

com apresentação  
de **Eliana Alves Cruz**

Edição  
**BILÍNGUE**  
English versio  
included

**O** Mãe Celina de Xangô  
**PODER  
DAS  
ERVAS**

The  
Power  
from Herbs

  
MÃE  
CELINA  
DE XANGÔ

CONFRARIA DOS LIVROS BONS

Mãe Celina de Xangô  
O Poder das Ervas

CONFRARIA DOS LIVROS BONS

# Sumário

[Dedicatória](#)

[Agradecimentos](#)

[Apresentação: O verde da alma](#)

[O poder das ervas](#)

[Banhos de ervas](#)

[Banho para prosperidade](#)

[Banho para tirar negatividade e para proteção](#)

[Banho para abertura de caminhos](#)

[Banho para equilíbrio da mente](#)

[Abertura de caminhos \(especial ervas de Ogum\)](#)

[Banho para depressão/antidepressivo](#)

[Banho para união familiar](#)

[Banho para o amor](#)

[Banho para união entre o casal \(exclusivo para mulheres\)](#)

[Banho especial 2 em 1 para perturbação espiritual](#)

[Banho para crianças de 0 a 5 anos](#)

[Banho para crianças de 5 a 10 anos](#)

[Banhos com especiarias e flores](#)

[Banho para relaxar](#)

[Banho para manter a positividade](#)

[Escalda-pés](#)

[Escalda-pés relaxante](#)

[Escalda-pés para reduzir odor nos pés](#)

[Escalda-pés revigorante](#)

[Escalda-pés para dar maciez à pele](#)

[Escalda-pés com hidratação](#)

[Xarope para resfriados fortes](#)

[Para ambientes](#)

[Trazer energias positivas para casa ou local de trabalho](#)

[Limpeza espiritual da casa](#)

[Ervas e seus respectivos orixás](#)

[Indicações gerais de uso](#)

[Dedication](#)

[Acknowledges](#)

[Preface: The Green of the Soul](#)

[The Power from Herbs](#)

## Herbal Baths

[Herbal bath for prosperity](#)

[Herbal bath to take the negativity off and for protection](#)

[Herbal bath for opened paths](#)

[Herbal bath to mind balance](#)

[Herbal bath for opened paths - stronger - special Ogun herbs](#)

[Antidepressant herbal bath](#)

[Herbal bath for family union](#)

[Herbal bath for love](#)

[Herbal bath for the couple's union \(this is a women exclusive herbal bath\)](#)

[Special 2 on 1 herbal bath for spiritual disturbance](#)

[Herbal bath for children from 0 to 5 years old](#)

[Herbal bath for children from 5 to 10 years old](#)

## Herbal Baths with Spices and Flowers

[Relaxing herbal bath](#)

[Herbal bath to keep positivity](#)

## Foot Baths

[Relaxing foot bath](#)

[Odor remover foot bath](#)

[Invigorating foot bath](#)

[Foot bath for soft skin](#)

[Moisturizer foot bath](#)

## For Houses and Rooms

[Herbal bath for bringing positive energies to your house or workspace](#)

[Herbal Bath for a Spiritual Cleansing](#)

## The Herbs and Their Respective Orishas

### General Properties and Uses

### Caderno de imagens/Images gallery

[Mãe Celina de Xangô/mother Celina de Xangô](#)

[Ervas/Herbs](#)

[Abre-caminhos/Willow-leaved justicia](#)

[Saião/Coerama](#)

[Saião e manjeriço/Coerama and basil](#)

[Elevante/Spearmint](#)

[Abre-caminhos/Willow-leaved Justicia](#)

[Saião/Coerama](#)

[Abre-caminhos e alecrim/Willow-leaved justicia and rosemary](#)

[Akoko/Fortune Tree](#)

[Alecrim/Rosemary](#)

[Oripepe/Toothache plant](#)  
[Akoko and oripepe/Fortune tree and tootchache plant](#)  
[Louro/Bay Leaf](#)  
[Manjeriçao/Basil](#)  
[Mãe Celina de Xangô/mother Celina de Xangô](#)  
[Expediente e ficha catalográfica](#)

CONFRARIA DOS LIVROS BONS

# DEDICATÓRIA

Dedico este livro às minhas três matriarcas: minha bisavó Maria da Conceição (*in memoriam*), minha avó Armanda da Conceição Rocha (*in memoriam*) e à minha mãe Neusa Milésio da Rocha (*in memoriam*).

Dedico também às mulheres da minha família.  
Dedico, por fim e especialmente, à mãe natureza.

CONFRARIA DOS LIVROS BONS

## AGRADECIMENTOS

Sem incentivo, muitas vezes é muito mais difícil seguir. Aqui também penso no futuro, em poder deixar um legado e um caminho aberto para ser continuado.

Agradeço a herança deixada por minhas ancestrais.

Agradeço a Pai Xangô por me dar sabedoria e inteligência para dar seguimento a este livro.

Agradeço a Tamires, Dinis e Gabriel, que estiveram comigo neste projeto.

CONFRARIA DOS LIVROS BONS

# APRESENTAÇÃO: O VERDE DA ALMA

por Eliana Alves Cruz

Uma mata só é verdadeiramente bonita para olhos que sabem admirá-la. Para os que conseguem decodificar a profundidade do verde que cura e aperfeiçoa a alma, a massa verde que cerca e firma a terra em que pisamos possui sentidos para além dos sentidos superficiais com que percebemos o mundo. Mãe Celina de Xangô é uma destas detentoras de saberes do que está ao alcance de todos e todas, mas que apenas uma visão iniciada é capaz de explicar e, generosamente, oferecer ao mundo.

Para quem detém segredos ancestrais dos reinos da natureza, o mistério é relativo. Olfato, paladar, tato, visão e audição são aguçados e usados para apreender o que o planeta tem de melhor e devolver em forma de conforto, carinho e, sobretudo, amor. Paixão pela vida em sua plenitude.

Receitas antigas perpetuadas por gerações podem se perder ou perder o sentido se quem herda esses conhecimentos deixa findar em si tanta experiência humana acumulada por eras de experimentação, acertos e erros. Sim, o que Celina nos oferece é um tesouro, pois são práticas experimentadas e testadas por gerações.

A humanidade cunhou o conceito de feitiço e atribuiu a ele muitos significados nefastos. Para muitos, feiticeiros e, principalmente, feiticeiras são o mal, esquecendo que em alguma medida todas as pessoas são detentoras de poderes não compartilhados pela maioria. São feitiços o dom da eloquência, da escrita fluente, da persuasão, também a capacidade de escuta aprofundada, de ensinar, de tirar de blocos de pedra esculturas, casas e obras de arte... Feitiçaria é todo o poder de transformar e, como tal, se apoia nas intenções e no livre arbítrio de quem o manipula.

Felizes os que acessam o poder curativo e renovador das ervas. Felizes os que podem mergulhar nesta obra e saboreá-la em toda a sua simplicidade e sabedoria. Felizes somos nós, que temos Mãe Celina de Xangô ofertando seu dom de interpretar a natureza e devolver em escrita o verde da alma.

Axé!

## O PODER DAS ERVAS

Às vezes temos que entender o que temos a nosso alcance e procurar fazer uso da melhor forma possível. Com isso em mente, concentro-me no delicado desafio de deixar-me guiar por minhas intuições. Percebo que assim venho seguindo a minha vida espiritual, ouvindo meus mentores, que são os verdadeiros sábios e vêm me transmitindo sabedoria e ensinamentos de diversas formas, dia a dia.

É verdadeiramente um jogo de memória. Muitas vezes me pego lembrando de coisas da infância e de minha criação, de quando era bem pequena. Me surpreendo com tantas coisas que ficaram guardadas sem eu saber exatamente como elas seriam tão importantes e constituidoras de quem sou tanto tempo depois. Memórias que eu construí e que ao mesmo tempo até hoje me constroem, e nelas mergulho para cultivar, cuidar, colher e recolher os frutos e flores plantados em mim.

Lembro de uma horta de que minha avó cuidava nos fundos da casa. Ela acordava bem cedo – mais um dos hábitos que orgulhosamente herdei dela. Ela desde cedo já com a enxada nas mãos, mexendo a terra e plantando ervas: couve, bertalha, abóbora, hortelã, guaco, poejo, laranja da terra, boldo e outras variedades de ervas e plantas. Então, eu e meus irmão fomos crescendo, assistindo a tudo isso. Ela dizia, muito sabiamente: “tudo que plantamos nos fortalece”.

Não podemos ignorar o que é nosso. Temos uma terra fértil, e por que não plantarmos? As ervas ainda são um modo bem natural, efetivo e possível para tratarmos várias enfermidades. Muitas vezes são inclusive hábitos e escolhas mais saudáveis que automedicação ou o uso abusivo de alguns remédios.

Quando nasci, cheguei ao mundo com bronquite e asma. Imagine isto há cinquenta anos? De família pobre, sem recursos para muitas coisas, muito menos para medicamentos ou tratamentos farmacológicos longos, ouvi histórias de Vovó Armanda, com a sua sabedoria ancestral, ir para o quintal catar todas as ervas para fazer xarope para bronquite. De tantas vezes que o fizemos, não me esqueço, as ervas do xarope eram: *Guaco*, *Poejo*, *Hortelã-pimenta*, *Capim-limão* e *Pitanga*.

Naquele tempo, não tínhamos fogão a gás – era ainda artigo de luxo. Lembro que havia um fogão a lenha do lado de fora da casa, e vovó

colocava a panela no fogo, açúcar, um pouco de água e as folhas bem lavadas. Em quarenta minutos o xarope estava pronto. Por fim, todos na casa acabavam fazendo uso da alquimia da vovó. E por isso eu fui aprendendo e criando o costume de sempre buscar as ervas para tudo em minha vida, bem como e especialmente na criação da minha filha e minha neta.

E dentro da espiritualidade, área em que atuo como Mãe de Santo, faço também muito uso das ervas. Esta dupla de cuidados e de proteção das ervas me fascina mais a cada dia, a cada novo consulente ou filho ou filha de santo que precisa.

Na verdade, vejo que todo aprendizado de vivências da minha infância, tudo o que antes parecia algo comum e corriqueiro, eu venho aprimorando dentro da minha espiritualidade, redescobrimo e atualizando potências, poderes e relevâncias. A Umbanda e o Candomblé me remetem a isso continuamente. É um grande exercício, não é? A cada consulente ou filho de santo que chega a mim e à casa me é novamente trazida a necessidade de saber qual erva usar de acordo com sua demanda e especificidade.

