrevendo para anjos e arcanjos **140**

## 7 **Incensos e defumações com ervas** **143**

- Relação de incensos e suas  
propriedades **145**
- Absinto **145**
- Acácia **145**
- Alecrim **145**
- Alfazema **145**
- Alho (casca) **146**
- Almíscar **146**
- Âmbar **146**
- Amêndoas **146**
- Andiroba **146**
- Angélica **146**
- Anis-estrelado **146**
- Arruda **146**
- Artemísia **146**
- Bálsamo **146**
- Bambu **146**
- Baunilha **146**
- Benjoim **146**
- Café **147**
- Calêndula **147**
- Camomila **147**
- Canela **147**
- Cânfora **147**
- Citronela **147**
- Citrus **147**
- Cravo **147**
- Erva-cidreira **147**
- Erva-doce **147**
- Eucalipto **147**
- Flor de laranjeira **147**
- Gardênia **148**
- Gengibre **148**
- Gerânio **148**
- Hortelã **148**
- Ipê-roxo **148**
- Jaborandi **148**
- Jasmim **148**

Lavanda *148*  
Louro *148*  
Manjerição *148*  
Mirra *148*  
Morango *148*  
Narciso *149*  
Noz-moscada *149*  
Olíbano *149*  
Orquídea *149*

Patchuli *149*  
Pimenta *149*  
Pitanga *149*  
Rosa-branca *149*  
Rosa-vermelha *149*  
Sálvia *149*  
Sândalo *149*  
Violeta *149*

## 8 Ervas dos Orixás *151*



Classificação dos Orixás *153*  
Os Orixás e o corpo humano *153*  
Ervas específicas de cada Orixá *154*  
Exu *154*  
Ogum *155*  
Oxóssi *155*  
Ossain *156*  
Oxumarê *156*  
Omolu/Obaluaiê *157*  
Xangô *157*

Logun Edé *158*  
Tempo/Iroko *158*  
Ibeji *159*  
Iansã/Oyá *159*  
Oxum *160*  
Iemanjá *160*  
Obá *161*  
Ewá *161*  
Naná *162*  
Oxalá *163*

## 9 Elementos e elementais *167*



Terra *169*  
Água *169*  
Ar *170*  
Fogo *171*  
Os elementais *173*  
Elementais da terra *174*  
Gnomos *174*  
Duendes *175*  
Fadas *176*  
Avissais *176*  
Elementais da água *176*

Ondinas *177*  
Ninfas *178*  
Sereias *178*  
Tritões *178*  
Elementais do fogo *180*  
Salamandras *181*  
Elementais do ar *182*  
Silfos *183*  
Fadas *184*  
Hamadriades *184*  
Elementais artificiais *185*



## 10 Aromaterapia 189



Alguns dos óleos essenciais  
utilizados 192

Alecrim 192

Alfazema 192

Almíscar 192

Arruda 192

Artemísia 192

Bálsamo 192

Bergamota 192

Camomila 193

Canela 193

Cânfora 193

Capim-cidreira ou capim-limão 193

Cardamomo 193

Cravo-da-índia 193

Flor de laranjeira 193

Gardênia 193

Hortelã 193

Hortelã-pimenta 194

Ilangue-ilangue 194

Jasmim 194

Lavanda 194

Limão 194

Maçã verde 194

Mel 194

Morango 194

Noz-moscada 194

Olíbano 195

Patchuli 195

Rosa-branca 195

Rosa-vermelha 195

Sálvia 195

Sândalo 195

Verbena 195

## 11 Plantas medicinais 197



Abacateiro 199

Acerola 199

Agrião 200

Alcachofra 200

Alçaçuz 200

Alecrim 201

Alfafa 201

Alfavaca 202

Alfazema 202

Algodoeiro 203

Alho 203

Alteia 203

Amora-miura 204

Angélica 204

Angico-vermelho 204

Anis-estrelado 205

Arnica 205

Artemísia 206

Assa-peixe 206

Babosa 206

Bananeira 207

Barbatimão 207

Boldo-do-chile 208

Café 208

Cajueiro 208

Calêndula 209

Camomila 209  
Cana-do-brejo 210  
Canela 210  
Capim-santo 211  
Carqueja 211  
Cavalinha 212  
Chapéu-de-couro 212  
Cipó-mil-homens 213  
Cravo-da-índia 213  
Cúrcuma 214  
Dente-de-leão 214  
Erva-cidreira 215  
Erva-mate 215  
Espinheira-santa 215  
Eucalipto 216  
Garra-do-diabo 216  
Gengibre 216  
Ginkgo biloba 217  
Goiabeira 217  
Graviola 218  
Ginseng 218  
Hibisco 218  
Hortelã 219  
Inhame 219  
Ipê-roxo 220

