

# Saharã

2°



**PANC  
&  
Crudivoro**

**Plantas para  
terrários**

**Manuseio de  
vasos e plantas**

**Ervas dos  
sonhos**

**Cuidado ao comprar  
seus cristais!**

**Receitas  
e +++**

14/05/2026

# INTRODUÇÃO

SALITRÉ É UMA ZINE QUE PROPAGA A SUSTENTABILIDADE DE FORMA COERENTE, TENDO COMO BASE O CONSUMO CONCIENTE DO VERDE QUE NOS CERCA. DE MANEIRA RESPEITOSA, TRAZ DICAS QUE VÃO DESDE RECEITAS ATÉ INFORMAÇÕES SOBRE COMO CONSUMIMOS O NATURAL E ALGUNS FUNDAMENTOS DA MAGIA.



# Pancs e Crudivoro



# PANC

PANC SÃO AS PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS, SÃO PLANTAS OU PARTES DE PLANTAS QUE SÃO COMESTÍVEIS MAS QUE NÃO ESTAMOS ACOSTUMADOS A COMER. EXISTEM VÁRIAS ESPÉCIES DE PANC MUITAS VEZES PASSAMOS POR ELAS E ACHAMOS QUE É SÓ MATO, MAS ESSAS PLANTAS POSSUEM PROPRIEDADES BENEFICAS PARA O NOSSO CORPO E SÃO PEQUENOS TESOUROS VIVOS EM NOSSOS JARDINS OU PELAS RUAS. ELAS NÃO SÃO COMERCIALIZADAS OU SEJA, NÃO SÃO PRODUZIDAS EM GRANDE ESCALA PRA VENDA E VOCÊ PODE ACHAR FACILMENTE EM PRATICAMENTE TODO LUGAR.

MASCHEM ESPONTANEAMENTE EM CALÇADAS E EM TERRENO BALDIO POSSUINDO ALTO TEOR DE NUTRIENTES. O CULTIVO É SIMPLES, SÃO FÁCEIS DE SE ADAPTAREM E TEM BAIXO IMPACTO AMBIENTAL TENDO COMO PRINCÍPIOS O CONSUMO REGIONAL, ANTIGAMENTE FAZIAM PARTE DA ALIMENTAÇÃO LOCAL, NO CEARÁ MESMO EXISTEM VÁRIAS ATÉ MESMO MANDACARUS COMESTÍVEIS!

ALGUMAS MAIS CONHECIDAS SÃO:

- ORA-PRO-NÓBIS: RICA EM PROTEÍNA E USADA EM REFOGADOS.

- TAIÓBA: A FOLHA SE COME REFOLGADA. CUIDADO: NUNCA CONSUMIR ELA CRUA.
- BELOROEGA: ÓTIMA PRA SALADAS, CROCANTE E AZEDINHA.
- AZEDINHA: BOA PRA SUCOS E SALADAS, GOSTO CÍTRICO.
- PEIXINHO-DA-HORTA: QUANDO EMPANADA E FRITA, LEMBRA GOSTO DE PEIXE

CURIOSIDADE:

ALGUMAS PANCS NÃO SÃO PANC EM CERTOS ESTADOS. QUANDO A PLANTA JÁ É COMUM NA CULINÁRIA E TEM PRODUÇÃO GRANDE. NO PARÁ, POR EXEMPLO, O JAMBU NÃO É CONSIDERADO PANC, MAS EM OUTROS LUGARES SIM.

UMA QUE VENHO PREPARANDO É A TAXACUM OU DENTE-DE-LEÃO.