Gosto muito de atuar junto à natureza. Até porque Orixá é a natureza! E as ervas me proporcionam e me nutrem nisso. São anos dentro de terreiro, e todo o processo realizado começa através das folhas sagradas.

Venho há muitos anos tentando escrever sobre o meu caminho na espiritualidade, tentando entender essas heranças deixadas pelas minhas ancestrais. Caramba! Desde pequena estou dentro desta religião. O tempo foi passando e houve sim muita resistência de minha parte – acredito que um pouco por falta de orientação das minha mais velhas. Nada me foi explicado ou dito a respeito de como fazer diversas coisas inicialmente e sobre como ser uma líder religiosa.

Tudo que aprendi foi na base da audição. Enquanto brincava no terreiro com meus irmãos, eu escutava minha avó falando certas coisas de cura através das ervas com a minha mãe. Eu achava, na verdade, tudo muito interessante, saber que os “matos” que ela cultivava no quintal de casa poderiam curar um resfriado, uma tosse, feridas, até febre! Cresci com esses aprendizados e muito me orgulha hoje poder fazer esse trabalho com as ervas, pois consigo cuidar, orientar e proteger as pessoas. Levei muito tempo para absorver tudo isso e para então poder levar a imagem da Mãe Celina a outros espaços, cidades e países.

O projeto *O Poder das Ervas*, que já existe desde 2016, veio para mim e tem se mostrado ao mundo com um sentido significativo de esclarecer para as pessoas, para qualquer pessoa – mesmo aquelas que não tenham um segmento religioso –, que elas podem fazer uso das ervas vendidas nas feiras perto de suas casas ou lojas de artigos religiosos. Para que elas possam usufruir de benefícios naturais, espirituais e medicinais, que a natureza nos provém. Praticamente me sinto na obrigação de orientar a quem realmente precisa.

Minha intenção hoje é poder semear essas ervas por onde eu passar. Sei também que é um dever meu enquanto mãe de santo ensinar muitas pessoas a se cuidarem e se sentirem melhores através das ervas. Por isso eu digo: fui criada em terreiro aos cuidados de vovó e bisavó. E a partir disso me foi permitido ir aprendendo como chás, banhos de ervas, escalda-pés e melaços eram feitos diariamente num fogão de lenha no fundo do quintal!

Aconselho quem nunca fez uso começar a praticar. Pois acredito que tudo que vem da natureza é para o nosso bem! Quando você passa a fazer o uso das ervas, seja um banho, ou chás e xaropes, naturalmente você começa ter uma sensação muito boa. É leve, revigorante e energizante.

No candomblé esse exercício é diário. Em casa de santo tem sempre alguém chegando precisando de um banho das folhas sagradas. A minha intenção na publicação deste livro é poder colaborar e orientar de alguma forma você que precisa se proteger de uma maneira mais segura.

Este livro já vem sendo idealizado e pensado desde minha passagem pela África, em 2016, quando cheguei ao Benin e fui encontrando por lá todas as ervas que temos aqui! Fiquei surpresa, mas logo me peguei pensando: Claro, as ervas vieram daqui para lá! Durante toda viagem eu constantemente pensava: já está na hora de escrever sobre e com minhas experiências ancestrais.

É isso, vivências quando criança, jovem, adulta e agora uma senhora de 56 anos mãe e avó, ufa! Me emociono só de sentir que, por conta do saber da minha bisavó Maria e da Vovó Armanda, estou aqui, contando essa história ancestral familiar. Me orgulho muito de poder falar de um aprendizado e de uma linguagem tão natural quanto a terra que plantamos. Uma linguagem sem egoísmo, sem vaidades e de uma pureza muito forte e presente, visto que o simples tirar a erva da terra já nos faz bem. Sinto e quero deixar dito que é isto de que precisamos: mais pureza e

simplicidade. Por mais leveza em nossas vidas, sempre regadas de muita fé.

Venho aqui dizer o quanto foi e está sendo importante para mim ter aprendido – e continuar aprendendo! – com as minhas ancestrais. Elas, mesmo estando em outro plano espiritual, estarão sempre no comando, me orientando sempre. E digo: ter boa audição é tudo!

*O Poder das Ervas* vem em homenagem a minhas matriarcas, pelo grande aprendizado. Esse livro tem um pouco de tudo, cuidado, cura, mandinga, simpatias... um pouco de cada coisa para tornar nossas vidas mais tranquilas e protegidas.

Mãe Celina de Xangô

## BANHOS DE ERVAS

Apresento e entrego a vocês uma série de banhos de ervas que escolhi cuidadosa e minuciosamente entre minhas memórias e entre os diversos banhos que já conheci e de que precisei em minha vida. Quero deixar como possibilidades práticas e acessíveis banhos que acalmam, protegem e curam. A seguir você encontrará diversas receitas e combinações de ervas para consultar quando necessário, para ter próximo e de fácil acesso, para presentear ou guardar para um momento especial. Use-o de forma a potencializar seus objetivos, ampliar suas possibilidades e fortalecer sua cabeça, corpo e espírito.

Quando for fazer seu banho, leia a receita toda previamente para ter certeza de ter à mão os ingredientes e os materiais. Alguns deles demandam ações específicas importantes. E não esqueça: enquanto estiver no preparo, mantenha-se em foco e com pensamentos positivos e potencializadores. Para saber qual banho é o ideal para o seu momento, para sua necessidade, ouça sua intuição, busque o que mais lhe chama a vista e o que lhe inspira maior disposição ao preparo. Nossa intuição é uma ferramenta potente de escolhas e assertividade.

Ao final do livro você encontrará um caderno de fotos com algumas das principais ervas utilizadas. Além disso, você pode tirar dúvidas na internet ou em catálogos caso não conheça algumas das ervas. Você as encontra mais perto do que imagina: em feiras em geral ou mesmo em erveiros e ervaíras em regiões comerciais de sua cidade. Dê preferência a ervas frescas, mas também é possível utilizar folhas secas encontradas em lojas de artigos religiosos ou similares. Desfrute e aproveite!

## BANHO PARA PROSPERIDADE

- Folhas de dinheiro em penca
- Folha de louro
- Tomilho
- Elevante
- Akoko
- Abre-caminhos
- 7 moedas de qualquer valor

**Instruções:** Lavar as ervas. Colocar 1 colher de sopa de cada erva numa bacia com 2 litros de água mineral ou filtrada, mais as 7 moedas e deixar em repouso por 3 horas. Após isso, macerar bem as ervas na água com as mãos para extrair o sumo o máximo que puder, até a água ganhar cor e as folhas estiverem bem misturadas. Coar o líquido e reservar o sumo das ervas. Banhar-se por 3 dias seguidos mentalizando a sua prosperidade. Boa sorte!

**Após:** Vestir roupas brancas ou claras para atrair paz e harmonia. Devolver o bagaço das ervas à natureza, num jardim, horta ou espaço com árvores, adubando a terra do local.

## BANHO PARA TIRAR NEGATIVIDADE E PARA PROTEÇÃO

- Folhas de jaqueira
- Folhas de mangueira
- Folhas de pitangueira
- Folhas de mamona
- Folhas de jambeiro
- Folhas de amendoeira
- 1 folha de comigo-ninguém-pode

**Uso:** Esse banho é destinado a pessoas que estão com perturbação espiritual, sem sossego, muito abatidas, deprimidas, atraindo pensamentos e coisas muito ruins para si e para seu redor. Normalmente esse banho deve ser feito por 7 dias seguidos, já apresentando melhoras para a pessoa no terceiro dia.

**Instruções:** Lavar as ervas. Comece por pegar porções generosas dessas ervas, colocar numa bacia com 2 litros de água mineral ou filtrada. Macerar bem as ervas na água com as mãos o máximo que puder para extrair o sumo, até colorir a água. Coar o líquido, reservar o bagaço e banhar-se por 7 dias seguidos, da cabeça aos pés. Recomenda-se tomar este banho de madrugada, enrolar-se num lençol branco e ir dormir.

**Após:** Vestir roupas brancas ou claras para atrair paz e harmonia. Devolver o bagaço das ervas à natureza, num jardim, horta ou espaço com árvores, adubando a terra do local.

## BANHO PARA ABERTURA DE CAMINHOS

- Aroeira
- Elevante
- Folha de pitangueira
- Negramina
- Guiné
- Folha de goiabeira

**Uso:** Esse banho é destinado a pessoas que estão precisando dar um rumo às suas vidas, precisando tomar decisões mais complexas de trabalho ou finanças.

**Instruções:** Lavar as ervas e iniciar colocando porções dessas ervas numa bacia com 2 litros de água mineral ou filtrada. Macerar bem as ervas na água com as mãos para extrair o sumo o máximo que puder até colorir a água e as ervas estiverem bem misturadas. Coar o líquido e reservar o sumo. Banhar-se por 3 dias seguidos, da cabeça aos pés.

**Após:** Vestir roupas brancas ou claras. O bagaço das folhas pode servir para defumação de si e de ambientes depois de secá-las ao sol.

## BANHO PARA EQUILÍBRIO DA MENTE

- Lavanda
- Poejo
- Alecrim
- Hortelã
- Mulungu
- Camomila
- Colônia

**Preparação:** Deixar porções de uma xícara de cada uma dessas ervas imersas numa bacia com 5 litros de água filtrada ou mineral em repouso sob a luz do luar, num quintal, varanda ou próximas à janela, durante toda uma noite de lua nova.

**Instruções:** Na manhã seguinte, em jejum, macerar bem as ervas na água com as mãos até colorir a água e as ervas estiverem bem misturadas. Coar o líquido, reservar o bagaço e banhar-se da cabeça aos pés por 7 dias seguidos.

**Após:** Vestir roupas brancas ou claras para atrair paz e harmonia. Devolver o bagaço das ervas à natureza, num jardim, horta ou espaço com árvores, adubando a terra do local.

## ABERTURA DE CAMINHOS (ESPECIAL ERVAS DE OGUM)

- Aroeira
- Erva-grossa
- Bete cheiroso
- Akoko
- Chapéu-de-couro
- Panaceia
- Abre-caminhos

**Instruções:** Comece lavando as ervas depois coloque-as numa bacia com 2 litros de água mineral ou filtrada. Macerar bem as ervas com as mãos para extrair o sumo o máximo que puder até colorir a água e as ervas estiverem bem misturadas. Coar o conteúdo e separar o bagaço. Banhar-se da cabeça aos pés por 7 dias seguidos no mesmo horário, mentalizando tudo de melhor para sua vida, pedindo ao Orixá Ogum caminhos abertos e sem atrapalhões. É importante atentar-se ao mesmo horário de banho nos 7 dias.

