



UM GUIA DE ERVAS, ESPECIARIAS E  
RECEITAS PARA ALIVIAR A DOR E  
ACOLHER O CORPO.

**SE O CORPO DÓI, A  
NATUREZA SUSSURRA  
O CAMINHO**

CARLA GELLERMANN

## SUMÁRIO

<b>CAPÍTULO 01</b>	<b>03</b>
Gengibre	06
Cúrcuma	07
Orégano	08
Coentro	09
Cominho	10
Pimenta-do-reino	11
Canela	12
Cravo-da-Índia	13
Cardamomo	14
Funcho	15
Erva-doce	16
Feno-grego	17
Semente de mostarda	18
Açafrão verdadeiro	19
Alecrim	20
Hortelã	21
Capim-limão	22
<b>CAPÍTULO 02</b>	<b>23</b>
Massalinha do orégano	25
Mistura digestiva e anti-inflamatória	26
Temperinho calmante para dor instestinal e TPM	27
Condimento para rigidez e frio interno	28

CAPÍTULO

# 01

SE O CORPO DÓI, É  
PORQUE ALGO DENTRO  
PEDE ESCUTA.



*Se o corpo dói, é porque algo dentro pede escuta.*

Não é só uma dor que se trata com remédio. É uma conversa antiga do corpo com a alma.

Tem dor que não aparece em exame. Ela se esconde nas articulações que rangem, na exaustão sem explicação, no ânimo que vacila sem motivo aparente.

Às vezes vem de um trauma. Outras vezes, do cansaço que virou morada. Tem hora que nem sabemos mais de onde veio, só sentimos que ela está ali, presente.

A dor crônica não é inimiga. Ela é um pedido de atenção.

É como uma conversa que o corpo insiste em continuar... e a gente precisa aprender a escutar.



Este e-book nasceu da escuta: minha, nos atendimentos, nas trocas, nos silêncios. Também nasceu do meu encantamento pelas especiarias e ervas que, há milênios, acompanham o ser humano no caminho da cura com sabedoria e simplicidade.

A medicina tradicional, especialmente a Ayurveda, me ensinou que a saúde começa pelo calor interno, pela digestão, pelo movimento suave que começa de dentro. Me ensinou que podemos, sim, fazer da cozinha um altar de cura. Um espaço onde o fogo transforma, onde o aroma guia, onde o toque de cada tempero convida o corpo a lembrar de sua força.

Aqui, entre especiarias, receitas e saberes, você reencontra o poder de se cuidar com as próprias mãos, com o fogo do gengibre, a doçura da canela e a sabedoria da cúrcuma. É um retorno a uma forma ancestral de cuidado: simples, cotidiana e profunda, que acolhe o corpo e escuta a alma.

Porque o cuidado verdadeiro começa de dentro. E é isso que este material quer te oferecer: um reencontro com o que é essencial, através das mãos, dos sentidos, da natureza.

Com carinho,  
*Carla Gellermann*







# GENGIBRE

*O fogo que cuida,  
limpa e dissolve a dor*

O gengibre é um calor que se move por dentro, dissolvendo o que está estagnado no corpo e nas emoções.

Quando a dor se instala e parece que nada circula, ele sopra vida nos lugares que pedem movimento.

Aquece os pés frios, solta articulações travadas, alivia o inchaço e desperta o **Agni**, o fogo digestivo — essencial para transformar toxinas acumuladas que alimentam inflamações silenciosas.

Na dor crônica, ele atua como um aliado quente e presente.



## Como usar?

Use fresco em chás e caldos, ou em forma de pasta com óleo vegetal sobre regiões doloridas.



## Atenção!

Evite em excesso se houver hipertensão ou calor interno exacerbado.



# CÚRCUMA

## *O sol que desinflama por dentro*

Dourada como o sol e sábia como o tempo, a cúrcuma entra em silêncio e alcança os tecidos profundos.

Ela não “tira a dor” de imediato, ela convida o corpo a se reorganizar.

Desinflama, modula o sistema imune e limpa o que ficou preso por dentro.

Ideal para quem convive com artrites, fibromialgia, dores que andam junto com a exaustão e a estagnação.

É como deixar a luz entrar onde tudo parecia escuro.



### Como usar?

Use a cúrcuma em chás, caldos, leite dourado ou em aplicação tópica com óleo vegetal.