RECEITA DE SALADA VERDE DE DENTE-DE-LEÃO:

- 1 PUNHADO DE FOLHAS JOVENS DE DENTE-DE-LEÃO

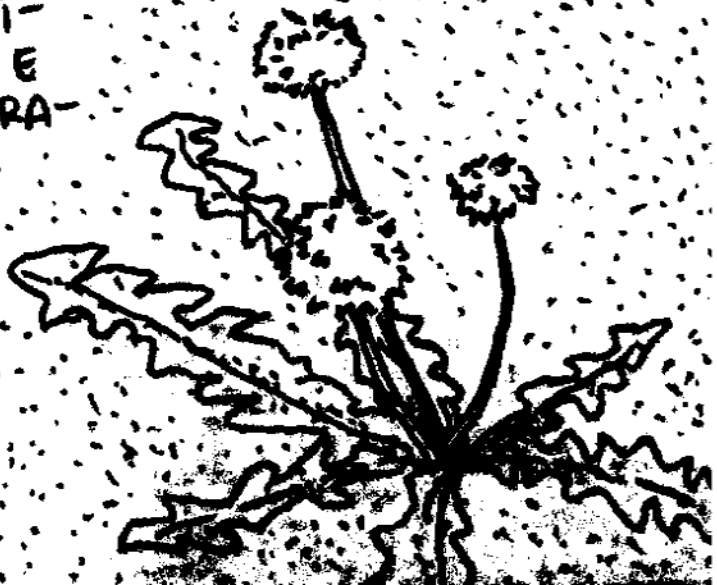
4

- 5 TOMATINHOS CEREJA CORTADOS
- 1 COLHER DE SOPA DE SEMENTE DE GIRASOL CRUAS
- 1/2 ABACATE EM CUBOS
- SUCO DE 1/2 LIMÃO
- 1 FIO DE AZEITE VIRGEM
- SAL ROSA E PIMENTA DO REINO A GOSTO

## MODO DE PREPARO

1. LAVA BEM AS FOLHAS DE DENTE-DE-LEÃO. AS MAIS JOVENS SÃO MENOS AMARGAS.
2. RASGA AS FOLHAS COM AS MÃOS E MISTURA COM O RESTO.
3. REGA COM LIMÃO E AZEITE SÓ NA HORA DE COMER.
4. SE QUIZER TIRAR O AMARGO: DEIXA AS FOLHAS DE MOLHO 10 MINUTOS NA ÁGUA COM LIMÃO ANTES.

**DICA:**  
AS FLORES TAMBÉM SÃO COMESTÍVEIS. JOGA POR CIMA PRA DECORAR E DAR COR. A RAIZ PODE SER DESIDRATADA E VIRAR "CAFÉ" CRUDÍVORO.