Laranja 220  
Limão 220  
Louro 221  
Maçã 221  
Malva 221  
Mangabeira 222  
Manjerição 222  
Maracujá 223  
Mastruz 223  
Melissa 223  
Mulungu 224  
Noz-moscada 224  
Picão-preto 225  
Pitanga 225  
Pixurim 225  
Quebra-pedra 226  
Romã 226  
Rosa-mosqueta 226  
Sabugueiro 227  
Sálvia 227  
Sambacaitá 228  
Sucupira 228  
Tangerina 228  
Unha-de-gato 229  
Valeriana 229

## 12 Benzimentos e orações 231



### Benzimentos 234

Pragas rogadas e maldições 234  
A quem é destinada a reza ou benzimento? 235  
Objetos de benzimento 235  
Como se faz o benzimento? 236  
Passo a passo 237

Benzimento com uso da água benta 239  
Prática de benzimentos 239  
Fechamento do corpo 239  
Para criança doente 240  
Autobenzimento contra mau-olhado 240  
Contra acidentes 240

- Contra doenças, desastres, perigos e inveja **241**
- Benzimento com copo com água **242**
- Autobenzimento com copo com água **242**
- Benzimento para fechamento do corpo **243**
- Para afastar os bichos do caminho **243**
- Para cisco no olho **243**
- Para pessoa enferma **244**
- Para proteção e graças **244**
- Para herpes **244**
- Para trovoada **245**
- Para alergias **245**
- Para cólicas **246**
- Para ciática **246**
- Para dor de cabeça **246**
- Para sinusite **247**
- Para problemas com a garganta **247**
- Para bronquite **247**
- Para afastar vícios **248**
- Para afastar o azar **248**
- Para má digestão **248**
- Para caxumba **249**
- Para os dentes **249**
- Para dor de dente **249**
- Para doença de crianças **250**
- Contra animal bravo **250**
- Benzimento para afastar o mal **250**
- Autobenzimento antes de dormir **251**
- Para afastar pragas **251**
- Benzimento para abertura de caminhos **251**
- Para fechar o corpo contra inimigos **252**
- Para olho gordo **252**
- Para quem está com tremores no corpo **252**
- Benzimento para proteção pessoal **253**
- Para cortar demandas enviadas **253**
- Para fechar o corpo contra inimigos **254**
- Benzimento com os três arcanjos **254**
- Decreto da espada erguida do Arcanjo Miguel **255**
- Para cura de animais **255**
- Benzimento da água - Santa Água **256**
- Para quebranto **256**
- Para afastar mau-olhado **258**
- Para quebranto e mau-olhado **259**
- Benzimento de garganta **259**
- Benzimento para cobreiro de pele **260**
- Para dor de cabeça **261**
- Benedura para dor de cabeça e dor de ouvido **263**
- Benedura para afastar más-línguas **263**
- Benzimento de verruga **264**
- Para erisipela **264**
- Prisão de ventre, cólicas e soluço **265**
- Para hérnias e fraturas **265**
- Para dores diversas **266**
- Para bucho virado ou ventre virado **266**
- Benzimento para epilepsia **267**
- Para espinhela caída **268**
- Benzimento a distância **269**
- Benzimento com azeite a distância **270**
- Benzimento a distância para empresa **270**
- Benzimento com frutas, legumes e folhas **271**
- Benzer a casa com água **271**