A potencialize com uma pitada de pimenta-do-reino para ter uma maior absorção.





# ORÉGANO

*A erva que movimenta o que está preso*

Aromático, forte e acolhedor, o orégano parece pequeno... mas tem alma grande. Seu calor limpa a umidade interna, **ativa o fluxo respiratório e aquece os tecidos.**

É perfeito para dias de frio, para corpos lentos, para aquele tipo de dor que vem da estagnação, da falta de circulação, de digestão, de presença. Ele entra no corpo abrindo espaço, sem pressa, com força gentil. É um ativador interno que também acalma.



## Como usar?

Use em chás para aquecer o corpo, em inalação de vapor para liberar o fluxo respiratório, tempero em pratos quentes para ativar a digestão ou em óleo de massagem para aliviar a estagnação.







# COENTRO

## *O frescor que acalma o calor escondido*

Quando a dor arde por dentro, como nas alergias, irritações digestivas ou infecções recorrentes, o coentro chega como um bálsamo. Ele resfria, purifica e ajuda o fígado a processar o que está acumulado.

É uma planta para quem carrega calor demais e precisa recuperar o equilíbrio interno. Suas sementes são digestivas e leves; suas folhas, frescas e depurativas.



### Como usar?

Use no final dos pratos ou em infusões suaves. Sinta um alívio sem choque. Cuidado sem excesso.



# COMINHO

## *O amigo do centro que sustenta*

O cominho é discreto, mas profundo. Ele organiza, aquece o centro e ajuda a restabelecer o eixo quando tudo parece fora do lugar.

Nas dores crônicas associadas à digestão lenta, gases, TPM ou intestino inflamado, ele atua direto no foco do desequilíbrio.

Melhora a absorção de nutrientes, traz enraizamento e reorganiza os sistemas internos.



### Como usar?

Um aliado silencioso para o ventre e para o sistema nervoso. Funciona bem em chás ou torrado no ghee.







## PIMENTA-DO-REINO

*A faísca que desperta o fluxo*

Pequena, intensa e precisa. A pimenta-do-reino é como um sopro quente que desperta o que está adormecido.

Ela ativa a digestão, aquece articulações frias e ajuda a quebrar os excessos de muco, de toxinas e de estagnação.

Nos quadros de dor crônica, ela melhora a circulação e potencializa o efeito de outras ervas, como a cúrcuma.

*É como acender uma luz interna, onde tudo parecia parado.*

**Use com consciência e moderação,** especialmente se houver excesso de calor (Pitta em desequilíbrio).

Basta uma pitadinha para transformar o remédio.



# CANELA

*O calor doce que abraça a rigidez*

A canela chega com um calor que conforta. Não é o calor que arde, é o calor que abraça, que envolve os tecidos frios, que dissolve a rigidez da manhã.

Ela melhora a circulação, aquece a digestão e atua como um leve analgésico, especialmente quando a dor está associada ao frio interno, à lentidão ou ao cansaço profundo.

Ideal para quem convive com fadiga crônica, dores nas juntas, pés frios ou falta de ânimo.

É uma lembrança doce de que o corpo pode voltar a confiar.







## CRAVO-DA-ÍNDIA

### *O perfume que ativa e solta*

O cravo chega como quem não pede licença, ele desperta, movimenta, esquenta.

Com seu aroma profundo, ele atua sobre dores que envolvem tensão muscular, rigidez e congestão interna.

É também digestivo, antisséptico e excelente para dissolver estagnações que alimentam a dor crônica.

Quando a dor vem da estagnação, ele vem para liberar.



#### Como usar?

Use com parcimônia: ele é potente e não precisa de muito para fazer efeito. Evite se houver inflamação ativa no trato digestivo.



# CARDAMOMO

## *O suave que reorganiza*

O cardamomo é sutil. Tem um perfume delicado, quase tímido. Mas sua ação é ampla e precisa.

Ele acalma o sistema digestivo, limpa o excesso de muco e traz foco para o corpo e para a mente.

É ótimo para dores ligadas à confusão digestiva ou emocional.

Ajuda o corpo a se reorganizar, como se criasse espaço interno para o alívio acontecer.



### Como usar?

Vai bem em leites, mingaus, chás e preparos leves. Seu toque é leve e, às vezes, é exatamente isso que o corpo pede.