**Após:** Vestir roupas brancas ou claras para atrair paz e harmonia. Devolver o bagaço das ervas à natureza, num jardim, horta ou espaço com árvores, adubando a terra do local.

## BANHO PARA DEPRESSÃO/ANTIDEPRESSIVO

- Flor de laranjeira
- Elevante
- Alecrim
- Lavanda
- Camomila
- Malva branca
- Coentro

**Uso:** Esse banho é muito indicado para pessoas que estejam se sentindo muito indispostas, tristes e deprimidas, sem motivações para sair de casa ou encontrar pessoas. Para pessoas que estão com sua energia muito baixa, este banho reativa, revigora e aumenta a energia e o ânimo de quem o utiliza.

**Instruções:** Quando estiver preparando o banho, mentalizar coisas positivas para si. Após lavar as ervas, colocar porções generosas de cada erva em uma bacia com 5 litros de água mineral com gás, macerar as ervas na água com as mãos até colorir a água e as ervas estarem bem misturadas. Coar o líquido e reservar o bagaço. Banhar-se da cabeça aos pés por 5 dias seguidos sempre à noite antes de dormir.

**Após:** Vestir roupas brancas ou claras para atrair paz e harmonia. Devolver o bagaço das ervas à natureza, num jardim, horta ou espaço com árvores, adubando a terra do local.

## BANHO PARA UNIÃO FAMILIAR

- Folhas de maracujazeiro
- Colônia
- Malva-rosa
- Erva-doce
- Alecrim
- Flor de laranjeira

**Uso:** Esse banho serve para casais em conflito, com muitas brigas, desavenças. Ele renova as energias e ajuda a harmonizar a situação do casal.

**Instruções:** Inicialmente, lavar as ervas para então pegar porções generosas dessas ervas, colocar numa bacia com 5 litros de água mineral ou filtrada, macerar as ervas na água com as mãos até colorir a água. Coar o líquido e reservar o sumo. O casal deve banhar-se por 5 dias seguidos, da cabeça aos pés.

**Após:** Vestir roupas brancas ou claras para atrair paz e harmonia. Devolver o bagaço das ervas à natureza, num jardim, horta ou espaço com árvores, adubando a terra do local.

## BANHO PARA O AMOR

- Flor do maracujá
- Colônia
- Malva-branca
- Erva-doce
- Alecrim
- Folha de melissa
- Rosa branca
- 3 colheres de mel

**Preparação:** Após lavar as ervas, colocar porções generosas delas em uma bacia com 5 litros água mineral com gás e deixar repousar durante toda uma noite de lua cheia. Pode ser em um quintal, varanda ou próximo à janela.

**Instruções:** No dia seguinte, macerar as ervas na água com as mãos até colorir a água e as ervas estiverem bem misturadas. Coar o líquido e reservar o bagaço. Após, temperar o líquido adicionando as 3 colheres de mel. Na hora do banho, mentalizar seus pedidos à Oxum pedindo fortalecimento no amor. Banhar-se por 5 dias seguidos da cabeça aos pés.

**Após:** Vestir roupas brancas ou claras para atrair paz e harmonia. Devolver o bagaço das ervas à natureza, num jardim, horta ou espaço com árvores, adubando a terra do local.

## BANHO PARA UNIÃO ENTRE O CASAL (EXCLUSIVO PARA MULHERES)

- 1 melão amarelo grande
- 1 maracujá amarelo
- 1 obi ralado (fruto africano que pode ser comprado em casas de artigos religiosos)
- 1 xícara de folhas de manjerição
- 1 xícara de folhas de macassá
- 1 xícara de folhas de colônia
- 1 xícara de açúcar mascavo
- 5 litros de água mineral ou filtrada
- 20 gotas de essência de baunilha ou a fava de baunilha

**Uso:** É um maravilhoso banho para a autoestima, excelente para casais em conflito. Um banho para as bênçãos de Oxum.

**Instruções:** Descascar e triturar o melão e o maracujá em um processador. Adicionar as ervas lavadas e triturar também. Após, coar bem o conteúdo. Colocar o líquido em uma panela com metade da água, o obi ralado e a baunilha e levar ao fogo. Antes de ferver, adicionar o açúcar mascavo. Depois de adoçado e fervido, coar o conteúdo se necessário e adicionar o restante da água. Este banho é exclusivo para mulheres. Banhar-se por 7 dias da cabeça aos pés.

**Após:** Vestir roupas brancas ou claras para atrair paz e harmonia e descartar o bagaço dos ingredientes na natureza.

## BANHO ESPECIAL 2 EM 1 PARA PERTURBAÇÃO ESPIRITUAL

**Uso:** Este banho é bastante potente para perturbações espirituais e deve ser preparado e tomado em dois passos no mesmo dia. Veja a seguir.

### PRIMEIRO PASSO

- Folhas de jaqueira
- Folhas de mangueira
- Folhas de pitangueira
- Folhas de guiné
- 2 litros de água mineral ou filtrada

**Instruções:** Comece lavando as ervas para então, com as mãos, macerar todas elas com as mãos numa bacia com 2 litros de água filtrada ou mineral até colorir a água e as ervas ficarem bem misturadas. Coar o conteúdo e reservar o bagaço. Banhar-se da cabeça aos pés por 7 dias seguidos junto com o segundo passo.

### SEGUNDO PASSO

- 1 maço de manjeriço
- 1 pacote de canjica branca

**Instruções:** Cozinhar a canjica com bastante água. Quando ficar pronta, separar e reservar a água da canjica. Deixar esfriar por um tempo e adicionar um pouco mais de água, se necessário. Lavar e depois macerar com as mãos o manjeriço na água de canjica até as folhas estarem bem trituradas e misturadas. Coar o conteúdo e separar o bagaço. Banhar-se da cabeça aos pés junto com o banho do primeiro passo por 7 dias seguidos. Lembre-se: Esses banhos têm que ser feitos no mesmo dia!

**Após:** Vestir roupas brancas ou claras para atrair paz e harmonia e depositar o bagaço na natureza, como adubo.

## BANHO PARA CRIANÇAS DE 0 A 5 ANOS

- 1 xícara de chá de rosa branca
- 1 xícara de chá de manjeriço
- 1 colher de açúcar cristal

**Instruções:** Ferver 1 litro de água mineral ou filtrada, colocar as ervas lavadas e o açúcar, deixar em infusão por alguns minutos e dar banho na criança pela manhã, quando a temperatura da água estiver confortável.

**Após:** Colocar os bagaços do banho num jardim bem florido e vestir a criança com roupas claras para atrair paz e harmonia.

## BANHO PARA CRIANÇAS DE 5 A 10 ANOS

- Manjeriçã
- Cidreira
- Água de flor de laranjeira
- 5 colheres de açúcar

**Instruções:** Lavar as ervas. Ferver 3 litros de água mineral ou filtrada, colocar porções generosas das ervas em infusão por alguns minutos. Por último, adicionar a água de flor de laranjeira e o açúcar. Banhar a criança 2 vezes ao dia, pedindo a São Cosme e São Damião proteção e calma na vida dessa criança.

**Após:** Devolver o bagaço à natureza e vestir a criança com roupas claras para atrair paz e harmonia.

## BANHOS COM ESPECIARIAS E FLORES

Banhos de especiarias sempre existiram nas tradições orais e de matrizes africanas, apesar de ter se popularizado muito mais o uso de especiarias em temperos e chás. As propriedades dos banhos de especiarias e flores são tão potentes quando os banhos de ervas frescas ou folhas sagradas como nos banhos prescritos anteriormente, porém, existem lugares com deficiência e precariedade no cultivo e comércio de ervas. Pensando nisso e nas vivências e trocas que tive em países da Europa, criei esta sessão especial, sugerindo e aconselhando também o uso das especiarias.

Se na sua cidade ou região você não tiver fácil acesso às plantas e ervas, muito provavelmente você terá fácil acesso a especiarias e flores. E as propriedades e usos são inúmeros, afinal elas vêm de raízes e plantas das mais diversas e são muito difundidas pelo mundo. Por isso eu digo: “tudo que plantamos nos fortalece”.

## BANHO PARA RELAXAR

- 1 colher de sopa de camomila
- 1 colher de sopa de erva-doce
- 2 paus de canela
- 3 rosas brancas

**Instruções:** Adicionar e ferver 3 litros de água mineral ou filtrada com as especiarias (camomila, erva-doce e canela). Após ferver, adicionar as pétalas de rosas, tirar do fogo e deixar repousar por alguns minutos. Coar o conteúdo todo e separar o bagaço. Banhar-se da cabeça aos pés quando o banho estiver em temperatura morna confortável ou frio.

**Recomendação:** Aconselho fazer esse banho num fim de semana, preferencialmente preparando-o pela manhã. Enquanto o faz, mentalizar coisas boas para si. Após banhar-se, procure evitar roupas pretas ou escuras. O bagaço deve ser despachado à natureza, como adubo, ou você pode secar ao sol e usar para defumação.

## BANHO PARA MANTER A POSITIVIDADE

- 1 colher de sopa de anis-estrelado
- 1 colher de sopa de alecrim
- 1 colher de sopa de cravo-da-índia
- 1 flor de girassol

**Instruções:** Comece fervendo 2 litros de água mineral ou filtrada misturando às especiarias. Por último, após fervida a água, apague o fogo e adicione o girassol. Deixe repousar por alguns minutos e depois coe o conteúdo, separando o bagaço.

**Recomendação:** Faça uso deste banho quando você estiver com sua energia muito baixa, pois ele reativa a positividade da pessoa que o usa. Após banhar-se, procure evitar roupas pretas ou escuras. O bagaço deve ser despachado à natureza, como adubo, ou você pode secar ao sol e usar para defumação.

## ESCALDA-PÉS

Diversos e comuns são os momentos em que precisamos parar nossas intensas rotinas porque nossos corpos pedem cuidado e atenção. A série de escalda-pés que trago a você foi pensada como recurso potente para cuidados pessoais de bem-estar que possibilitem o relaxamento necessário para estes momentos. Poder utilizar as propriedades das folhas e outros materiais para se energizar e trazer relaxamento e outros benefícios para seu dia é estar em sintonia com saberes e forças naturais de nossas ervas.

## ESCALDA-PÉS RELAXANTE

- ½ colher de camomila
- ½ colher de lavanda
- 1 colher de chá de sal grosso

**Instruções:** Aquecer 2 litros de água sem ferver e colocar a água quente numa bacia grande, preferencialmente numa em que caibam os dois pés. Adicionar as ervas e por último o sal grosso. Quando estiver a uma temperatura morna confortável, colocar os pés na água de 15 a 20 minutos relaxando, pensando em coisas boas e positivas. Este escalda-pés é ótimo para pessoas que trabalham diariamente em pé.

