

Rede Fitovida

Site: 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. As oficinas estão sendo agendadas. Venha você também conhecer a Casa da Memória e desfrutar destes conhecimentos tão importante para a nossa cultura.



GARRAFADA

MEMÓRIA

Ingredientes

Um punhado de alecrim
Um punhado de sálvia
Um punhado de batatinha da tiririca
Uma garrafa de vinho tinto seco

Modo de preparo

Colocar todos os ingredientes num vidro escuro em infusão durante 07 dias, em lugar seco e escuro. Coar e guardar em vidro escuro, tomar uma colher de sopa três vezes ao dia.

MEMÓRIA

Ingredientes

Um punhado das seguintes plantas medicinais: catuaba, marapouama, semente da jurubeba, cravo da Índia, casca de jatobá e canela em pó. E uma garrafa de vinho tinto seco

Modo de preparo

As cascas devem ser maceradas, colocar todos os ingredientes num vidro escuro em infusão durante 06 dias, em lugar seco e escuro. É bom sacudir a garrafa todos os dias. Coar e guardar em vidro escuro, tomar um cálice antes das refeições.

MENOPAUSA

Ingredientes

Um punhado das folhas de: algodão, maracujá, caroba, salsinha.
Um punhado das folhas e talos de: alcachofra, melão de São Caetano, gervão roxo, chapéu de couro, amora, mil em rama, catiniga de mulata
Um punhado da casca da catuaba
Uma garrafa de vinho tinto seco.

Modo de preparo

Colocar todos os ingredientes num vidro escuro de boca larga em infusão no vinho durante 15 dias, em lugar seco e escuro. É bom sacudir o vidro todos os dias. Coar e guardar em vidro escuro, tomar uma colher de sopa três vezes ao dia.

INFEÇÃO DO OVÁRIO

11 folhas de hortelã pimenta
02 folhas de saião
03 rosas brancas
01 garrafa de vinho branco

Modo de preparo

Colocar todos os ingredientes num vidro escuro em infusão durante 07 dias, em lugar seco e escuro. Coar e guardar em vidro escuro, tomar uma colher de sopa três vezes ao dia.



GARRAFADA

GARRAFADA DA BABOSA

Ingredientes

400 g de babosa (2 ou 3 folhas de babosa, até dar um metro postas em fila)

500 g de mel de abelha puro

Uma dose de bebida destilada (conhaque, aguardente, uísque)

Modo de preparo

Passar papel toalha em toda a babosa para limpar, pois não pode ser lavada. Retire os espinhos (não precisa retirar a casca). Coloque todos os ingredientes no liquidificador e processe bem por cinco minutos. Não precisa coar. Coloque em uma garrafa escura e guarde na geladeira. Antes de tomar, agite bem a garrafa.

Tome duas colheres de sopa em jejum, assim que acordar pela manhã; duas colheres de sopa 10 minutos antes do almoço e duas colheres de sopa antes do jantar, ou antes, de dormir.

Antes de colher a babosa, observe o seguinte:

O pé da babosa deve estar plantado de 3 a 5 anos no mesmo local, pois nessa condição ela estará bem forte, com seus princípios ativos em melhores condições de uso.

Colher a babosa quando não estiver chovendo no mínimo há três dias, pois a terra muito úmida e o contato da babosa com a água fazem com que ela estrague mais rápido. Se isso não for possível, faça a receita e conserve-a na geladeira.

Colher a babosa preferencialmente à noite, ou pela manhã bem cedo, antes do sol nascer, pois ela não deve entrar em contato direto com a luz do sol nem com luzes artificiais.

Ao manipular a babosa, passe apenas um pano úmido para limpá-la e retire os espinhos com o auxílio de uma faca. Não acenda a luz do local onde for prepará-la. Acenda a luz de um cômodo próximo ou use vela.

No período em que a babosa estiver florescendo, não a utilize, pois ela estará com seus princípios ativos alterados, uma vez que precisa alimentar as flores.

Pode aparecer abscessos ou espinhas no corpo, pois a babosa purifica o sangue.

Pode ocorrer uma pequena diarreia, pois a babosa regula as funções intestinais.

Para diabéticos, retire o mel da receita. Tome pura e em seguida beba suco de fruta para retirar o gosto amargo da babosa.

A bebida destilada é importante para a conservação da receita, mas pode ser retirada ou substituída por álcool de cereais.

Este preparo não deve ser usado por gestantes ou mulheres amamentando.

GARRAFADA

Mioma

Ingredientes:

Bardana, carobinha, eucalipto, ipê roxo, uxi amarelo, cipó-cabeludo, sete sangria, lagrima de nossa senhora, colônia raiz ou casca de algodão, unha de gato, chapéu de couro.