5  
PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO  
CONVENCIONAIS (PANC)

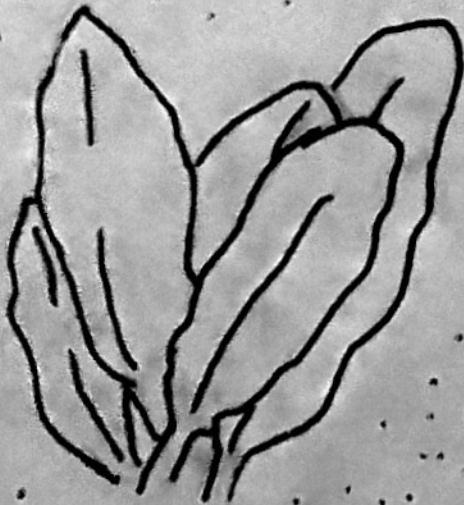


SERRALHA

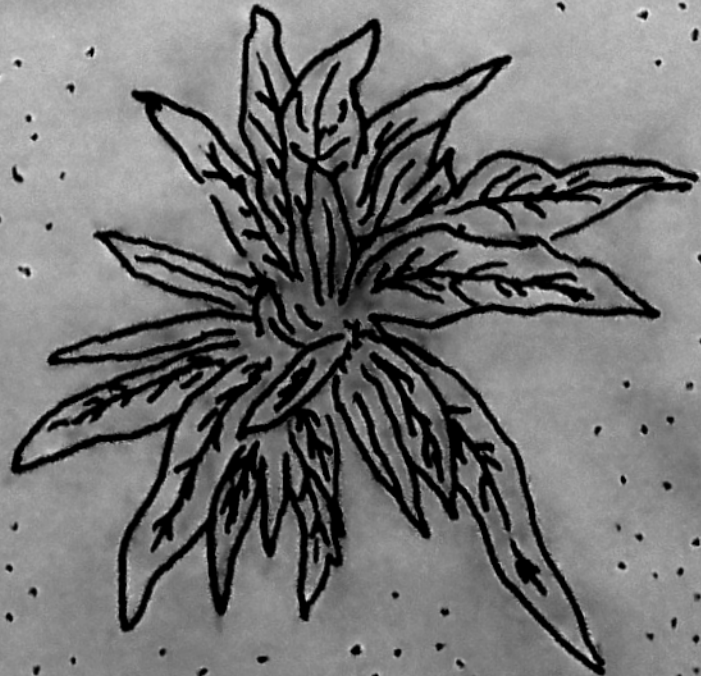
ORA-PRO-NÓBIS



PEIXINHO



ALMEIRÃO  
ROXO



# CRUDIVORO

CRUDIVORISMO É UM ESTILO DE ALIMENTAÇÃO BASEADO EM COMIDA CRUA E NÃO PROCESSADA. A IDEIA É COMER OS ALIMENTOS DA MANEIRA MAIS NATURAL POSSÍVEL, SEM COZINHAR, PRA PRESERVAR VITAMINAS, MÍNERAIS, ANTIOXIDANTES E FIBRAS.

ALGUNS ALIMENTOS ATÉ PODEM SER AQUECIDOS, MAS NO MÁXIMO A 48°C. ACIMA DISSO OS NUTRIENTES COMEÇAM A SE DEGRADAR.



## ALIMENTOS COMUNS NO CRUDIVORISMO:

FRUTAS, VEGETAIS, LEGUMINOSAS GERMINADAS, OLEAGINOSAS CRUAS, SEMENTES CRUAS, COGUMELOS, TUBÉCULOS E CEREAIS GERMINADOS.

ALGUMAS VERTENTES INCLUEM OVOS, PEIXES E CARNES CRUS, E LATICÍNIOS NÃO PASTEURIZADOS.

AS RECEITAS SÃO FEITAS EM SUCOS SALADAS, DESIDRATADOS, GERMINADOS OU MARINADOS.

## BENEFÍCIOS:

MELHORA DA SAÚDE DIGESTIVA POR SER RICA EM FIBRAS, COMBATE A PRISÃO DE VENTRE, AUMENTO DA SACIEDADE AJUDANDO NO EMAGRECIMENTO, PREVENÇÃO DO ENVELHECIMENTO PRECOCE PELO ALTO TEOR DE ANTIOXIDANTES.