**Após:** Devolver o bagaço das ervas à natureza, num jardim, horta ou espaço com árvores, adubando a terra do local.

## ESCALDA-PÉS PARA REDUZIR ODOR NOS PÉS

- 1 xícara de eucalipto
- 1 xícara de folha de maravilha
- 1 pedra de cânfora ou folhas de cânfora

**Instruções:** Picar as folhas de eucalipto, maravilha e a cânfora e colocar em uma bacia grande. Aquecer 2 litros de água sem ferver e colocar na bacia junto com as ervas. Quando a temperatura da água estiver num morno confortável, colocar os dois pés, se possível, na bacia e mantê-los na água entre 15 e 20 minutos.

**Recomendação:** Para melhores resultados, recomenda-se realizar esse procedimento 2 vezes por semana.

**Após:** Devolver o bagaço das ervas à natureza, num jardim, horta ou espaço com árvores, adubando a terra do local.

## ESCALDA-PÉS REVIGORANTE

- 1 colher de alecrim
- 1 colher de hortelã
- ½ limão espremido
- ½ colher de sal grosso

**Instruções:** Comece por ferver 2 litros de água. Misture as ervas com o limão espremido e coloque na água fervente, sem estar ao fogo. Após alguns minutos, coloque tudo junto com o sal grosso numa bacia grande em que caibam seus dois pés e aguarde até a água estar numa temperatura morna confortável. Coloque os pés na água e fique massageando os pés um no outro por 20 minutos.

**Após:** Devolver o bagaço das ervas à natureza, num jardim, horta ou espaço com árvores, adubando a terra do local.

## ESCALDA-PÉS PARA DAR MACIEZ À PELE

- 2 colheres de erva-doce
- 2 colheres de lavanda
- 1 colher de óleo de coco

**Instruções:** Aquecer dois litros de água sem ferver e colocar a água quente numa bacia grande junto com as ervas. Após, adicionar o óleo de coco. Quando a temperatura da água estiver confortável, emergir os dois pés, se possível, e mantê-los na água por 20 minutos.

**Após:** Secar bem os pés e massageá-los com um bom creme hidratante para pés. Devolver o bagaço das ervas à natureza, num jardim, horta ou espaço com árvores, adubando a terra do local.

## ESCALDA-PÉS COM HIDRATAÇÃO

- 1 xícara de manjeriçã
- 1 colher de calêndula
- 1 colher de óleo de amêndoas
- 1 colher de sabão de coco ralado

**Instruções:** Ferver 2 litros de água. Numa bacia grande, misturar todos os ingredientes na água e esperar amornar. Quando estiver numa temperatura morna confortável, coloque os dois pés na bacia por 25 minutos. Após isso, seque bem e massageie os pés com óleo de amêndoas por alguns minutos.

**Recomendação:** Recomendo que durante o escalda-pés você tenha um chá de sua preferência, bem quentinho, para tomar. Durante o inverno é uma ótima pedida e relaxa bastante.

**Após:** Devolver o bagaço das ervas à natureza, num jardim, horta ou espaço com árvores, adubando a terra do local.

## XAROPE PARA RESFRIADOS FORTES

- 1 xícara de poejo
- 1 xícara de hortelã
- 1 xícara de hortelã pimenta
- 1 xícara de laranja da terra
- 1 ½ xícara de açúcar
- 2 ½ copo de água filtrada ou mineral

**Instruções:** Colocar o açúcar em uma panela ao fogo, deixar derreter um pouco e depois adicionar as ervas. Refogar por 2 minutos, colocar a água e deixar ferver bem por mais 10 minutos. Após isso, coar e armazenar em um vidro com tampa.

**Uso:** Recomenda-se tomar uma dose deste xarope duas vezes ao dia para ajudar no combate aos sintomas de resfriado.

**Após:** Devolver o bagaço das ervas à natureza, num jardim, horta ou espaço com árvores, adubando a terra do local.

PARA AMBIENTES

## TRAZER ENERGIAS POSITIVAS PARA CASA OU LOCAL DE TRABALHO

- 1 colher de lavanda
- 1 colher de alecrim
- 1 borrifador
- 1 litro de álcool 70

**Instruções:** Colocar essas ervas dentro da garrafa de álcool, guardar por 3 dias deixando em repouso. Após isso, transferir parte do líquido para o borrifador conforme for utilizando.

**Uso:** Borrifar pela casa e/ou local de trabalho. Este banho é bom para atrair energias super positivas para o ambiente.

**Após:** Procure evitar vestir roupas pretas ou escuras e devolva o bagaço das ervas à natureza, num jardim, horta ou espaço com árvores, adubando a terra do local.

## LIMPEZA ESPIRITUAL DA CASA

- Alecrim
- Alfazema
- Negramina
- Colônia
- 7 folhas de arruda
- 1 colher de sal grosso
- 1 borrifador

**Instruções:** Colocar porções generosas das ervas e as 7 folhas de arruda em uma bacia com 2 litros de água com gás e uma colher de sal grosso. Com as mãos, macerar tudo na água, separar ou coar o conteúdo e colocar o líquido no borrifador.

**Uso:** Depois de limpar bem a casa, como última etapa, borrifar nos 4 cantos de cada cômodo da casa enquanto vai fazendo seus pedidos.

**Após:** Procure evitar vestir roupas pretas ou escuras e devolva o bagaço das ervas à natureza, num jardim, horta ou espaço com árvores, adubando a terra do local. Você também pode complementar fazendo uma defumação nos espaços com incensos de sal, de rosas ou de canela.

## ERVAS E SEUS RESPECTIVOS ORIXÁS

**Exu:** Folha-da-costa, alfavaquinha, fortuna, malmequer-bravo, dormideira.

**Ogum:** Aroeira, erva-grossa, chapéu-de-couro, trevo de três folhas, abrecaminhos.

**Oxóssi:** Panaceia, pinhão-branco, erva-de-bicho, cipó-chumbo, beldroega.

**Obaluaê:** Canela-de-velho, picão, fedegoso, erva-de-são-joão, sabugueiro, bétis cheiroso.

**Oxumarê:** Salsão amarelo, ori pepê, parietária, folha de cajazeira, manacá, cana-do-brejo, trevo-de-quatro-folhas.

**Xangô:** Erva-tostão, vence-demanda, folha de jaqueira, akokô, negamina, trevo-de-quatro-folhas.

**Iansã:** Serralha, erva-de-passarinho, bétis cheiroso, aroeira-branca, para-raio, avenca.

**Oxum:** Abebé da Oxum (também conhecida por erva-capitão), bem-me-quer, alecrim, oriri, macassá, alfazema, elevante miúda.

**Yemanjá:** Manjerição grande, lírio-do-brejo, colônia, pariparoba, umbaúba branca.

**Nanã:** Cravo-do-mato, sete-sangrias, folha-da-costa, estrela-guia, dama-da-noite.

**Oxalá:** Alecrim, saião, elevante miúda, oriri, cana-do-brejo, bétis cheiroso, quitoco, manjerição.

**Ossaym:** todas as folhas.

## INDICAÇÕES GERAIS DE USO

**Abacate** (folhas): Equilibra pressão alta, é diurético, emagrecedor e bom para infecções de rins e bexiga.

**Abóbora** (flor): Regulador hormonal.

**Acerola:** Para afecção do fígado ou pulmonar e bom regulador hormonal.

**Aipim** (folha): Regulador hormonal.

**Alfavaca-anis:** Para infecção intestinal, é estomáquica, calmante e vermífuga e ativa a memória.

**Almeirão:** Trata a diabete.

**Amora** (folha): Regulador hormonal e bom para dermatoses em geral.

**Arnica:** Anti-inflamatório, analgésico, depurativo e bom para reumatismo e dores em geral.

**Aroeira:** Anti-inflamatório e cicatrizante. Trata inflamações ginecológicas, problemas do aparelho urinário, vaginite e hemorroida.

**Artemísia:** Regula funções menstruais, homeostática para sangramento uterino, tônico das funções circulatórias.

**Avenca:** Bactericida, antiviral e depurativa do sangue.

**Babosa:** Ação antimicrobiana, cicatrizante, regenerador de tecidos para infecções e queimaduras. Usado como supositório para hemorroidas.

**Baleeira:** Poderoso anti-inflamatório e cicatrizante, bom para artrite, reumatismo e dores musculares.

**Beldroega:** Anti-inflamatória, diurética, antibacteriana, fortalece o sistema imunológico, trata afecções renais e é rica em ômega-3.

**Boldo:** Gastrite, acidez, cicatrizante (dá cegueira).

**Camarão** (amarelo): Para diabetes.

**Cana-do-brejo:** Depurativo das vias urinárias, regula pressão alta, diurético, diabete, edemas em geral, colesterol.

**Carqueja:** Estomáquico, digestivo, obesidade e diabete.

**Cavalinha:** Diurética, doenças do rim e bexiga.

**Cidreira:** Calmante em casos de ansiedade e insônia.

**Colônia:** Calmante, anti-hipertensivo, analgésico e anti-inflamatório.

**Dente-de-leão:** Poderoso depurativo, diurético, diabete, dores reumáticas.

**Erva-de-bicho:** Vermífugo, úlceras de pele e hemorroida

**Gervão-roxo:** Vermífugo para feridas purulentas, dermatoses em geral, anemia.

**Graviola:** Ação antitumoral.

**Guaco:** Alergias respiratórias, antigripal, inflamações da boca e da garganta.

**Hortelã:** Antigripal, digestivo, descongestionante, antivômitos, dor de cabeça.

**Insulina:** Ativador da circulação sanguínea, trata problemas cardíacos, taquicardia, hipoglicemia e anti-hipertensivo.

**Macaé:** Poderoso antibiótico, depurativo, estimulante da circulação, baixa pressão, colesterol, diabete, infecção uterina, sangramento pós-parto.

**Malva-branca:** Indicado para suavizar a irritação dos tecidos e para inflamações, furúnculos, abscessos e inflamações da boca e garganta em bochecho.

**Mão-de-deus** (tipo de girassol do mato) (secar e fazer pó): Para curar vícios.

**Maravilha** (flor de maravilha): Antifúngica, antibacteriana, contra micoses, antiviral, além de muito boa para infecções vaginais.

**Novalgina:** Analgésica, anti-inflamatório, antiespasmódica e serve para dores reumáticas, cólicas menstruais e cálculo renal.