- Benzimento com cruz, rosário, guia ou terço **272**
- Benzimento com faca sem ponta e sem serra **272**
- Benedura com azeite contra mau-olhado **272**
- Para benzer contra inveja e energia negativa **273**
- Benedura para depressão e cansaço **273**
- Benzimento contra mau-olhado e maldição **273**
- Contra amarrações e demandas enviadas **274**
- Para afastar o mal **275**
- Benzimento para caxumba **275**
- Benzimento para apneia **275**
- Benzimento para tirar mau-olhado dos animais **275**
- Benzimento para problemas de bexiga e urina **276**
- Para dor no corpo **276**
- Para tirar pedra dos rins **277**
- Benzimento para impigem **277**
- Para os remédios ficarem mais eficazes **278**
- Contra dor de cabeça **278**
- Para qualquer doença **279**
- Para curar reumatismo **279**
- Para dor de barriga **279**
- Contra as doenças da pele **280**
- Contra as epidemias **280**
- Reza para azia **281**
- Contra hemorragia **281**
- Para cisco no olho **281**
- Benzimento para curar feridas **281**
- Para curar queimaduras **282**
- Para pedra na vesícula **282**
- Para atrair prosperidade **282**
- Benzimento para a constipação **283**
- Para acabar com cólicas causadas por prisão de ventre **284**
- Contra qualquer tipo de doença **284**
- Para dor de dente e neuralgia **285**
- Benzimento da mãe para fazer no filho **285**
- Para combater a indigestão **286**
- Benzimento para sinusite **286**
- Para feridas na boca (sapinhos e aftas) **287**
- Benedura contra sapinho **287**
- Benzimento contra problemas da vista **287**
- Benzimento para deixar de beber **288**
- Para afastar cobras **289**
- Benzimento para espinha na garganta **289**
- Reza para “tirar engasgo” **289**
- Para trovoada **290**
- Para dormir bem **290**
- Para criança ou adulto sem energia **291**
- Contra inveja ou bruxaria **291**
- Para cortar o mal **292**
- Benzimento para afastar as forças do mal **293**

## Orações **293**

- Oração aos antepassados **294**
- Para pedido de cura **294**
- Consagração do aposento **295**
- Para os momentos de provação **296**
- Prece de caritas **297**
- Oração para atrair prosperidade **297**
- Pai-nosso, a partir do aramaico **298**
- Oração para proteger as crianças **298**
- Glória ao Pai **299**
- Ave-maria **299**
- Pai-nosso **299**

- Salve-rainha **299**
- Credo **300**
- Santo Anjo **300**
- Maria passa na frente **300**
- Oração de São Miguel para proteção diária **301**
- Oração das 7 direções do Arcanjo Miguel **301**
- Oração de São Jorge **302**
- Oração da Medalha de São Bento **302**
- Oração a São Bento **303**
- Poderosa oração de São Bento contra inveja **303**
- Oração de Santa Luzia contra os males da vista **303**
- Oração a São Lázaro **304**
- Salmo 23 **305**
- Invocação às sete potências **305**
- Oração para afastar o mal **305**
- Salmo 91 **306**
- Oração do manto da invisibilidade do Arcanjo Miguel **307**
- Apelo ao comando do Arcanjo Miguel **307**
- Oração para limpeza de ambiente **308**
- Oração para proteção de uma casa **308**
- Oração para bênção da casa **308**
- Oração do banho **309**
- Oração para antes de deitar **309**
- Oração para proteger atividades comerciais **309**
- Bênção para local de trabalho **310**
- Oração para abençoar um veículo **310**
- Oração para ter paciência **311**
- Oração do perdão **311**
- Oração para afastar os maus espíritos **311**
- Oração às santas almas benditas **312**
- Oração contra medos e tormentas mentais **312**
- Oração para pedir proteção à Cruz de Caravaca **313**
- Oração para proteção quando sair de casa **313**
- Oração para quando abrir a porta pela manhã **314**
- Oração da pedra cristalina para afastar o mal **314**
- Oração do manto de São Jorge **315**
- Oração para alguém que acaba de morrer **315**
- Oração de proteção aos filhos nos momentos difíceis **315**
- Oração para proteção pessoal **316**
- Oração de fortalecimento **316**
- Oração para afastar o mal **316**
- Conjuração do sete do Rei Salomão **317**
- Oração a Nossa Senhora da Rosa Mística **318**
- Oração ao Arcanjo Rafael **319**
- Oração ao Arcanjo Gabriel **320**
- Oração aos Orixás **320**
- Oração de São José para arrumar emprego **322**
- Oração de São Longuinho para achar coisas perdidas **322**
- Oração para diminuir vícios **323**
- Oração das sete chaves de São Pedro para abrir caminhos **323**
- Oração de São Francisco **324**
- Oração do amuleto de madreperola **324**

## 13 Liberdade de crença 327

---



## 14 Considerações finais 333

---



Fontes de consulta 337

Glossário de termos farmacêuticos e médicos 339

Sobre o autor 344

academia

A large, stylized graphic element consisting of a thick horizontal line that curves downwards in the center, resembling a stylized 'V' or a decorative flourish.