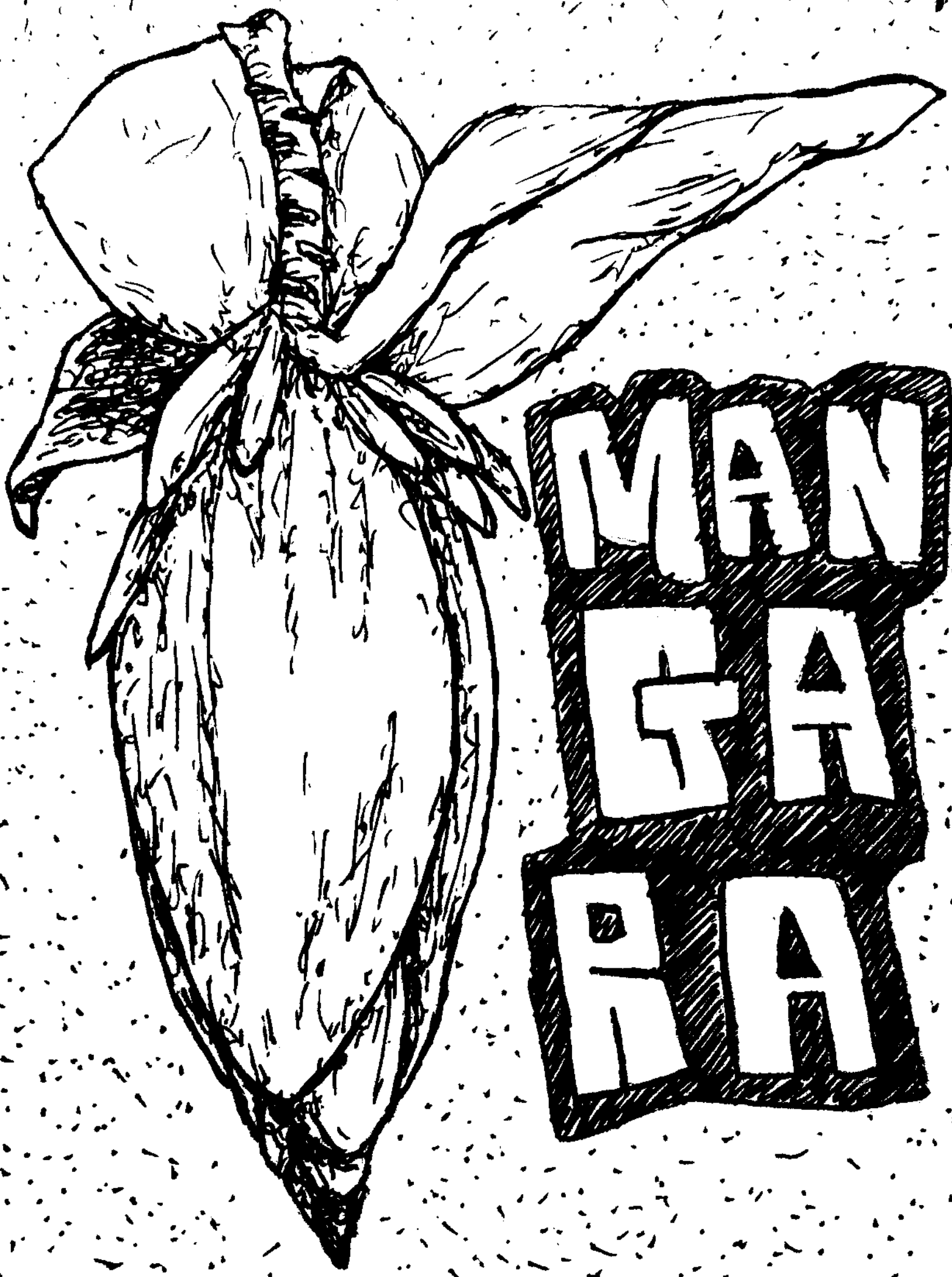
É NATURALMENTE BAIXA EM AÇÚCARES REFINADOS E GORDURAS SATURADAS, AJUDANDO NO CONTROLE DO COLESTEROL LDL E DA GLICEMIA.

## PRECAUÇÕES:

COMO QUALQUER ALIMENTAÇÃO RESTRITIVA, PRECISA DE ACOMPANHAMENTO PROFICIONAL PRA NÃO TER DEFICIÊNCIA DE B12, FERRO, CÁLCIO E PROTEÍNA.

EVITE COLHER PANC DE AMBIENTES MUITO POLUÍDOS  
COMO LUGARES PERTO DE ESGOTO, LIXÃO, LUGAR ONDE  
ANIMAIS URINEM. EM CIDADE GRANDE EXISTEM MUITAS  
DOENÇAS CAUSADAS PELA POLUIÇÃO QUE ACABA AFETANDO  
AS PLANTAS





O CORAÇÃO DE BANANA É A FLOR DA BANANEIRA, TAMBÉM CHAMADO DE UMBIGO DA BANANA OU MANGARÁ. É AQUELA PONTA ROXA QUE FICA NO FINAL DO CACHO, ELA É UMA PANCA E BASTANTE USADA EM RECEITAS NUTRITIVAS TAMBÉM, RICA EM FIBRAS, FERRO, CÁLCIO E ANTIOXIDANTES. O SABOR TEM GOSTO QUE LEMBRA PALMITO OU ALCACHOFA, FICA OTÍMO REFOGLADA EM MOQUECA VEGANA, FAROFA OU ATÉ "ATUM DE BANANEIRA".