**Pitanga:** Fortalecedor do sistema imunológico, para febre, ansiedade, hipertensão.

**Quebra-pedra:** Afecções do trato urinário.

**Quitoco:** Anti-inflamatório, para inflamações de útero, rins e bexiga, para reumatismo e para dores musculares.

**Rosa de jardim** (todas): Para inflamações uterinas e vaginais, além de mioma, cistos ou nódulos.

**Saião:** Bactericida, antiviral, para infecção respiratória superior, afecções na pele, queimaduras e febre

**Sálvia:** Digestiva, regulador do sistema feminino e para sintomas de menopausa

**Sete-sangrias:** Depurativa, diurética, boa para regular pressão arterial e colesterol.

**Tansagem:** poderoso antibiótico natural, depurativa, para infecções

respiratórias.

**Terramicina:** Antitumoral, depurativa de fígado e bexiga, bactericida e anti-inflamatório.

# The Power from Herbs

by Mother Celina de Xangô

Preface wrote by

Eliana Alves Cruz

Portuguese/English Edition

## DEDICATION

I dedicate this book to my three matriarchs: my Great-grandmother Maria da Conceição (*in memoriam*), my Grandmother Armanda da Conceição Rocha (*in memoriam*), and to my mother Neusa Milésio da Rocha (*in memoriam*).

I also dedicate it also to the women of my family.  
I dedicate this book, finally and specially, to Mother Nature.

## ACKNOWLEDGES

Most of the time it gets harder to go on having no incentives. Here I also think about the future, about being able to leave a legacy and a path open and ready to be continued.

I thank the inheritance left by my ancestors.

I thank Xangô, for giving me wisdom and intelligence to keep up with this book.

I thank Tamires, Dinis and Gabriel, that worked with me on this project.

# PREFACE: THE GREEN OF THE SOUL

by Eliana Alves Cruz

A forest is genuinely beautiful only to the eyes that know how to admire it. For those who can decode the depth of the green that heals and perfects the soul, the green mass that surrounds and firms the land we step holds a meaning beyond the superficial senses we use to percept the world. Mother Celina de Xangô is one of the owners of an accessible knowledge, but one that just an experienced eye can explain and, generously, offer the world.

For those who keep ancestral secrets from Nature's kingdom, mystery is relative. Smell, taste, touch, sight, and hearing are heightened and used to capture the best from the planet and give it back as comfort, care, and overall, love. It is passion for life in its fullness.

Old recipes eternalized for generations may be lost or lose their meaning if the person who inherits these knowledges let them finish their path on herself/himself. They are a cumulative amount of human experience, gathered by eras of experimentations, hits and misses. Yes, what Celina offers us is a treasure because they are practices experienced and tested by generations.

Humanity has created the concept of spell and gave it nefarious meanings. For most people, male and especially female witches became evil, letting forgotten that, somehow, every person owns powers not shared by everyone. Gifts of eloquence, of fluid writing, of persuasion, also of in-depth listening, of teaching, of taking sculptures, houses, and artworks out from stones are spells as well. Witchcraft is every power of transformation and, such way, relies on intention and freewill from the conjurer.

Happy are the ones that access the healing and refreshing power from herbs. Happy are those who can dive in this work and cherish it in all its wisdom and simplicity. Happy are we, the ones who have Mother Celina de Xangô offering her gift of interpret nature and return wrote the green of the soul.

Axé!

## THE POWER FROM HERBS

Sometimes we need to understand and comprehend what we have at hand and then look to use it the best we can. Having this in mind, I concentrate myself on the delicate challenge of letting my intuitions guide me. This way I realize that, in my spiritual and religious life, I have been doing this way. I have been listening to my mentors, the ones true wise and who have been transmitting me knowledge, teachings, and wisdom in several ways, day by day.

It is verily a memory game. I usually catch myself remembering stuff from my childhood, my growing ages, from when I was little. I am surprised with so many things are still saved, despite I actually do not realize how important and constructive they would be years and years later. Memories I built, but memories that, at the same time, yet today build myself. Memories in which I over and over dive in to be taking care, cultivating, picking, and gathering, just as fruits and flowers planted by me.

I remember, as well, a vegetable garden my grandmother took care at our house's yard. She used to wake up incredibly early in the morning - and this is another one of the several habits I proudly inherited from her. Since early she already had her hoe on hands, plowing the earth and planting herbs: cabbage, vine spinach, pumpkin, mint, guaco, pennyroyal, sour orange, bilberry, and more variety of plants. My siblings and I were grown watching it as she would say us, lively: "Each thing we plant grows us stronger."

We should not ignore what we have. We do have particularly good soil, so why don't we plant, right? Herbs still are a totally natural, effective, and possible way to treat some illnesses. Most of the time including habits and choices healthier than self-medication or abusive use of medicines.

When I was born, I came to the world with severe asthma and bronchitis. Now picture this fifty years ago... From a poor family, having limited resources to basic things, even less for long medical treatment or remedies, I heard stories from my Grandma Armanda that, with ancestral wisdom, she used to go to yard and pick specific herbs to make a syrup for bronchitis. So many times, she and then we made it, I could not forget it.

The herbs were: *Guaco*, *Pennyroyal*, *Peppermint*, *Lemongrass* and *Pitanga* (*Brazilian cherry*).

At that time, we did not have a stove - it still was an awfully expensive product. I also remember there was a wood oven outside the house, and Grandma put a pot on the fire, with sugar, a little water, and the clean leaves. In forty minutes, the syrup was ready. Finally, everyone in the house ended up using Grandma's alchemy. That is why I have been learning and creating the custom of always searching for plants for everything in my life, as well specially in growing up my daughter and granddaughter.

Inside spirituality, area where I work as a *Yalorixá* and spiritual caretaker, I use a lot of plants too. These two fronts of action, care and protection by the herbs fascinate me more and more each day, each new client, each new need from son or daughter-of-faith inside the religion.

Actually, I see that all the learning from lived experiences from my childhood, everything that seemed trivial and common, I am improving it inside my spirituality. This way I am rediscovering and refreshing powers, relevance, and potencies. The Umbanda and the Candomblé take me back to it continually. It is a tremendous exercise, isn't it? When each new client or son-or-daughter-in-faith comes to me or arrives at our *terreiro*, I feel again brought to me that need, almost as an obligation, to know which herb I will be using, according to his or her demand, specificity or problem.

I really enjoy working and being near nature. Because Orisha is nature! And plants make it possible and make me stronger. I lived for years at the *terreiro* and all processes still start through plants, through the holly leaves.

For a long time, I have been trying to write about my journey throughout spirituality, trying to understand these inheritances left to me from my older women. Wow! I have been involved with these religions since I was young. As time passed by I also used to be resistant and hard on myself about acceptance and understanding - today I believe that part of it was caused by lack of orientation from them, from my older women, my role models. Nothing was initially explained or said to me about how to do many things on rituals and about how to be a religious leader.

All I learned was by hearing. While I was playing at the *terreiro* with my siblings, I used to hear my grandmother talking to my mother about cure

and care through plants and herbs. I thought all those things were remarkably interesting: knowing that the “shrubs” she was cultivating in our yard were truly capable of healing a cold, some cough, wounds and even fever! I grew up alongside these learnings and I am enormously proud of, today, working with it because I am then able to help, orient and protect people. It took me a lot of time to absorb everything so that I could take the image of Mother Celina de Xangô to different spaces, cities, and countries.

The project The Power of Herbs has existed since 2016 and has been showing itself to the world in a meaningful way, explaining useful things to people, any people – even those who do not have a religious segment. Explaining that they can use herbs sold near them at fairs or religious products stores for their wellness, natural, spiritual, and medicinal benefits, all given to us by nature. I practically feel the obligation to orient who really need to.

My intention, today, is be seeding plants throughout the path I walk. I also know that my duty as a spiritual leader is to be teaching many people to take care of themselves and feel better using plants. That is why I say: I was raised on *terreiro* by the care of my grandmother and great grandmother. That is when it allowed me to learn how teas, herbal baths, foot baths, and molasses that were made daily in the wood oven on the yard!

In Candomblé, this is a daily exercise. At the *terreiro*, there always will be someone new arriving needing a holy herbal bath. Publishing this book, my will is in some way to collaborate and guide you in moments when you are needed, moments you feel you need to protect yourself in a safer way.

The book has been idealized and created since my trip to Africa, in 2016, when I arrived in Benin and there immediately found all the herbs we have here in Brazil, especially in Rio de Janeiro’s region! I was surprised, but soon caught me thinking: Of course, herbs probably were brought from here to there! Along all my journey there, I constantly thought: ok, it is already time for me to write about my ancestral experiences.

That is, I lived moments from my childhood, my youth, my adulthood and from now, as a lady of fifty-six, a mother and a grandmother, phew! I get emotional only by feeling that, because of the wisdom from my great grandmother Maria and Grandmother Armanda, I am here telling you this ancestral and familiar life history. I am proud of being able to teach and

talk about learnings and about a language as natural as the earth in which we plant and cultivate. A selfless, lacking vanity and pure language, extraordinarily strong and present, as we realize the simple gesture of picking the leaves from the earth, or from the plant, already makes us feel better. I feel, and I want to leave it said and wrote: this is what we need: more pureness and simplicity. Let us live our lives lighter and always full of faith.

I come here to say how much it was and has been important to me to have learnt - and have been learning! - with my ancestors. They will be always in charge, guiding me every day, even if they are in another spiritual dimension. And I always say: have a good hearing is everything!

The Power of Herbs is here to pay homage to them, to my matriarchs. This book has little of everything, care, cure, spells, sympathies... a little bit of this and that, to make our lives more protected and calmer.

Mother Celina de Xangô

# HERBAL BATHS

I present and deliver to you a series of herbal baths I carefully and thoroughly chose from my memories among several baths I already needed or prepared throughout my life. I wanted to arrange them in a practical and accessible way, as you could look up for baths that heal, protect and cure. Following, you are going to find several recipes and herbs combinations listed for you to consult when necessary, to have easily at hand, to gift somebody or to keep for a special moment. I recommend you use it as a way of enhancing your goals, amplifying possibilities, and to be strengthening your head, body, spirit.

Whenever you prepare your herbal bath, read all the recipes previously, so you will be sure you have all needed materials at hand. Some baths demand important specific actions. And do not forget: while you are preparing, keep focus and positive and empowering thoughts. For you to know which herbal bath is the ideal for you this moment, hear your intuition. Search for that one that calls your attention the most also the one that makes you feel more excited about preparation. Our intuition is a powerful tool for choices and assertiveness.

By the end of the book, you will find a section with pictures of the most popular and most used herbs in religious ceremonies. Beyond that, you can also clarify your doubts about them on the internet or other catalogues in case you do not know some of them yet. I recommend you excel for fresh herbs, despite it is also possible you use dry herbs you find in esoteric or some natural products stores.<sup>1</sup>

I hope you can enjoy it!