# FUNCHO

## *O carinho que chega no ventre*

O funcho é um sopro de doçura para as regiões que mais guardam memórias: o ventre, o intestino, o útero.

Ele alivia cólicas, gases e dores emocionais que se transformaram em dor física.

É ideal para mulheres com TPM dolorosa, dores pélvicas recorrentes ou para quem sente o baixo ventre sempre pesado.

É uma forma de dizer ao seu corpo: eu estou aqui, e você pode relaxar.



### Como usar?

Pode ser usado em infusões suaves após as refeições ou em compressas mornas.



# ERVA-DOCE

*O aconchego que relaxa por dentro*

A erva-doce tem aquele perfume que já alivia só de sentir.

Ela acalma o estômago, solta o intestino irritado e relaxa espasmos que surgem quando o sistema nervoso está sobrecarregado.

Nas dores crônicas ligadas à digestão sensível, gases ou tensão emocional, ela chega como um abraço.

Doce, leve e tranquilizadora, como uma pausa necessária no meio do dia.



## Como usar?

Pode ser usada em chás, sozinha ou combinada com camomila ou funcho.







# FENO-GREGO

## *A força que regula por dentro*

O feno-grego é denso, profundo, amargo e altamente regulador. Um toque de amargor que ensina o corpo a reencontrar o centro.

Ele entra onde há excesso: excesso de açúcar, de gordura, de inflamação.

É indicado para quem sente dores associadas à síndrome metabólica, resistência à insulina, desequilíbrios hormonais ou cólicas menstruais intensas.

Também nutre e fortalece, regulando o corpo por dentro.



### Como usar?

As sementes devem ser usadas com parcimônia, pois seu sabor é intenso. Podem ser preparadas em uma infusão de chá.



# SEMENTE DE MOSTARDA

*O estalo que ativa o movimento*

mostarda é como uma faísca que rompe a rigidez.

Pequena, mas vibrante, ela aquece tecidos profundos, ativa a digestão e ajuda a descongestionar o corpo.

É muito útil em dores musculares e articulares que pioram com o frio ou a falta de movimento.

Quando a dor pede calor e ativação, ela responde com firmeza.



## Como usar?

Use com cuidado: em uso externo, a pasta de mostarda deve ser aplicada por pouco tempo, pois pode irritar peles sensíveis.







# AÇAFRÃO VERDADEIRO

## *O ouro do coração*

Raro, precioso e cheio de vida, o açafrão (*Crocus sativus*) vibra no sangue e no sistema nervoso.

Ele acalma o coração cansado, nutre os tecidos e melhora a circulação.

É ideal para dores ligadas à má circulação, exaustão nervosa e tensão emocional acumulada.



### Como usar?

Vai bem em leites noturnos, infusões suaves e receitas reconfortantes.

Uma pitada já transforma o corpo e aquece a alma.



# ALECRIM

## *O vigor que acorda o corpo*

O alecrim é como uma lufada de vento fresco nas ideias e na circulação.

Ele ativa a energia vital, melhora a irrigação dos músculos e alivia tensões persistentes.



### Como usar?

Use em banhos de ervas ou infusões curtas. É ideal para quando a dor vem acompanhada de cansaço e confusão mental.





# HORTELÃ

*O frescor que solta e limpa*

Refrescante e leve, a hortelã ajuda a soltar tensões do estômago, alivia cólicas e enxaquecas, e traz clareza para os sentidos.

É interessante para dores relacionadas à digestão ou ao calor emocional acumulado.



## Como usar?

Use em chás ou compressas e sinta a brisa interna que ela traz.



# CAPIM-LIMÃO

## *O embalo que relaxa*

O capim-limão é uma pausa. Ele relaxa o sistema nervoso central, acalma dores musculares e favorece o sono profundo.

Ideal para quem convive com tensão crônica, insônia e dores associadas à ansiedade.



### Como usar?

Um chá morno antes de dormir pode ser um verdadeiro reinício.



CAPÍTULO

# 02

RECEITAS PARA  
ALIVIAR A DOR





*Preparos naturais com ervas e especiarias podem acalmar o corpo e reduzir a inflamação com **presença**.*

A dor crônica pede constância.

Ela não some com qualquer receita milagrosa, mas começa a ceder quando o corpo sente que está sendo cuidado dia após dia.

As receitas a seguir são simples, mas carregam saberes antigos.

