



PLANTAS MEDICINAIS  
E SONHOS LÚCIDOS  
NA PRÁTICA

Edição Lua Nova

URIN ÍRIS LEANDRO  
FILHA DA LUA

# APRESENTAÇÃO

Com a escuta atenta do sentir, você perceberá minha dança ressoar em canção de alegria: sou o alecrim.

Na noite, o perfume da minha floração cria caminho nos corações apaixonados pela vida. Apresento-me: Murta.

Minha energia ancestral manifesta a proteção dos avós, guarnecendo as entradas e saídas dos destinos. Broto em Guiné.

O Reino Vegetal tem uma linguagem própria, e conhecê-la é como mergulhar no desconhecido de um novo amigo.



Compreendo que sonhar é ressignificar o instrumento da criação. É a integração com o pretérito, a harmonia com a ausência. É ressignificar o que foi, permitindo que o simbólico se manifeste em sua plenitude. E o simbólico é vastíssimo.

Os sonhos ensinam a desconstruir e abrir mão do controle, a confiar, para que, assim, tudo se encaixe, surpreendentemente, nos mosaicos do universo.

A dimensão onírica deste livro é o respiro de sossego no mergulho do mistério, do Grande Espírito (como chamamos no Xamanismo).



A composição da linguagem dos textos e ilustrações é o ponto de descanso na superfície para quem vive de navegação, em sintonia com a linguagem das estrelas.

Assim, convido você a desvendar comigo a potência das plantas, da lua nova e dos sonhos.

Vamos abrir essa chave juntos!





# Sumário

1 Banhos de ervas e chás .....	6
2 Ervas secas.....	8
3 Ervas frescas.....	12
4 Lua Nova.....	19
5 Sonhos e Ervas.....	21
6 Altar dos Sonhos.....	23
7 Sonhos Lúcidos.....	30
8 Escritos poéticos.....	37
9 Oração.....	60



# Banho de Ervas e Chás

Os banhos de ervas, uma prática milenar presente em diversas culturas, representam uma poderosa ferramenta de conexão com a natureza e de cuidado integral com o ser humano.

O banho de ervas é uma tecnologia ancestral que promove a purificação dos quatro corpos – físico, mental, emocional e espiritual – através da interação com a energia das plantas.





É possível preparar um banho de ervas com plantas secas ou frescas. Quando utilizamos as ervas secas, utilizamos o método da infusão ou decocção. Já quando iremos comungar de um banho de ervas feito com plantas frescas, chamamos o procedimento de maceração.

A maior distinção entre decocção e infusão é a parte da planta utilizada e o tempo de preparo.

**Preste atenção, principalmente na intuição.**

# Para banho com ervas secas

**Medidas:** uma colher de sopa de ervas secas para um litro de água.



## Prepare o ambiente

Crie um ambiente harmônico, com velas, incensos, cristais. Faça uma oração ou cante uma canção e em, seguida, verbalize ou pense na sua intenção para o banho.





## **Infusão:**

A infusão consiste em inserir água fervente sobre a planta e deixar em repouso por alguns minutos. É indicada para partes mais suaves da planta, como folhas, flores e frutos moídos.

**Coloque a água para ferver e, assim que levantar fervura, desligue, acrescente a planta, tampe e deixe em infusão por cerca de 15min. Se preferir, passe o conteúdo em uma peneira.**





## Chá para ingestão

O chá para ingestão também é extraído através da infusão.

**Medidas:** uma colher de chá de ervas secas para uma xícara de água.

**Cuidados:** se tratando de um preparado para ingestão, lave bem as mãos e a folha durante o processo. Atenção para a toxicidade da planta e um **lembrete: confira se a planta realmente pode ser ingerida.**

**Dê preferência por tomar um chá morno.**