---

<sup>1</sup> Translation Note: Some of the herbs or plants needed or specified along the text have different words for translation or do not have a specific word in English. Having it in mind, we choose to add the scientific name for that plant so that you could search for it in your language or as the word used in your region specifically.

## HERBAL BATH FOR PROSPERITY

- Some leaves of Creeping Inchplant (Bolivian Jew, Turtle Vine, or *Callisia repens*)
- Some Bay leaves
- Spearmint (Garden mint or Common mint or Lamb mint or Mackerel mint or *Mentha spicata*)
- Thyme
- Some leaves from Fertility Tree (Akoko or *Newbouldia Laevis Seem*)
- Willow-Leaved Justicia (*Justicia gendarussa*)
- 7 coins of any value

*Instructions:* Wash the leaves. First, add a spoon of each herb in a big bowl with 2 liters of mineral or filtered water, then add the 7 coins and let it rest for 3 hours. After that, mash the herbs on water using your hands to extract the maximum of pulp you can get, until the water becomes colored and the leaves are well mixed. Then, strain the liquid and separate the solids. You are going to take this bath from head to toe for 3 days in a row, mentalizing your prosperity. Good Luck!

*After-bath:* Look for wearing white or light-colored clothes to bring you peace and harmony. Deposit the leftover solids as mulch in any place of nature, such as yards, gardens, or woods.

## HERBAL BATH TO TAKE THE NEGATIVITY OFF AND FOR PROTECTION

- Leaves from the jackfruit/jack tree
- Leaves from mango tree
- Leaves from pitanga tree (Brazilian cherry, Cayenne cherry, Suriname cherry, or *Eugenia uniflora* L.)
- Leaves from castor-oil plant
- Leaves from Malay rose apple tree (Malay apple, Mountain apple, Rose apple, Otaheite apple, or *Syzygium malaccense*)
- 1 leaf of Dumbcane

*Use:* this herbal bath is addressed to those who are in spiritual perturbation, restless, downcast, depressed, having strong negative thoughts and bad experiences around themselves. Usually this herbal bath is to be taken for 7 days in a row, having positive results already on the third day.

*Instructions:* Wash the herbs. Start by putting generous portions of each herbs in a big bowl with 5 liters of mineral or filtered water. Then, mash all the leaves together using your hand in the water, so you extract the pulp and until the water becomes colored. Then strain it all and separate the solids. Finally, take this bath from head to toe for 7 days in a row.

*After-bath:* Look for wearing white or light-colored clothes to bring you peace and harmony. Deposit the leftover solids as mulch in any place of nature, such as yards, gardens, or woods.

## HERBAL BATH FOR OPENED PATHS

- Leaves from Mastic tree
- Leaves of Spearmint (Garden mint, Common mint, Lamb mint, Mackerel mint, or *Mentha spicata*)
- Leaves from Pitanga tree (Brazilian cherry, Cayenne cherry, Suriname cherry, or *Eugenia uniflora* L.)
- Leaves of Negramina (*Siparuna guianensis* Aubl.)
- Leaves of Guinea hen weed (*Petiveria alliacea*)
- Leaves from Guava tree

*Use:* This herbal bath is to be taken for people needing a better life course, needing to take more complex decisions on work or on finances.

*Instructions:* First, wash the herbs and put them in a bowl with 2 liters of mineral or filtered water. Then you will mash them on the water with your hands the best you can until the water becomes colored and the leaves are well mixed. Then, strain the liquid and separate the solids. Take this bath from head to toe, for 3 days in a row.

*After-bath:* Look for wearing white or light-colored clothes to bring you peace and harmony. You can also leave the leaves for drying in sunlight and then use it to fumigate rooms or even yourself.

## HERBAL BATH TO MIND BALANCE

- Lavender
- Pennyroyal
- Rosemary
- Mint
- Mulungu (*Erythrina velutina*)
- Chamomile
- Leaves of Alpinia zerumbet (Light Galangal, Pink Porcelain Lily, Shellflower, or Shell Ginger)

*Preparation:* Leave the one cup portions of each of these leaves in a big bowl with 5 liters of mineral or filtered water resting under the moonlight, on the yard, or a balcony, or even next to a window, during a whole night of new Moon.

*Instructions:* In the next morning, in fasting, mash the herbs using your hands until the water becomes colored and the leaves are well mixed. Then, strain the liquid and separate the solids. Take this bath from head to toe, for 7 days in a row.

*After-bath:* Look for wearing white or light-colored clothes to bring you peace and harmony. Deposit the leftover solids as mulch in any place of nature, such as yards, gardens, or woods.

## HERBAL BATH FOR OPENED PATHS - STRONGER - SPECIAL OGUN HERBS

- Leaves from Mastic tree
- Leaves of Soft Elephantsfoot (Tobacco Weed, *Elephantopus mollis*)
- Leaves of *Piper eucalyptifolium* (Bete/Bétis/Beti)
- Leaves from Fertility Tree (Akoko or *Newbouldia laevis Seem*)
- Leaves of Florida Burrhead
- Leaves of *Solanum cernuum*
- Leaves of Willow-Leaved Justicia (*Justicia gendarussa*)

*Instructions:* Start by washing the leaves and putting them in a big bowl with 2 liters of mineral or filtered water. Then, mash the herbs using your hands until the water becomes colored and the leaves are well mixed. Then, strain the liquid and separate the solids. Take this bath from head to toe, for 7 days in a row at the same hour, thinking about good things for your life and asking Orisha Ogun for open paths free from barriers. It is important to keep the same hour for the 7 days.

*After-bath:* Look for wearing white or light-colored clothes to bring you peace and harmony. Deposit the leftover solids as mulch in any place of nature, such as yards, gardens, or woods.

## ANTIDEPRESSANT HERBAL BATH

- Orange tree flower
- Spearmint (Garden mint, Common mint, Lamb mint, Mackerel mint, or *Mentha spicata*)
- Rosemary
- Lavender
- Chamomile
- White mallow
- Cilantro

*Use:* This herbal bath is highly recommended to people feeling sad, unwell, and depressed, people without motivation for life, for leaving the house, for meeting other people. It also reactivates, invigorates, and heightens the energy and the mood for people with low levels of life energy.

*Instructions:* When you are preparing this bath, mentalize positive good things for yourself. After washing the herbs, put generous portions of each one in a big bowl with 5 liters of sparkling water. Then, mash all the leaves on the water using your hands until the water becomes colored and the leaves are well mixed. Strain the liquid and separate the solids. You are going to take this bath from head to toe for 5 days in a row, always at night, just before going to bed.

*After-bath:* Look for wearing white or light-colored clothes to bring you peace and harmony. Deposit the leftover solids as mulch in any place of nature, such as yards, gardens, or woods.

## HERBAL BATH FOR FAMILY UNION

- Leaves of passion fruit
- Leaves of *Alpinia zerumbet* (Light Galangal, Pink Porcelain Lily, Shellflower, or Shell Ginger)
- Hollyhock
- Fennel
- Rosemary
- Orange flower

*Use:* This herbal bath works for conflicting couples living with a lot of arguing and disagreements. It renews the energies and helps harmonize the couple's situation.

*Instructions:* Firstly, wash the herbs, then add generous portions of these herbs in a big bowl with 5 liters of mineral or filtered water. Mash all the leaves using your hands until the water becomes colored and then strain the liquid and separate the solids. Both of you two must take the bath for 5 days in a row, from head to toe.

*After-bath:* You two look for wearing white or light-colored clothes to bring you peace and harmony. Finally, deposit the leftover solids as mulch in any place of nature, such as yards, gardens, or woods.

## HERBAL BATH FOR LOVE

- Passion fruit flower
- Leaves of *Alpinia zerumbet* (Light Galangal, Pink Porcelain Lily, Shellflower, or Shell Ginger)
- White mallow
- Fennel
- Rosemary
- Lemon balm flower
- White rose
- 3 spoons of honey

*Preparation:* After washing the herbs, add generous portions of them to a big bowl with 5 liters of sparkling water resting under the moonlight, on the yard, or a balcony, or even next to a window, during a whole night of full Moon.

*Instructions:* Next day, mash the herbs on the water using your hands until the water becomes colored and the leaves well mixed. Then, strain all the liquid and separate the solids and add the honey to the liquid and stir. Take this bath from head to toe for 5 days in a row and mentalize your wishes for strengthening your love for Orisha Oshun.

*After-bath:* Look for wearing white or light-colored clothes to bring you peace and harmony. Deposit the leftover solids as mulch in any place of nature, such as yards, gardens, or woods.

## HERBAL BATH FOR THE COUPLE'S UNION (THIS IS A WOMEN EXCLUSIVE HERBAL BATH)

- 1 big yellow melon
- 1 passion fruit (the yellow one)
- 1 grated obí (similar to a Cola Nut. African fruit that might be found on specific religious/esoteric stores)
- 1 cup of Basil leaves
- 1 cup of *Aeollanthus heliotropioides Oliv.* leaves
- 1 cup of Leaves of *Alpinia zerumbet* (Light Galangal, Pink Porcelain Lily, Shellflower, or Shell Ginger)
- 1 cup of Brown sugar
- 5 liters of mineral or filtered water.
- 20 drops of vanilla essence or a vanilla bean

*Instructions:* First, peel the yellow melon and the passion fruit and put it in a blender for a few minutes. After washing the leaves, tear them with your hands and add them to the blender little by little. You can add a little water also if you need. After blending all the leaves, strain it into a pan. Then, you will add half the water, the grated obí (Cola nut), and the vanilla, and take the pan to fire. You may stir it whenever is needed, and before it boils, add the brown sugar. After boiled, you will again strain it and add the rest of the water to it. Remember this is a women exclusive herbal bath. You will take this bath from head to toe for 7 days in a row.

*Use:* It is a wonderful and powerful herbal bath for your self-esteem and for conflicting couples. An herbal bath for the graces from Orisha Oshun.

*After-bath:* Look for wearing white or light-colored clothes to bring you peace and harmony. Deposit the leftover solids as mulch in any place of nature, such as yards, gardens, or woods.

## SPECIAL 2 ON 1 HERBAL BATH FOR SPIRITUAL DISTURBANCE

*Use:* this is a powerful bath for any kind of spiritual disturbance, and it must be prepared and taken in two steps on the same day. Check it out:

### FIRST STEP

- Leaves from the jackfruit/jack tree
- Leaves from mango tree
- Leaves from pitanga tree (Brazilian cherry, Cayenne cherry, Suriname cherry, or *Eugenia uniflora L.*)
- Leaves of Guinea hen weed (*Petiveria alliacea*)

*Instructions:* start by washing the leaves for, then, using your hands, mash all of them in a big bowl with 2 liters of mineral or filtered water until the leaves are well mixed and the water becomes colored. Strain the liquid and separate the solids. Take this bath for 7 days in a row, from head to toe, including the second step.