Deus repousa neste corpo e  
neste corpo Deus permanecerá.

*Pai Damião*



TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.





# CAPÍTULO 1

## Breve histórico das ervas



O conhecimento sobre as plantas está associado à evolução do homem desde as mais primitivas civilizações. As ervas sempre foram utilizadas para fins alimentares, medicinais e espirituais. Até o surgimento da escrita, todo o conteúdo era transmitido oralmente, de geração em geração.

A prática espiritual com ervas surgiu diante da necessidade de sobrevivência e da religiosidade dos povos antigos, pois acreditava-se que as curas por meio das plantas eram promovidas pelas divindades, que concediam aos humanos o conhecimento sobre os poderes curativos da natureza.

Na Bíblia há diversas referências às ervas. Por exemplo, no Antigo Testamento, o livro de Gênesis (1:29) destaca:



E disse Deus:

Eis que vos tenho dado toda a erva que dê semente, que está sobre a face de toda a terra; e toda a árvore, em que há fruto que dê semente, ser-vos-á para mantimento.

No Novo Testamento, Lucas (11:42) menciona:



Mas ai de vós, fariseus, que dizimais a hortelã, e a arruda, e toda a hortaliça, e desprezais o juízo e o amor de Deus. Importava fazer estas coisas, e não deixar as outras.

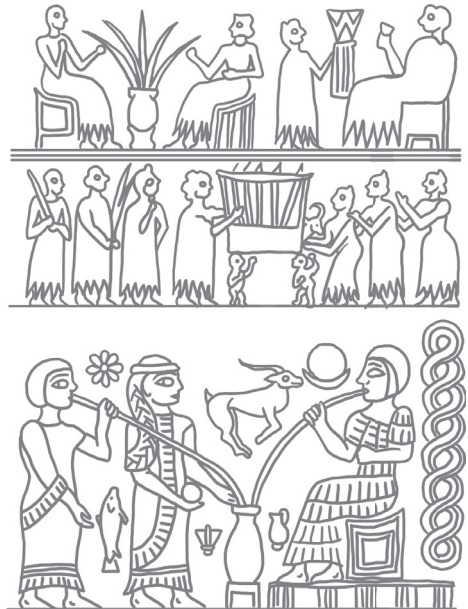
Não há um consenso entre estudiosos sobre uma época de início de aplicações das plantas medicinais. Os primeiros escritos sobre o assunto foram registrados em documentos suméricos e babilônicos, em placas de barro, alguns datados de mais de 3000 anos a.C., atualmente conservados no Museu Britânico, em Londres.

Na Mesopotâmia, os sumérios, considerados os primeiros agricultores da humanidade, possuíam receitas tão preciosas que somente os sábios sacerdotes e feiticeiros as conheciam. Eles as guardavam na memória e apenas as transmitiam a seus substitutos na velhice. Entre os escritos sumérios há referências à erva-doce, à beldroega e ao alcaçuz.

O Código de Hamurabi já mencionava o ópio, o gálbano, a assafétida, o meimandro e muitos outros produtos vegetais. O Pen Ts'ao Kong Mu, de 2800 a.C., escrito pelo herborista chinês Shen Nung, descreve o uso de centenas de plantas medicinais na cura de variadas enfermidades.

Relatos de historiadores da Antiguidade, sobre os Jardins Suspensos da Babilônia, construídos por Nabucodonosor, fazem referência ao fato de que, entre flores e árvores, eram plantados o alecrim e o açafraão.