Não são só temperos: são ferramentas de alívio, pequenas formas de reconectar o corpo com o calor, o sabor e o movimento interno.

Quando o alimento é preparado com intenção, ele vira remédio. Temperar com consciência é oferecer ao corpo uma dose diária de acolhimento.



## MASSALINHA DO ORÉGANO

*Para aquecer, aliviar e digerir*

Um tempero que parece caseiro, mas atua profundamente.

Essa mistura foi feita pensando em quem sente o corpo frio, pesado, dolorido ou com digestão lenta. Ela aquece, desinflama e dá leveza ao corpo aos poucos, mas de forma constante.

### Ingredientes

- 2 colheres (sopa) de orégano seco
- 1 colher (sopa) de cúrcuma em pó
- 1 colher (sopa) de cominho em pó
- 1 colher (sopa) de coentro em pó
- 1 colher (chá) de pimenta-do-reino
- 1 colher (chá) de gengibre seco em pó *(evite em casos de hipertensão não controlada)*
- 1 colher (sopa) de gergelim tostado *(opcional)*
- 1 pitada de sal do Himalaia

Misture tudo e armazene em vidro bem fechado.

Use por cima de pratos quentes, sopas ou legumes assados. Uma massala leve que regula e aquece com suavidade.







## MISTURA DIGESTIVA E ANTI-INFLAMATÓRIA

*Cura no detalhe.  
Presença no tempero.*

Ideal para quem sente dores articulares, má digestão ou inchaço recorrente.

Esse pó é discreto, mas potente. Ele limpa o que está estagnado e ajuda o corpo a encontrar leveza, principalmente após refeições mais pesadas.

### Ingredientes

- 1 colher (chá) de cúrcuma
- 1/2 colher (chá) de gengibre seco
- 1/2 colher (chá) de cominho
- 1 pitada de pimenta-do-reino
- 1 pitada de canela

Misture tudo e armazene em vidro bem fechado.

Use 1/2 colher (chá) por refeição. Pode ser polvilhado no prato pronto ou refogado brevemente com ghee. Cura no detalhe. Presença no tempero.



## TEMPERINHO CALMANTE PARA DOR INTESTINAL E TPM

*Um carinho sutil que começa  
no centro do corpo.*

Para ventres sensíveis e dias que  
pedem mais acolhimento.

Essa mistura age como um chá  
reconfortante ou um tempero suave.  
Ela solta o baixo ventre, reduz gases  
e alivia o desconforto típico de quem  
carrega tensão abdominal ou cólicas  
emocionais.

### Ingredientes

- 1 colher (chá) de coentro em pó
- 1/2 colher (chá) de funcho
- 1/2 colher (chá) de erva-doce
- 1 pitada de cardamomo em pó

Use em infusão leve após as refeições  
ou como tempero no arroz.







## CONDIMENTO PARA RIGIDEZ E FRIO INTERNO

*Para manhãs em que o corpo custa a acordar.*

Essa mistura é quente, penetrante e mobilizadora.

Ela ajuda a quebrar a rigidez matinal, solta articulações travadas e traz energia para dias em que o corpo parece travado por dentro.

### Ingredientes

- 1/2 colher (chá) de mostarda em pó
- 1/2 colher (chá) de cravo-da-índia moído
- 1/2 colher (chá) de canela
- 1/4 colher (chá) de pimenta-do-reino
- 1 colher (chá) de cúrcuma

Refogue em ghee por 30 segundos antes de adicionar os vegetais, fazer uma sopa ou um arroz curativo.

Um calor que acorda o corpo por dentro.





Cuidar da dor é escutar o corpo com presença.

E escutar o corpo leva tempo, tato e uma escuta que o mundo moderno tenta silenciar.

Este e-book não te oferece promessas fáceis.

Ele te oferece um lembrete.

De que o cuidado pode começar com uma colher de tempero, um chá quente, um toque suave no ventre.

De que o caminho da cura começa com um gesto. E se fortalece quando é repetido, com amor.

A dor crônica pode ser um convite.

A se voltar pra dentro. A aquecer o que esfriou. A digerir o que parou.

A recomçar o movimento da vida, por dentro.

Que essas receitas toquem o seu corpo como um afago.

Que o calor das ervas chegue onde mais precisa.

E que você nunca esqueça: você faz parte da natureza — e a natureza cura.

Com afeto,

*Carla Gellermann*