

## Rede Fitovida

Site: [www.redefitovida.org.br](http://www.redefitovida.org.br)

Face book: [redefitovida](https://www.facebook.com/redefitovida)

E-mail: [redefitovida@yahoo.com.br](mailto:rededefitovida@yahoo.com.br)

Telefone: 021 3663-2413

Telefone Celular: 021 9727-5381

## Ponto de Cultura Casa de Memória da Rede Fitovida

O Ponto de Cultura Casa de Memória da Rede Fitovida está funcionando para atender a comunidade e aos grupos da Rede Fitovida. Estamos trabalhando muito para organizar todo o espaço. As oficinas estão sendo agendadas. Venha você também conhecer este Espaço e desfrutar destes conhecimentos tão importante para a nossa cultura.



## POMADAS

### POMADA PARA FRIEIRA

#### Ingredientes:

02 copos de cinza de palha de alho

Um punhado de erva de bicho e aroeira

Azeite de oliva até dar ponto

#### Modo de fazer:

Queimar a palha de alho junto com as ervas até juntar 02 copos de cinza. Depois acrescentar azeite de oliva até formar uma pasta. Embalar.

### POMADA DE ARNICA

#### Ingredientes:

01 pote de creme neutro

70ml de tintura de arnica

02 colheres de sopa de cânfora

#### Modo de fazer:

Juntar todos os ingredientes e bater na batedeira até formar um creme homogêneo.

Embalar e guardar.

#### Propriedades:

Para dores articulares

### POMADA DE ALHO COM GENGIBRE

#### Ingredientes:

500gr de gordura hidrogenada

100gr (02 cabeças) de alho

100gr (uma raíz) de gengibre

02 colheres de sopa de cera de abelha

#### Modo de fazer:

Derreter a gordura numa frigideira, colocar o alho e o gengibre picados e fritar até ficar crocante. Acrescentar a cera e mexer. Apagar o fogo, deixar esfriar e embalar.

#### Propriedades:

Analgésica e antibiótica

### POMADA CICATRIZANTE

#### Ingredientes:

500gr de vaselina sólida

50gr de lanolina sólida.

100ml de composto de tintura das seguintes ervas: aroeira, boldo, macaé, transagem, caju, alecrim, confrei e arruda

10 gotas de própolis

#### Modo de fazer:

Misturar a vaselina e a lanolina até incorporar. Acrescentar a tintura aos poucos e ir mexendo até juntar todos os ingredientes. Acrescentar o própolis por último. Embalar em potes.



## Tratamento para Piolho

### CREME PARA PIOLHO

#### Ingredientes:

02 copos de gordura de frango ou galinha derretida.

Um punhado das seguintes ervas: melão de são caetano, alecrim e arruda.

Um pedaço de babosa

Um punhado de fumo de rolo picadinho.

02 colheres de sopa de parafina

#### Modo de fazer:

Levar ao fogo a gordura derretida, as ervas e o fumo de rolo. Fritar até ficar crocante. Apagar o fogo, coar numa peneira de arame e levar ao fogo novamente com 02 colheres de sopa de parafina. Deixar a parafina derreter e firmar. Apagar o fogo. Esfriar e embalar

### XAMPU PARA USAR APÓS O CREME DE PIOLHO

#### Ingredientes:

01 lt de água

Um punhado das seguintes ervas: melão de são caetano, arruda, santa maria, batata doce, saião, carqueja e boldo

100gr de sabão de coco da marca Rute

#### Modo de fazer:

Cozinhar as ervas com a água fazendo um chá forte, coar e colocar o sabão picado até derreter. Deixar esfriar e embalar.



## POMADA MILAGROSA

### **Ingredientes:**

01 lt de óleo

02 punhados de mão cheia de parafina

25 ervas medicinais do tipo cicatrizante, antibióticas e adstringentes (sendo aproximadamente 200gr)

### **Modo de fazer:**

Levar ao fogo numa panela as ervas com o óleo para fritar até ficar crocante. Tirar do fogo, coar e levar ao fogo novamente com a parafina até derreter e dar ponto.

### **Propriedades:**

Para dores articulares, pancadas, feridas, enfim todos os tipos de problemas na pele.



## **POEMA DAS PLANTAS**

**Minha mãe natural  
Meu pai me criou  
Meus Deus lá no céu  
Meu Jesus salvador**

**Eu nasci lá no sertão  
Nesse lugar fui criado  
Por isso eu resolvi  
Plantar um jardim sagrado**

**Com ervas medicinais  
Planta de grande valor  
Pois lá era um deserto  
Difícil ir um doutor**

**O povo morava lá doente  
Passava mal  
Saia em lombo de burro  
Num trilhozinho lamaçal**

**Eu mora nesse sertão  
Um lugar muito bonito  
Tem uma montanha de pedra  
Que se chama Três Picos**

**Vive o povo na cidade  
No meio de tanta beleza  
Venha cá no meu sertão  
Conhecer a natureza**

**Hermínio Botelho  
Três Picos - Nova Friburgo**

## Atividades do Ponto de Cultura

Nos dias 24, 25 e 26 de agosto de 2012 em Santa Maria, Belford Roxo no espaço da Paróquia Nossa Senhora de Fátima aconteceu a Primeira Feira da Cultura dos Saberes e Sabores. Foram três dias de uma grande celebração e muita troca de experiências. Além de atividades como Oficinas de Reciclagem em Jornal, Pintura, Remédios Caseiros, Sabão, entre outras. Também foram expostos os remédios caseiros dos grupos comunitários articulados a Rede Fitovida, de artesanatos das comunidades e do Grupo da Economia Solidária. Houve diversas apresentações culturais como Capoeira, Hip Hop, Banda de Música, e a apresentação de parte da Ala das Baianas da Escola de Samba Inocentes de Belford Roxo. Também participaram do evento os indígenas Kuati e Pacari Pataxó. Que além de expor seu artesanatos, também fizeram uma apresentação cultural e contaram a história da Aldeia Pataxó de onde são originários. A realização da Feira foi devido o Premio Ponto de Memória recebido em início de 2012. Com a realização do evento foi possível fortalecer a importância do papel do Ponto de Cultura Casa de Memória da Rede Fitovida, de preservar a nossa imensa biodiversidade quando cuidamos das ervas medicinais e poder ter uma integração com outras atividades culturais que só enriqueceram a localidade.



**"REDE FITOVIDA RESGATANDO  
RAÍZES ATRAVÉS DA VIDA."**

Nesta Edição Especial do Boletim Fitoteia o tema principal são as receitas de Pomada praticadas pelos grupos comunitários e referências culturais articulados a Rede Fitovida. É importante que cada um de nós com acesso a este Boletim, possa continuar assumindo o compromisso de ser instrumento de comunicação, multiplicando sempre as informações para que todos os integrantes desta rede tomem conhecimento das informações. Proporcionando que esta grande Teia continue tecendo dia a dia a construção desta história perpetuando o conhecimento tradicional das plantas medicinais e a valorização de suas referências culturais.

**"A VOZ  
DE  
NOSSAS  
AVÓS  
LEM-  
BRANDO  
A DA  
SUA  
AVÓ."**

**Nesta edição:**

Pomadas	2
Tratamento para Piolho	3
Pomada Milagrosa	4
Poema das Plantas	5
Ponto de Cultura	6
Ponto de Cultura	7
Ponto de Cultura	8