O famoso papiro decifrado em 1873 pelo egiptólogo alemão Georg Ebers registra em sua parte introdutória: “Aqui



Sumérios

começa o livro relativo à preparação dos remédios para todas as partes do corpo humano”. Provou-se que o papiro de Ebers representa o primeiro tratado médico egípcio conhecido da primeira metade do século XVI, antes da era cristã.



Egito Antigo

O Egito Antigo foi, sem dúvida, um centro de avançado conhecimento médico, absorvendo ensinamentos do Oriente Médio e importando da Mesopotâmia muitos temperos desidratados, ervas e óleos perfumados. Seu primeiro curandeiro ilustre foi Imhotep, médico do faraó Djoser, em torno de 2600 a.C.

Na Índia, por volta do ano 1000 a.C., dá-se o apogeu das ervas medicinais e mágicas. Se bem que as primeiras referências a elas se encontram nos Vedas, principalmente em sua parte AthaRda Veda, escrita perto de 2500 a.C.

À medida que a Grécia foi crescendo em seus conhecimentos médicos, famosas escolas de Medicina foram surgindo em torno de grandes curandeiros.

Conta-se que o Centauro Quíron foi o primeiro herborista e boticário da humanidade. Esse ser mitológico, metade homem, metade cavalo, ficou famoso por seu conhecimento das propriedades medicinais das plantas. Diz a lenda que Apolo lhe confiou a educação de seu próprio filho, Asclépio – que viria a ser o deus da Medicina.

Hipócrates (460 a.C.-377 a.C.), médico grego, considerado o pai da Medicina, possuía princípios éticos que até hoje servem de juramento para os novos médicos.

Um dos maiores jardins gregos foi o de Teofrasto, discípulo de Aristóteles e Platão, considerado o pai da Botânica, que escreveu a história das plantas onde descreve 450 tipos de árvores, flores e ervas em geral.



Quíron

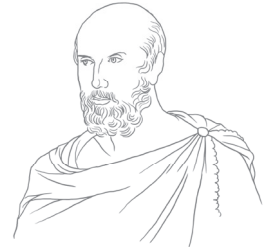
Com o apogeu do Império Romano, o saber deslocou-se para Roma e é lá que se encontram os dois maiores herbolários da Era Cristã: Dioscórides e Galeno.

Pedânio Dioscórides foi um autor greco-romano, considerado o fundador da farmacognosia por sua obra *De matéria médica*, a principal fonte de informação sobre drogas medicinais desde o século I até o século XVIII.

Galeno foi médico de imperadores como Marco Aurélio e Cômodo, entre outros. Escreveu mais de duzentas obras, sendo que cerca de cem são hoje reconhecidas como de sua autoria. Fisiologista, descobriu que a urina é excretada pelos rins, sendo considerado pai da Fisiologia. Um de seus maiores feitos foi a descoberta de um método de separar os princípios ativos das plantas, usado até hoje, denominado galênico.

Com o declínio do Império Romano e a desestruturação de sua sociedade pelas invasões bárbaras, a importância da Medicina retornou ao Oriente, com destaque para o grande médico Avicena (980-1037), que aos 17 anos era um mestre na arte de curar, tendo já sua fama se espalhado pelo mundo árabe. Em seus preparos usava lavanda, camomila e menta. Ficou conhecido por mais de seis séculos como “Príncipe dos Médicos”.

Na Idade Média, os mosteiros tornaram-se centros importantes de estudo. Os livros e manuscritos existentes foram todos recolhidos pelos monges, que se apoderaram do saber antigo. Os membros de muitas ordens religiosas também utilizavam os conhecimentos greco-latinos sobre o emprego das plantas medicinais, de modo que, ao redor das igrejas, mosteiros e conventos passaram a ser cultivadas ervas, sendo estas utilizadas como alimentos, bebidas e medicamentos. Muitos destes herbários são conservados até hoje na Europa, principalmente na Inglaterra.



Hipócrates



Dioscórides



Galeno



Avicena

A importância das ervas pode ser medida pelo empenho da Europa em achar “um caminho para as Índias”, com a finalidade quase que exclusiva de adquirir as chamadas “especiarias”, temperos só lá obtidos e com alto preço nos países europeus. A babosa, o cravo, a canela, a carambola, o gergelim, por exemplo, são vegetais originários da Índia.

