

## MAIO

Maio 2014

S	T	Q	Q	S	S	D
		1	2	3	4	
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

### Sementeira de hortaliças:

Abóboras.  
Acelgas.  
Agríões.  
Aipo.  
Alfices próprias da época.  
Azedas.  
Beldroegas.  
Beterraba para salada.  
Borragem.  
Bretanha.  
Cardo.  
Cenouras.  
Cerefólio.  
Couves diversas.  
Espinafres de folha larga.  
Ervilhas.  
Feijões.  
Funcho.  
Lentilhas.  
Quiabos ou gombos.

Melancias.  
Melões.  
Mostarda.  
Pastinaca.  
Pepinos e machichos.  
Rabanetes.  
Salsa.  
Segurelha.  
Tomilho.

### Sementeira de flores (semente)

Abóboras ornamentais.  
Açafates-de-ouro.  
Açafates-de-prata.  
Açafate rosa.  
Amarantos.  
Amores – perfeitos.  
Aquilégias.  
Ásteres.  
Aspárgos.  
Assembleias.  
Balsaminas.  
Boas-noites.  
Bocas-de-lobo.  
Bons-dias, de trepar.  
Cabacinhas.  
Campânulas.  
Casadinhas.  
Centáureas.  
Chagas.  
Chorões.  
Cóleos.  
Cosmos Dobrados.  
Cosmos Singelos.  
Cravos dobrados.  
Cravos-da-China.  
Cravos-da-índia.  
Cravos in. De Nice.

Cristas-de-galo.  
Cruz-de-Jerusalém.  
Dálias.  
Despedidas-de-verão.  
Espargos.  
Esporas.  
Estrelas-do-Egito.  
Flox.  
Galhardas.  
Gipsófila.  
Girassóis.  
Godétia.  
Gotas-de-sangue.  
Ipomeia.  
Lanternas chinesas.  
Linho encarnado.  
Lobélias.  
Manjerico.  
Mímulos.  
Papagaios.  
Papões.  
Papoulas.  
Penachos.  
Perpétuas.  
Petúnias.  
Piretros.  
Prímulas dos jardins.  
Reseda.  
Rosa da Índia.  
Sálvia.  
Saudades.  
Sécias.  
Sempre-vivas.  
Sensitiva.  
Saponárias.  
Veludos.  
Verbenas.  
Violetas.  
Zínias.



### PLANTAS MEDICINAIS

Os seres humanos encontraram desde sempre na Natureza as fontes da sua alimentação e medicação. No decurso das diferentes idades da história, a Humanidade descobriu as virtudes dos alimentos e das plantas, estando a nossa tradição popular cheia de ensinamentos, atualmente comprovados pelos meios mais sofisticados de fazer ciência.

As plantas medicinais colhem-se de preferência nos locais menos poluídos, na fase crescente da Lua, de manhã, mas já não orvalhadas. Faz-se a secagem à sombra, em espaço ventilado, penduradas em ramos. As raízes devem ser colhidas quando as plantas estão sem folhas, e podem ser secas, como as cascas e frutos, ao sol.

Das intermináveis possibilidades do uso das ervas medicinais, em Lisboa fazem-se três composições populares, as Combrinas, de eficácia comprovada: a Antirreumática, composta de flor de fava, urtigas brancas, bétula, abacate, freixo, cavalinha. A Peitoral: flor do sabugueiro, flor de carqueja, regalo da horta, avenca, poejo, eucalipto, gomos de pinheiro e perpétuas roxas. E para as perturbações de estômago e intestinos: agrimónia, milfurada, boldo, melissa, taráxico, salva e erva de S. Roberto.

Para as ansiedades, angustias e nervos recomenda-se: Flor da Paixão, Valeriana, Camomila, Hipericão, Ansrinha, Melissa e Alfazema. Experimente a que lha dá mais resultados, sem se esquecer que a meditação, a oração, o trabalho sobre a sua personalidade e a alimentação (com menos açúcar, café e carne), são muito importantes.

Use também as plantas em fumigações (alecrim, eucalipto e alfazema) e em banhos. Por exemplo, a mistura antirreumática: alecrim, alfazema, rosmaninho, freixo, algas, à volta de 120 gramas por litro e a derramar na banheira. Ame a Mãe-Natureza e harmonize-se com Ela e os seus agentes, desde as favas e gnomos, das flores e árvores, aos pássaros, anjos e bênçãos de Deus.

EM MAIO COME AS CEREJAS AO BORRALHO

A VALORFITO ESTEVE ENTRE OS FINALISTAS DOS GREEN PROJECTS AWARDS