### SECOND STEP

- A bunch of basil leaves
- 1 white hominy corn pack

*Instructions:* cook the white hominy corn pack with a lot of water. When it gets ready, separate, and put aside the water from cooking, letting it cool and adding more water if necessary. Wash and mash the basil on the hominy water put aside until the leaves are well mixed. Strain the liquid to separate the solids. Take this bath after the first step for 7 days in a row, from head to toe too. Remember: Both steps must be done on the same day!

*After-bath:* Look for wearing white or light-colored clothes to bring you peace and harmony. Deposit the leftover solids as mulch in any place of nature, such as yards, gardens, or woods.

## HERBAL BATH FOR CHILDREN FROM 0 TO 5 YEARS OLD

- 1 teacup of White rose
- 1 teacup of Basil
- 1 spoon of crystal sugar

*Instructions:* Boil one liter of mineral or filtered water, then infuse the herbs and the sugar for a few minutes. When the water temperature is comfortable, bathe the baby on it in the morning.

*After-bath:* Deposit the leftover solids as mulch in a beautifully flowered garden and dress the baby in white or light colors to attract peace and harmony.

## HERBAL BATH FOR CHILDREN FROM 5 TO 10 YEARS OLD

- Basil
- Lemon balm
- Orange flower water
- 5 spoons of sugar

*Instructions:* Wash the herbs. Boil 3 liters of mineral or filtered water, infusing generous portions of herbs for a few minutes. Finally, add the orange flower water and the sugar. You will bathe the child twice a day with this herbal bath, asking Saints Cosmas and Damian for protection and calm for the kid.

*After-bath:* Deposit the leftover solids as mulch in any place of nature, such as yards, gardens, or woods and dress the baby in white or light colors to attract peace and harmony.

## HERBAL BATHS WITH SPICES AND FLOWERS

Herbal baths with spices have always existed in oral traditions and in African-ascendance religions and cults, despite what have been caught on were the uses of spices in foods and teas. The properties of Herbal baths with spices and flowers are as powerful as the fresh or sacred leaves herbal baths described before. But there are regions where herbs cultivation and trade are weak and limited. Thinking about it and about my experiences in European countries, I created this special section where I suggest and teach about spices uses.

If, in your city or region, you do not have easy access to fresh plants, you will probably have an easy way to find spices and flowers of many different kinds. And the properties and uses are countless, after all they came from roots and plants and have been widespread around the world. That is why I say: Everything we plant grows us stronger.

## RELAXING HERBAL BATH

- 1 spoon of Chamomile
- 1 spoon of Fennel
- 2 Cinnamon sticks
- 3 White Roses

*Instructions:* Boil 3 liters of mineral or filtered water with the spices (chamomile, fennel, and cinnamon) and after boiled, add the white rose petals. Let it rest and cool for a few minutes then strain everything to separate the solids. Take this bath from head to toe, all at once, when the water gets a comfortable temperature or cold.

*Recommendation:* I suggest you prepare this herbal bath on a weekend, rather in the morning. While preparing, you should mentalize good things you want for yourself. After taking the bath, avoid wearing black or dark colored clothes. The leftover solids might be deposited in any livid-nature place or even be dried in sunlight and then used for fumigating the house.

## HERBAL BATH TO KEEP POSITIVITY

- 1 spoon of Star Anise
- 1 spoon of Rosemary
- 1 spoon of Clove
- 1 Sunflower

*Instructions:* Start by boiling 2 liters of mineral or filtered water with the spices. For last, after boiling, remove from fire and add the sunflower. Let it rest and cool for a few minutes and strain the liquid, separating the solids.

*Recommendation:* Take this herbal bath when you are feeling your energy rather low because it will reactivate your positivity significantly. After taking the bath, avoid wearing black or dark colored clothes. The leftover solids might be deposited in any livid-nature place or even be dried in sunlight and then used for fumigating the house.

# FOOT BATHS

We have several and particularly common moments when we need to stop our intense life and work routines because our bodies demand attention and care. The series of foot baths I present to you was thought as practical resources for personal wellness care that provides you some relaxing moments. Being able to use the herbs and other materials' properties to power you up and bring you wellness and other benefits for your days is to be in tune with natural powers and knowledge from the herbs.

## RELAXING FOOT BATH

- ½ spoon of Chamomile
- ½ spoon of Lavender
- 1 teaspoon of Coarse Salt

*Instructions:* Start by heating 2 liters of water without boiling it and putting it into a bowl that is big enough to fit your both feet, preferably. Then add the herbs and finally the coarse salt. When the bath reaches a comfortable warm temperature, immerse your feet for 15 to 20 minutes, keeping positive thoughts and good things on your mind. This is a great foot bath for those who work standing up for a long time.

## ODOR REMOVER FOOT BATH

- 1 cup of Eucalyptus leaves
- 1 cup of Marvel of Peru or Four o'clock flower leaves
- A camphor stone or some camphor leaves

*Instructions:* Tear the leaves and the camphor and put it in a bowl big enough to fit your both feet, preferably. Then heat 2 liters of water without boiling it and add it to the bowl. When the water reaches a comfortable warm temperature, immerse your feet for 15 to 20 minutes.

*Recommendation:* If you want better results, I recommend you taking this foot bath twice a week.

## INVIGORATING FOOT BATH

- 1 spoon of Rosemary
- 1 spoon of Mint
- ½ squeezed Lemon
- ½ spoon of Coarse Salt

*Instructions:* Start by boiling 2 liters of water and after turning the fire out, add the herbs and the squeezed lemon. After a few minutes of infusion, put it in a bowl that is big enough to fit your both feet, preferably, and add the coarse salt. Wait until the water reaches a comfortable warm temperature and immerse and massage your feet rubbing them together for 20 minutes.

## FOOT BATH FOR SOFT SKIN

- 2 spoons of Fennel
- 2 spoons of Lavender
- 1 spoon of Coconut Oil

*Instructions:* Start by heating 2 liters of water without boiling it and putting it into a bowl that is big enough to fit your both feet, preferably, then add the herbs and the coconut oil. When the water reaches a comfortable warm temperature, immerse your feet for 20 minutes.

*After-bath:* Wipe and massage your feet with some moisturizing foot cream to get better results.

## MOISTURIZER FOOT BATH

- 1 cup of Basil
- 1 spoon of Marigold
- 1 spoon of Almond Oil
- 1 spoon of grated Coconut Soap

*Instructions:* Boil 2 liters of water. In a bowl that is big enough to fit your both feet, preferably, mix all ingredients in the water and let it get warm. When the water reaches a comfortable warm temperature, immerse your feet for 25 minutes. After wiping your feet, you can also massage them with a little more almond oil.

*Recommendation:* I also suggest you have a cup of your favorite hot tea to go along. During winter, it is an even greater idea.

FOR HOUSES AND ROOMS

## HERBAL BATH FOR BRINGING POSITIVE ENERGIES TO YOUR HOUSE OR WORKSPACE

- 1 spoon of Lavender
- 1 spoon of Rosemary
- 1 Spray Bottle
- 1 liter of Alcohol (70)

*Instructions:* Put all these herbs into the alcohol bottle and let it rest for 3 days. Transfer part of the liquid from the alcohol bottle to the spray bottle as you use it.

*Use:* Spray around the house and/or workspace/room. This herbal bath is for attracting positive energies for environments, spaces, and rooms.

*After:* Look for avoiding black or dark-colored clothes and deposit the leftover solids as mulch in any place of nature, such as yards, gardens, or woods.

## HERBAL BATH FOR A SPIRITUAL CLEANSING

- Rosemary
- Lavender
- Negramina (*Siparuna guianensis* Aubl.)
- *Alpinia zerumbet* (Light Galangal, Pink Porcelain Lily, Shellflower, or Shell Ginger)
- 7 Rue leaves
- 1 spoon of Coarse Salt
- 1 Spray Bottle

*Instructions:* Add generous portions of these herbs and the 7 Rue leaves to a big bowl with 2 liters of sparkling water and the coarse salt. Using your hands, mash everything until the water becomes colored and the leaves are well mixed. Finally, strain it, separate the solids, and put the liquid into the spray bottle.

*Use:* After a house cleaning, as its last step, spray the four corners of each room in the house while you make your wishes.

*After:* Look for avoiding black or dark-colored clothes and deposit the leftover solids as mulch in any place of nature, such as yards, gardens, or woods. You can also fumigate the rooms with salt, rose or cinnamon incense sticks.

## THE HERBS AND THEIR RESPECTIVE ORISHAS

**Eshu:** Folha-da-costa or Coerama or *Kalanchoe brasiliensis*; Amazonian Basil or Wild Sweet Basil or Least Basil or Spice Basil or *Ocimum campechianum*; Daisy; Sensitive Plant or Sleepy Plant or Touch-me-not or Shameplant.

**Ogun:** Mastic Tree; Soft Elephantsfoot or Tobacco Weed or *Elephantopus mollis*; Florida Burrhead; Three Leaf Clover; Willow-Leaved Justicia or *Justicia gendarussa*.

**Oshosi:** *Solanum cernuum*; Physic Nut or Barbados Nut or Bubble Bush or Purging Nut; Water Pepper or Marshpepper Knotweed or Tade; *Cuscuta racemosa* or Lead-vine; Purslane.

**Obaluaye:** Canela de velho or *Miconia albicans*; Cobblers Pegs; *Senna macranthera*; Saint John's Wort; Elderberry; *Piper eucalyptifolium* (Bete/Bétis/Beti).

**Oshunmare:** Yellow Celery; Toothache Plant or Paracress or Sichuan Buttons or Buzz Buttons or Tingflowers or Electric Daisy; Eastern Pellitory-of-the-wall or Upright Pellitory or Lichwort; Cashew Tree; *Tibouchina mutabilis* or Glory Bush; Spiked Spiralflag Ginger or Indian Head Ginger; Four Leaf Clover.

**Shango:** Punarnava or Red Spiderling or Spreading Hogweed or Tarvine; Willow-Leaved Justicia or *Justicia gendarussa*, Jack Tree; Fortune Tree; Negramina or *Siparuna guianensis Aubl*; Four Leaf Clover.