O boticário Tomé Pires, enviado à Índia em 1511, escreveu uma carta em 27 de janeiro de 1516 ao rei de Portugal D. Manuel I, relatando a origem geográfica e as aplicações de muitas drogas usadas em suas paragens, mas que só seriam conhecidas trezentos anos depois.

Ainda no início do século 16, um físico suíço, conhecido como Paracelso, iniciou o processo de extração de substâncias vegetais, que denominou “quinta essência”.



Tomé Pires

Paracelso

Esse conhecimento atravessou a Idade Média e o Renascimento europeus, ganhando atenção especial nas primeiras universidades que surgiam, pois naquele tempo as doenças eram tratadas com terapia vegetal.

Além do aspecto medicinal e religioso, destacava-se o emprego de plantas como cosmético, auxiliando a beleza da pele, a desintoxicação de órgãos e a tonificação do corpo.

Ainda no tocante ao aspecto religioso, acreditava-se que as plantas possuíam propriedades ocultas e segredos revelados à humanidade pelos

deuses. Daí a incorporação religiosa e mística do emprego das plantas para a cura de doenças.

Quando os portugueses chegaram ao Brasil, encontraram índios que usavam urucum para pintar o corpo, e protegê-lo das picadas de insetos, além de tingir seus objetos cerâmicos. José de Anchieta, em suas “cartas”, descreveu a riqueza da flora e da medicina indígena.

Essa cultura está relacionada ao sagrado, pois os índios acreditam na cura quando há a integração entre o homem e a natureza. A medicina dos pajés brasileiros e o conhecimento tradicional introduziram ao catálogo muitas plantas que são utilizadas até os dias atuais.

No arsenal terapêutico dos indígenas, temos infusões e outras bebidas quentes, cataplasmas, compressas, fumaça com ervas queimadas, preparação de óleos e outros preparos para curar o corpo e o espírito.

Ainda no território brasileiro, os padres jesuítas trabalhavam com suas plantas vindas do Reino de Portugal, a exemplo de mirra, incenso e estoraque, com as quais manipulavam remédios para os índios e colonos, passando também a estudar as ervas utilizadas pelos índios.

A cultura e religiosidade indígena por meio das ervas foi se associando à prática dos benzedores, curandeiros, rezadores e praticantes de religiões afro-brasileiras que também utilizam as plantas em seus rituais.

Consideremos a importância do elemento vegetal em todos os momentos da vida religiosa, em especial na crença afro-brasileira, no sentido de que sem folha não há Orixá (*Kosi ewe, Kosi orisa*).





Símbolo do Orixá Ossain

As ervas possuem axé (força) e atuam energeticamente sobre o corpo espiritual das pessoas. Quando combinadas, limpam a aura, equilibrando aquele que faz o seu uso, seja no campo espiritual, seja no material. Portanto, sem folhas não há Orixá e não há seres humanos.

Outro exemplo clássico de mescla de culturas na religiosidade afro-brasileira é a figura do Caboclo e do Preto Velho fumando suas ervas sagradas para fazer seus trabalhos de limpezas energéticas e curas em seus consulentes.

Diante da pluralidade religiosa brasileira, outras denominações religiosas se utilizam do poder das ervas, como a Umbanda, o Catimbó (ou linha de jurema), o Santo Daime, a União do Vegetal (UDV), a Barquinha, em que o uso de plantas ou bebidas sagradas é imprescindível para as práticas ritualísticas.