Uma garrafa de vinho tinto seco

Modo de preparo

Colocar as ervas lavadas e bem secas em infusão no vinho tinto e deixar descansar por quinze dias.

Tomar uma colher de sopa três vezes ao dia.



GARRAFADA

Reumatismo

Ingredientes:

Angico, jatobá, cipó-cabeludo, unha de gato, eucalipto, sabugueiro, gervão, picão, baleeira, semente de sucupira, dente de leão, vinho tinto.

Modo de preparo:

As folhas têm que ser secas, coloque em infusão no vinho de sua preferência. Deixe descansar por 21 dias.

Tomar uma colher de sopa três vezes ao dia.

Reumatismo

Ingredientes

Sete folhas de eucalipto, um punhado de Guiné Papiu, um punhado de melão de São Caetano, um dente de alho partido ao meio, uma pimenta malagueta partida ao meio, quatro pedras de cânfora, um pedaço de gengibre cortadinho, um litro de álcool (tirar 4 dedos para caber as ervas)

Modo de Preparar

Colocar as ervas lavadas e bem secas em infusão no álcool e deixar descansar por quatro dias.

Como usar: O uso dessa garrafada é externo. Colocar nas partes doloridas em qualquer momento que sentir dor.



REDE FITOVIDA

O processo de ocupação das cidades e sua periferia se caracterizaram por um intenso fluxo migratório, principalmente das regiões Norte e Nordeste do Brasil. Esta população trouxe em sua bagagem um repertório riquíssimo de saberes, na aplicação das plantas medicinais em forma de chás, xaropes, pomadas, sabões e demais receitas caseiras. Inicialmente soma-se a tudo isso a um contexto de acesso restrito ao sistema de saúde e à infraestrutura básica, mas com o tempo estas pessoas foram redescobrando os valores destes saberes para melhorar sua qualidade de vida. Foi nessa realidade sociocultural que, a partir dos anos 80, foram se configurando a maior parte dos grupos comunitários de saúde, articulados a Rede Fitovida.

Muitas são as experiências atuais em prol do “resgate” e “valorização” das práticas de conhecimentos tradicionais em comunidades rurais e urbanas. A compreensão desta realidade, das relações construídas, das perspectivas dos vários atores envolvidos neste processo e as políticas que pretendem responder às diferentes interesses indica que o caminho para o reconhecimento destas comunidades, como sujeitos de direitos requer muito mais do que a valorização dos seus conhecimentos. É acreditando na importância da preservação e transmissão do conhecimento e do cuidado com a biodiversidade que a Rede Fitovida está se fazendo presente como representante da Mata Atlântica no Comitê Nacional do Programa Nacional de Plantas Medicináveis e Fitoterápicos. Para tanto, no primeiro semestre de 2013, nos Encontros Regionais de Partilha e no Encontro Estadual de Partilha os participantes de grupos puderam aprofundar o debate sobre a identidade da Rede Fitovida, fato este que enriqueceu nossas experiências e nos deu a possibilidade de perceber que somos capazes de formar nossos próprios conceitos.

ENCONTRO ESTADUAL DE PARTILHA

O Encontro Estadual de Partilha aconteceu no dia 04 de maio de 2013 em Santa Maria, Belford Roxo, com representantes das diversas regiões da Rede Fitovida. Neste dia houve a troca de experiências com o reconhecimento de plantas medicinais, a exposição dos remédios caseiros dos grupos comunitários, a exposição de artesanatos do Grupo de Economia solidária. Além de ter como tema de debate a construção da nossa identidade em preparação ao VI Encontro Estadual da Rede Fitovida. Onde definimos o conceito do nosso Ofício: "**AGENTE DO CONHECIMENTO TRADICIONAL.**" Antes do Encontro estadual de Partilha, nos meses de janeiro, fevereiro, março e abril de 2013, aconteceram os Encontros Regionais onde a troca de experiências foi de grande riqueza. Este ano o Encontro de Partilha se realizou com o apoio da Secretaria Estadual de Cultura através do Edital de Apoio Eventos onde fomos contemplados com o Projeto Estadual de Partilha.



REDE FITOVIDA "RESGATANDO RAÍZES ATRAVÉS DA VIDA."

Nesta Edição Especial do Boletim Fitoteia o tema principal são as receitas de Garrafadas 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.

"AGENTE DO
CONHECIMENTO
TRADICIONAL."

Nesta edição:

Garrafa	2
Garrafada	3
Garrafada	4
Garrafada	5
Rede Fitovida	6
Encontros de Partilha	7
Ponto de Cultura	8