## UMA FLOR QUE VIRA COMIDA E REMÉDIO!

O CHÁ DELA É USADO PRA REGULAR MENSTRUÇÃO, CONTROLAR DIABETE E TRATAR ANEMIA. ELA AJUDA A REDUZIR SANGRAMENTO EXCESSIVO. CADA CAMADA É UM FUTURO CACHO QUE NÃO VINGOU, AQUELAS PÉTALAS ROXAS GROSSAS SÃO BRÁCTEAS. ENTRE CADA UMA NASCIAM AS PENCAS DE BANANA. O CORAÇÃO É BASICAMENTE O FINAL DA INFLORESCÊNCIA. SE VOCÊ ABRIR VAI VER MINI BANANINHAS QUE NÃO DESENVOLVERAM. O NOME MANGARÁ VEM DO TUPI E SIGNIFICA "AQUILO QUE É SEPARADO" OU "O QUE SE DESTACA". NO CEARÁ TEM MUITO MANGARÁ CRESCENDO EM QUINTAL E A GALERA NEM SABE QUE DA PRA COMER.

# COMBATE O DESPERDÍCIO.

11

A MAIORIA DOS PRODUTORES CORTA E JOGA FORA PRA BANANA ENGORDAR. MAS DÁ PRA APROVEITAR 100%. NA ÁSIA É IGUARIA, AQUI A GALERA TRATA COMO LIXO.

## FALSO FRUTO DO MAR

QUANDO DESFIADO E TE TEMPERADO COM ALGA NORI + LIMÃO, O CARAÇÃO DE BANANA VIRA "ATUM" OU "BACALHAU DE PLANTA". É BEM COMUM NO CRUDIVORISMO E VEGANISMO. FICA COM TEXTURA DE PEIXE MESMO.