Caboclo



Preto Velho

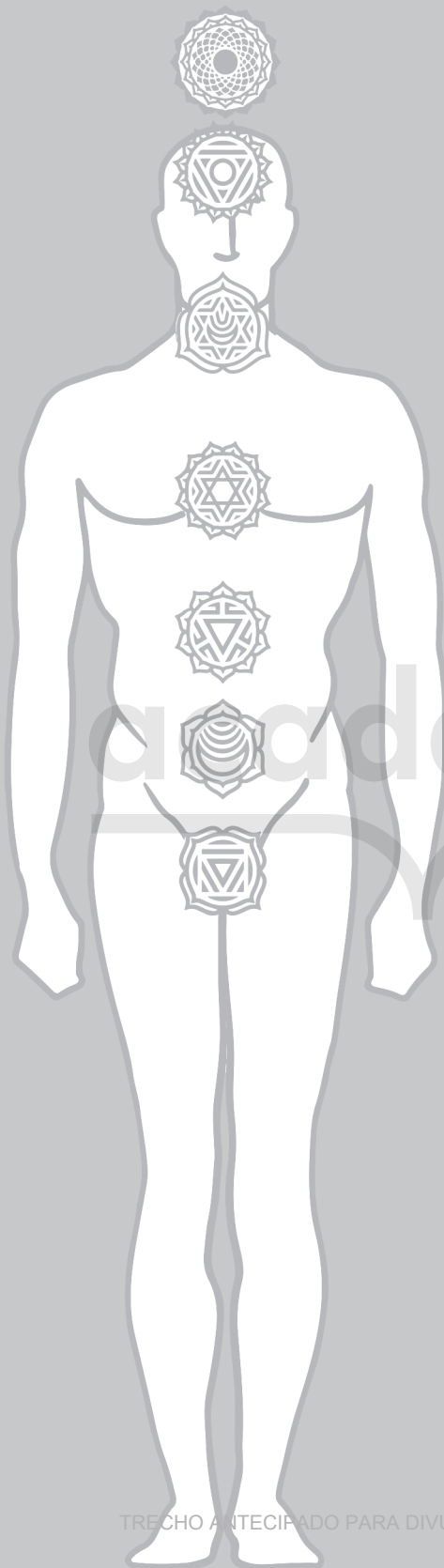


Dessa forma, os indígenas nativos, o negro africano escravo e os portugueses mesclaram o conhecimento de suas ervas, criando-se essa grande diversidade de medicina popular, misturada aos aspectos religiosos das três etnias, fazendo com que o Brasil seja um grande berço de cura por meio das ervas em todos os seus contextos.

Entender a energia das plantas, portanto, vai além de tudo que conhecemos; o homem, desde que passou a habitar o planeta Terra, tem pesquisado, além de outros campos de atuação, também a Fitoterapia, a Fitoenergética e, mais recentemente, a Fitoconsciência.

A Fitoconsciência é uma importante reflexão e um profundo caminhar espiritual sobre o reino vegetal, mais precisamente sobre os saberes disponibilizados a todos nós – seres em experiência humana – por meio das plantas trazidas de outros planetas e constelações, materializadas no planeta Terra para auxiliar nas constantes ressignificações existenciais e calibragens humanas.





academia

The background features several large, white, geometric patterns in the corners, resembling stylized mandala designs or sacred geometry symbols. These patterns are composed of various shapes like triangles, circles, and lines, creating intricate, symmetrical designs. The central text is overlaid on a light gray background.

## CAPÍTULO 2

# O corpo humano e sua relação com chakras, cores, cristais e ervas



**A**ntes de iniciarmos nossa jornada pelas ervas e benzimentos, é importante conhecermos um pouco sobre os chakras, centros energéticos que possuem a função de captar e distribuir energia vital para o nosso corpo.

A palavra “chakra” vem do sânscrito, língua da Índia Antiga, e significa “roda de luz”. Os chakras são centros de energia que representam os diferentes aspectos da natureza sutil do ser humano. São eles: corpo físico, emocional, mental e espiritual.

De acordo com os textos védicos, sagrados no hinduísmo, existem em nosso corpo mais de 80 mil desses centros energéticos. Os sete principais estão localizados ao longo da coluna vertebral e cada um deles tem uma área de atuação específica. O conjunto contempla as sete principais glândulas do sistema endócrino, seguindo as cores do arco-íris.

Quando os chakras estão equilibrados, vivemos a nossa plenitude enquanto seres humanos. Ao contrário, quando captamos energias densas e bloqueamos nossa carga energética, ficamos sem vitalidade e adoecemos, descontrolando conseqüentemente o bom funcionamento dos chakras. Com a utilização das ervas, por meio de chás terapêuticos, banhos, defumações, sacudimentos e benzimentos, podemos reequilibrá-los.

Cada chakra está relacionado com uma cor, de acordo com a cromoterapia, ciência que estuda as cores e suas ações energéticas visando ao equilíbrio. Utilizam-se as cores, portanto, para a harmonização do corpo, da mente e das emoções.