**Iansa/Oya:** Milkweed; *Struthantus flexicaulis*; *Piper eucalyptifolium* (Bete/Bétis/Beti); Mastic Tree; Chinaberry Tree or Bead-tree or Cape Lilac or Syringa Berrytree or Persian Lilac or Indian Lilac or White Cedar; Black Maidenhair Fern or Venus Hair Fern.

**Oshun:** Largeleaf Pennywort; Daisy; Rosemary; Pepper Elder or Shining Bush Plant; *Aeollanthus heliotropioides Oliv.*; Lavender; Spearmint or Garden Mint or Common Mint or Lamb Mint or Mackerel Mint or *Mentha spicata*.

**Yemoja:** Great Basil; White Garland-Lily or White Ginger Lily; *Alpinia zerumbet* or Light Galangal or Pink Porcelain Lily or Shellflower or Shell Ginger; Pariparoba or *Pothomorphe umbellate*; Ambay Pumpwood.

**Nana:** *Tillandsia stricta* or Upright Air Plant; Colombian Cuphea or Tarweed; Folha-da-costa or Coerama or *Kalanchoe brasiliensis*; Starfish Flower or Carrion Plant; Night-Blooming Jessamine or Night-Blooming Jasmine or Night-Blooming Cestrum or Raatrani.

**Oxala/Obatala:** Rosemary; Coerama or *Kalanchoe brasiliensis*; Spearmint or Garden Mint or Common Mint or Lamb Mint or Mackerel Mint or *Mentha spicata*; Pepper Elder or Shining Bush Plant; Spiked Spiralflag Ginger or Indian Head Ginger; *Piper eucalyptifolium*; Wingstem Camphorweed; Basil;

**Osaniyn:** All the leaves.

## GENERAL PROPERTIES AND USES

**Acerola cherry** (also known as barbados cherry, west indian cherry, or wild crepe myrtle): it is good for any liver or lung diseases and works as a hormonal regulator.

**Alpinia zerumbet**: it has soothing, antihypertensive, analgesic, and anti-inflammatory effects.

**Avocado** (leaves): it balances high blood pressure, is diuretic, is slimming and it helps on kidneys and urinary bladder infections.

**Baccharis trimera** (carqueja): it has a digestive effect and helps treat stomach diseases, obesity, and diabetes.

**Black maidenhair fern** (or venus hair fern): it has bactericidal, antiviral, and blood purifier effects.

**Blackberry** (or mulberry) (leaves): it is a hormonal regulator and helps treat skin diseases.

**Blue snakeweed** (also known as cayenne snakeweed or dark-blue snakeweed, or bluetop, or nettle-leaf porterweed, rough-leaf false vervain, or blue rat's tail, or brazilian tea, or cayenne vervain, or false verbena, or cayenne porterweed): it has an anthelmintic effect for purulent wounds and helps treat skin diseases in general and anemia.

**Boldo**: it helps treat gastritis and stomach acidity. It also has a healing effect but can cause blindness.

**Broadleaf plantain**: it is a strong natural antibiotic, has a purifying effect and it is good for respiratory infections.

**Cassava** (leaves): it works as a hormonal regulator.

**Chicory**: it helps treat diabetes.

**Coerama** (*Kalanchoe brasiliensis*): it has antibacterial and antiviral effects, and it is also good for upper respiratory infections, skin diseases, fevers and burns.

**Cordia verbenacea** (baleeira): it has a powerful anti-inflammatory and healing effect, and it is good for arthritis, rheumatism, and muscular pains.

**Dandelion**: it has a powerful purifying and diuretic effect and helps treat diabetes and rheumatic pains too.

**Four o'clock flower** (or marvel of peru): it has antifungal, antimycotic,

antibacterial, and antiviral effects, besides, it is good for vaginal infections.

**Honeyweed:** it is a powerful antibiotic, a purifier, and a circulation stimulant that helps treat high blood pressure, cholesterol, diabetes, uterus infection, and post-partum bleeding.

**Horsetail:** it has a diuretic effect and helps treat kidneys and urinary bladder diseases.

**Joyweeds:** it has antitumor, antibacterial, anti-inflammatory, and liver and urinary bladder purifying effects.

**Lemon balm:** it has a soothing effect for anxiety and sleeplessness.

**Leopard's bane** (also known as mountain daisy or mountain tobacco): it has anti-inflammatory, analgesic, and purifying effects and it is good for rheumatism and pains in general.

**Lollipop plant** (also known as golden shrimp plant): it helps treat diabetes.

**Mastic tree** (leaves): it has anti-inflammatory and healing effects and helps treat gynecological inflammations, urinary tract problems, vaginitis, and hemorrhoids.

**Mikania glomerata** (guaco): it helps treat flus, respiratory allergies, and mount and throat inflammations.

**Mint:** it helps treat flus, headaches, and vomiting, and has digestive and decongestant effects.

**Mugwort:** it helps regulate menstrual functions, it is homeostatic for uterine bleeding and a circulatory functions tonic.

**Ocimum selloi benth:** it helps with gastroenteritis or gastric flu, it is a stomatal, soothing, and anthelmintic herb and it also helps reactivate memories.

**Pitanga tree** (also known as brazilian cherry, cayenne cherry, suriname cherry, or *eugenia uniflora l.*) (Leaves) - it strengthens the immune system and helps against fevers, anxiety, and hypertension.

**Princess vine** (or seasonvine): it activates blood circulation, it helps treat heart conditions, tachycardia, and hypoglycemia and it also has an antihypertensive effect.

**Pumpkin** (flower): it works as a hormonal regulator.

**Purslane:** it has anti-inflammatory, diuretic, antibacterial effects, it strengthens the immune system, and it helps treat kidney's diseases. It is

also a source of omega 3.

**Roses** (all of them): it helps treat uterine and vaginal infections, besides fibroid, cysts, or nodules.

**Sage:** it is a female system regulator, is good for menopause symptoms and it also has a digestive effect.

**Soursop:** it works as antitumor.

**Spiked spiralfag ginger** (also known as indian head ginger): it helps purify urinary tract, regulate high blood pressure, treat diabetes, cholesterol, and edema in general. It also has a diuretic effect.

**Stonebreaker:** it helps treat urinary tract diseases.

**Tade** (also known as water pepper or marshpepper knotweed): it is an anthelmintic herb and helps treat skin ulcers and hemorrhoids.

**Tarweed** (or colombian cuphea): it has purifying and diuretic effects and is good for regulating blood pressure and cholesterol.

**Tree marigold** (dry it and make it powder): it helps quit addictions.

**True aloe** (also known as burn aloe or first aid plant): it has antimicrobial and healing effects; it helps regenerate infected tissues and burns and it is also used as a suppository for hemorrhoids.

**White mallow:** it is indicated to use as mouthwash liquid helping soothe tissue irritations from inflammations, boils, or abscesses.

**Wingstem camphorweed:** it has an anti-inflammatory effect, especially for uterus, kidneys, and urinary bladder infections, for rheumatism and for muscular pains in general.

**Yarrow:** it has analgesic, anti-inflammatory, and antispasmodic effects and it works well against rheumatic pains, menstrual cramps, and kidney stones.

# CADERNO DE IMAGENS/IMAGES GALLERY

Fotografado por/Images by: Márcio Monteiro  
Parque Lage – Rio de Janeiro

MÃE CELINA DE XANGÔ/MOTHER CELINA DE XANGÔ



Mãe Celina de Xangô manipulando ervas.  
Mother Celina de Xangô manipulating herbs.

## ERVAS/HERBS



## ABRE-CAMINHOS/WILLOW-LEAVED JUSTICIA



Maço de Abre-Caminhos em destaque no cesto.  
A bunch of Willow-Leaved Justicia on a basket.

## SAIÃO/COERAMA



Folhas de Saião à frente.  
Coerama or *Kalanchoe brasiliensis* leaves in front.

## SAIÃO E MANJERICÃO/COERAMA AND BASIL



Com Saião à esquerda e Manjericão à direita.  
Mother Celina holds Coerama on the left and Basil on the right.

ELEVANTE/SPEARMINT



Elevante.

Spearmint.

ABRE-CAMINHOS/WILLOW-LEAVED JUSTICIA



Abre-Caminhos.  
Willow-Leaved Justicia.

SAIÃO/COERAMA



Saião

Coerama or *Kalanchoe brasiliensis*

ABRE-CAMINHOS E ALECRIM/WILLOW-LEAVED  
JUSTICIA AND ROSEMARY



Com Abre-Caminhos à esquerda e Alecrim à direita.  
Mother Celina holding Willow-Leaved Justicia (left) and Rosemary  
(right).

## AKOKO/FORTUNE TREE



Akoko.  
Fortune Tree.

## ALECRIM/ROSEMARY



Alecrim.  
Rosemary.

## ORIIPEPE/TOOTHACHE PLANT



Oripepe  
Toothache Plant

AKOKO AND ORIPEPE/FORTUNE TREE AND  
TOOTCHACHE PLANT



## LOURO/BAY LEAF



Folhas de Louro.  
Bay leaves.

# MANJERICÃO/BASIL



Manjericão  
Basil

MÃE CELINA DE XANGÔ/MOTHER CELINA DE XANGÔ



# EXPEDIENTE E FICHA CATALOGRÁFICA

Catálogo na publicação  
Elaborada por Bibliotecária Janaina Ramos – CRB-8/9166

X2

Xangô, Mãe Celina de (Celina Rodrigues)

O PODER DAS ERVAS = The Power from the Herbs / Mãe Celina de Xangô (Celina Rodrigues); tradução de Dinis Zanotto; compilação de Tamires Coutinho – São Paulo: Córrego, 2021.

Título original: O poder das ervas

Edição bilíngue: português/inglês

3.200 kb.; epub 2.0.

ISBN 978-65-88822-07-4

1. Candomblé. 2. Ervas e banhos. I. Xangô, Mãe Celina de. II. Zanotto, Dinis (Tradução). III. Coutinho, Tamires (Compilação). IV. Título.

CDD 299.67

Índice para catálogo sistemático

1. Candomblé

**AUTORA: Celina Rodrigues - Mãe Celina de Xangô**

**Produzido por Mãe Celina de Xangô e Equipe Poder das Ervas: Dinis Zanotto e Tamires Coutinho**

**APRESENTAÇÃO: Eliana Alves Cruz**

**ORGANIZAÇÃO: Dinis Zanotto**

**EDIÇÃO: Gabriel Kolyniak**

**TRADUÇÃO PARA O INGLÊS: Dinis Zanotto**

**FOTOGRAFIAS: Márcio Monteiro**

Editora Córrego

Rua Araújo, 355 – 31

República – São Paulo – SP

CEP 01220-020

editoracorrego.com.br