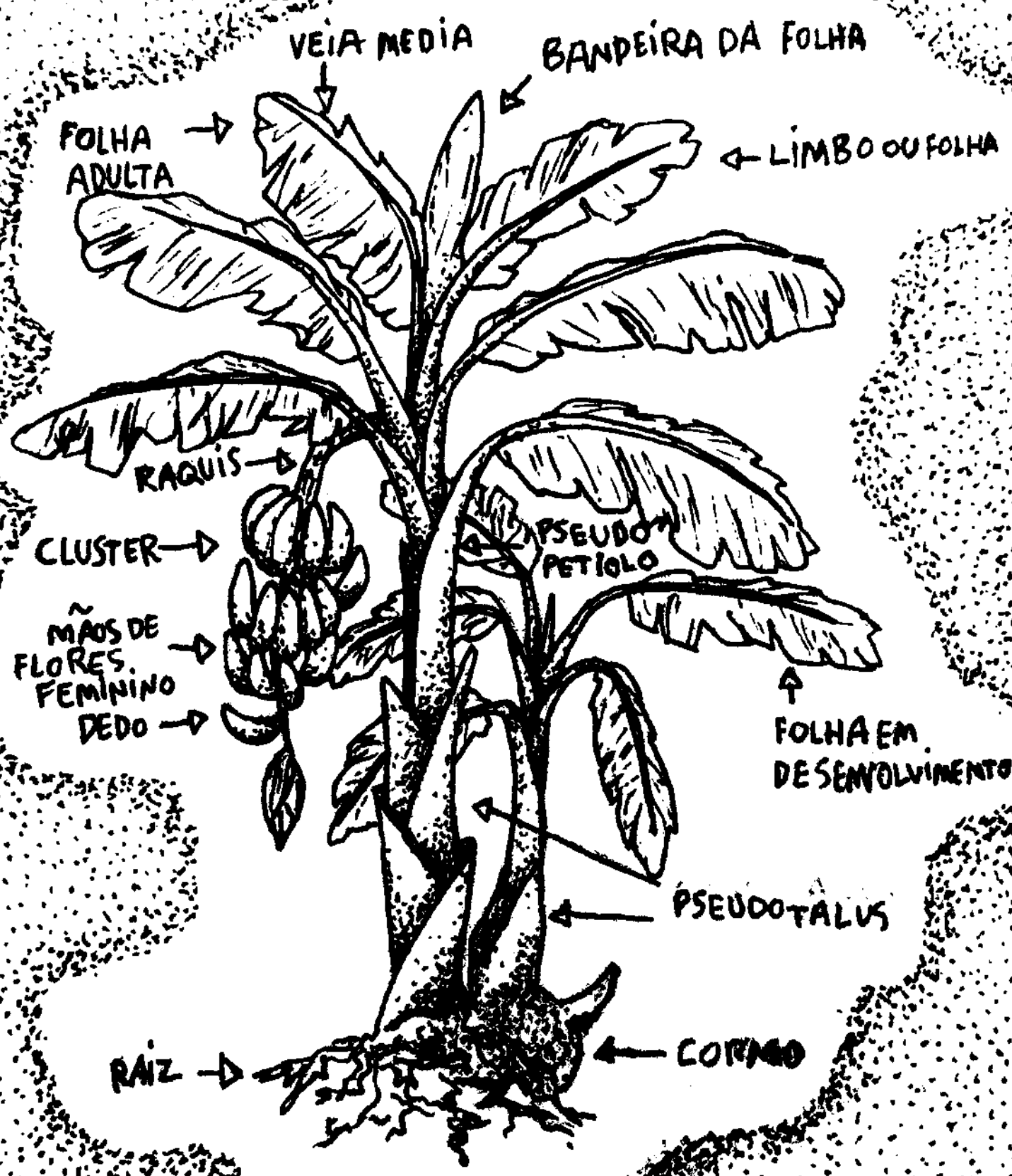
## RECEITA:

PICA O MIOLO BEM FININHO, DEIXA 15 MINUTOS NO LIMÃO + SAL. MISTURA COM TOMATE, CEBOLA ROXA, COENTRO E AZEITE. VIRA UM CEVICHE DE MANGARÁ