Por sua vez, as cores também têm suas funções terapêuticas específicas de acordo com a área a ser trabalhada. Existe uma associação das cores com a temperatura, dividindo-as em “quentes”, “frias” ou “neutras”.

São cores quentes aquelas que fazem referência ao fogo, à vitalidade e ao movimento (amarelo, laranja e vermelho). As frias estão associadas à água e ao frio, aos efeitos calmantes e tranquilizantes (azul, verde e violeta). Já as cores neutras não estão relacionadas a essas sensações, pois possuem pouca reflexão de luz, como aquelas de tons pastel e marrons.

Os benefícios da cromoterapia são os mais diversos: diminuição do cansaço físico, sensação de bem-estar, melhora da circulação sanguínea, estímulo do sistema nervoso central, melhora da autoestima e da qualidade do sono, entre outros efeitos.

Podemos ainda associar os chakras aos cristais, que estão entre as estruturas mais simples e estáveis reconhecidas no universo: suas moléculas e átomos estão dispostos seguindo um padrão regular que se repete exatamente da mesma maneira em todas as direções.

Daí vêm as suas propriedades. Essa estrutura tão ordenada lhes proporciona a capacidade única de absorver, armazenar, gerar e transmitir energia. Cada cristal forma uma geometria específica e pode ser utilizado para garantir o equilíbrio do corpo, da mente, do emocional e do espírito, devido ao seu poder de energização. São canais por meio dos quais podemos tratar os mais diversos desequilíbrios.

Eles atuam por meio da repetição de ondas do sistema de cristalização. Cada pedra possui um arranjo molecular específico, que é o sistema por meio do qual ele se cristalizou, e que o permite interagir energeticamente, expandindo-se por todo o campo áurico e o corpo físico, favorecendo a reposição mineral de forma vibracional.

Para que os cristais possam manter o seu bem-estar, é importante conhecer as suas propriedades e saber sintonizar com a frequência energética necessária para o campo que você vai utilizar.

Os cristais captam e transmitem energia, motivo pelo qual precisam ser limpos regularmente. Podemos lavá-los com água e em seguida colocá-los ao sol, por aproximadamente três horas, para energizá-los.

Para um reequilíbrio energético, há cristais correspondentes a chakras específicos. Mas é importante ter em mente que existem cristais relativos

a mais de um chakra ou até mesmo a todos. A seguir, descrevo a associação entre os chakras, cores e cristais.



## Chakra básico ou raiz

*Muladhara*

Localizado na base da coluna vertebral (períneo), ele está relacionado à sobrevivência e existência terrena; liga-se ao mundo material, à energia física. Ele nos mantém firmes no solo, proporcionando uma sensação de segurança quando está equilibrado.

Está relacionado à energia da ação. É o chakra do eu comigo mesmo com as minhas necessidades. Está associado ao elemento Terra. É nesse chakra que está adormecida a energia Kundalini, que pode ser despertada ativando o fluxo energético, subindo pela medula espinhal e fortalecendo a rotação dos demais chakras, apurando sentidos como a intuição e a comunicação com o cosmos.

Quando o chakra raiz está equilibrado, a pessoa consegue dar conta de sua vida e tudo funciona de acordo com o planejado. Quando está bloqueado, existe um esforço ou uma agressividade para que os objetivos sejam alcançados. Há também escassez de coisas prioritárias à vida e à saúde.

Esse desequilíbrio pode ocasionar sentimentos de medo, impaciência, apego, avareza, materialismo, culpa, vergonha, vícios, violência, morte e dor. Se não estiver funcionando adequadamente, o chakra sacral ou sexual, que está acima dele, também apresentará mau funcionamento, por não receber energia o suficiente. Atua nas glândulas suprarrenais. Corresponde à nota musical Dó.

A cor desse chakra é vermelha, sendo associada ao amor e à vida. É utilizada na cromoterapia para afastar a depressão e o desânimo, além de despertar a energia sexual. Acelera o ritmo cardíaco e aumenta a circulação. Favorece a liberação da adrenalina. Cuidado com essa cor no quarto, pois pode deixar você agitado e sem sono. O vermelho é poderoso para honrar e liberar a raiva, em vez de suprimi-la.