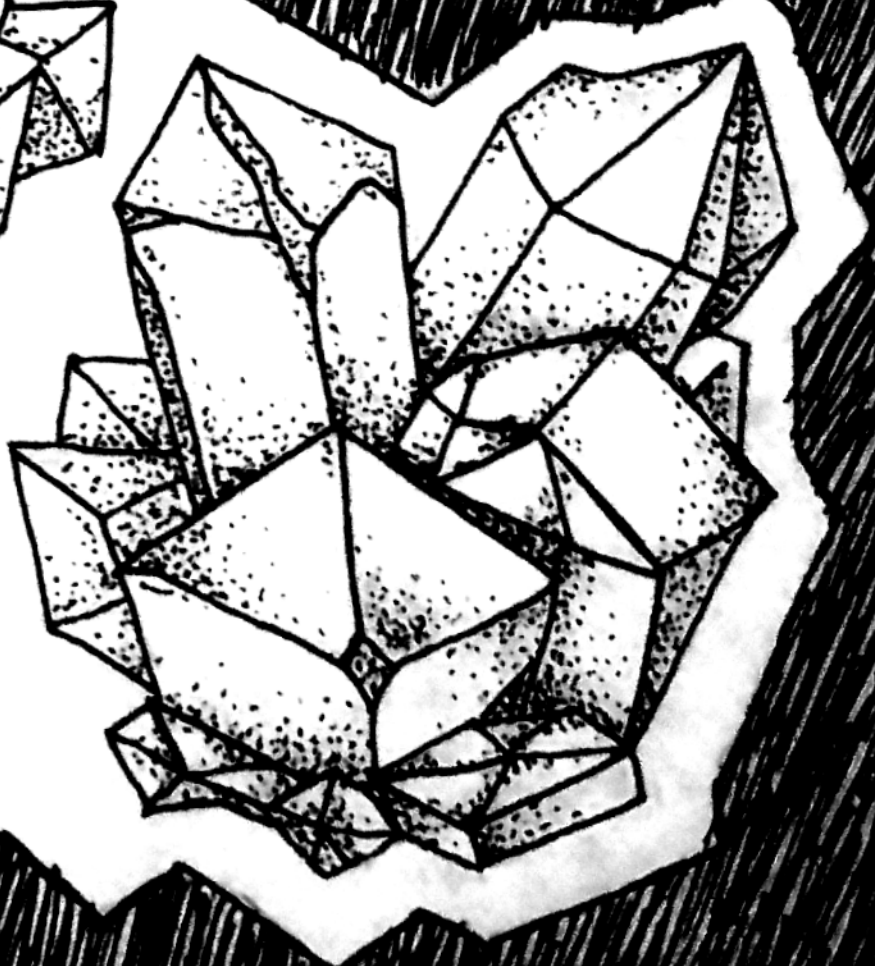
## XAROPE:

1. CORTE O PSEUDOCÁULE DA BANANEIRA EM PEDAÇOS PEQUENOS.
2. COZINHE OS PEDAÇOS EM ÁGUA ATÉ QUE FIQUEM MACIOS.
3. ESPERE ESFRIAR E ESPREMA O LÍQUIDO.
4. COZINHE O LÍQUIDO COM AÇÚCAR ATÉ QUE ENGRO-

SE E FORME UM XAROPE.



CUIDADO AO  
CONPRAR  
SUAS  
JOIAS



14 JÁ SE PERGUNTOU DE ONDE VEM SEUS CRISTALIS?

ENERGIA BOA DE VERDADE TEM QUE VIR DE UM LUGAR QUE NÃO DESTRUA OUTRA COISA PRA EXISTIR!

A MINERAÇÃO DE CRISTAIS TEM UM LADO SUJO QUE AS LOJAS ESOTÉRICAS RARAMENTE MOSTRAM. O TAL DO "GREENWASHING ESPIRITUAL" É REAL. VENDER PAZ E CURA ENQUANTO FINANÇIA BURACO ABANDONADO, ÁGUA CONTAMINADA E TRABALHO PRECÁRIO NÃO FECHA. ISSO PODE TER UM CUSTO AMBIENTAL E SOCIAL PESADO.

## A MINERAÇÃO DE CRISTAIS PREJUDICA O MEIO AMBIENTE

### DESTRUIÇÃO DE HABITAT E BIODIVERSIDADE:

PRA CAVAR CRISTAIS A VEGETAÇÃO É REMOVIDA. ISSO CAUSA PERDA DE HABITAT, EROÇÃO DO SOLO E PODE LEVAR A EXTINÇÃO LOCAL DE PLANTAS E ANIMAIS. A MINERAÇÃO É UMA DAS CAUSAS DE DESMATAMENTO E ~~AL~~ ALTERAÇÃO DE CURSO DA ÁGUA.

### POLUIÇÃO DA ÁGUA:

MESMO QUE A MINERAÇÃO DE JEMAS USE MENOS QUÍMICOS QUE MINERAÇÃO DE OURO, AINDA ROLA CONTAMINAÇÃO. USA-SE ÁCIDO OXÁLICO PRA LIMPAR CRISTAIS, E EM GARIMPOS MAIORES PODE TER DRENAGEM ÁCIDA; MINERAIS ~~S~~ SULFETADOS EXPOSTOS AO AR E ÁGUA VIRAM ÁCIDO SULFÚRICO, QUE MATA VIDA AQUÁTICA E CONTAMINA ÁGUA POR ANOS. NO PERU, COMUNIDADES

PERDERAM ACESSO À ÁGUA POTÁVEL POR CAUSA DE MINERAÇÃO.

### POEIRA E POLUIÇÃO DO AR:

LIMPAR TERRENO PRA MINERAÇÃO GERA POEIRA QUE CAUSA PROBLEMAS RESPIRATÓRIOS EM TRABALHADORES E COMUNIDADES PROXIMAS.

### CRISTAIS COMO SUBPRODUTO DE MINERAÇÃO TÓXICA:

ALGUNS CRISTAIS BONITOS VÊM DE MINAS MUITO POLUENTES. A MALAQUITA VERDE BANDADA PODE SER SUBPRODUTO DE MINAS DE COBRE, E A WULFENITA

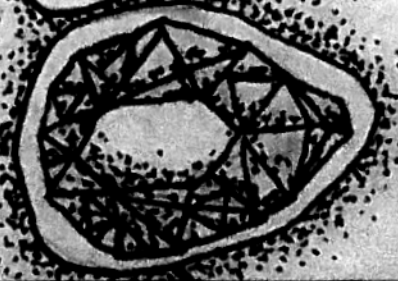
LARANJA-AVERMELHADA SURGE EM MINERAÇÃO DE CHUMBO. OU SEJA, VOCÊ COMPRA O CRISTAL, MAS FINANCIÁ INDIRETAMENTE UMA MINA DE METAL PESADO.

### MINERAÇÃO EM ÁREAS PROTEGIDAS:

TEM MUITA EXTRAÇÃO ILEGAL EM ÁREAS DE PRESERVAÇÃO. ISSO DESTRÓI HABITATS NATURAIS E CAUSA PERDA DE BIODIVERSIDADE. NO BRASIL TEMOS IMPACTO EM MONTANHAS DE QUARTZO.

### PROBLEMAS SOCIAIS:

TRABALHO INFANTIL, CONDIÇÕES PRECÁRIAS, DESLOCAMENTO DE COMUNIDADES DAS TERRAS PRA DAR LUGAR AS ~~INDUSTRIAS~~



16  
MINAS. NO SUDESTE ASIÁTICO, MINERAÇÃO DE MINERAIS CRÍTICOS  
CAUSOU DESMATAMENTO E CONFLITOS POR TERRA. O ATLAS DE  
JUSTIÇA AMBIENTAL JÁ DOCUMENTOU MAIS DE 900 CONFLITOS DE  
MINERAÇÃO NO MUNDO, 85% ENVOLVENDO ÁGUA.

SÃO VENDIDOS DE FORMA PROBLEMÁTICA:

FALTA DE RASTREABILIDADE

A MAIORIA DOS CRISTAIS NÃO TEM CERTIFICAÇÃO DE ORIGEM.  
VOCÊ NÃO SABE SE VEIO DE GARIMPO LEGAL, SE ~~TEVE~~ TEVE  
TRABALHO ESCRAVO, SE DESTRUÍU ÁREA PROTEGIDA. A CADEIA É  
POUCO TRANSPARENTE.

GREENWASHING ESPIRITUAL:

MUITA LOJA VENDE CRISTAIS COMO "CURA E ENERGIA BOA"  
MAS IGNORA O DANO AMBIENTAL DA EXTRAÇÃO. O FOCO FICA  
SÓ NO BENEFÍCIO ESPIRITUAL, NÃO NO CUSTO REAL.  
EM ALGUMAS COMUNIDADES INDÍGENAS, OS CRISTAIS POSSUEM  
ENERGIAS DE SERES DE ~~ALGUMAS~~ ASTROS DE ONDE VIERAM.  
ACREDITA-SE QUE ALGUNS CAUSAM SEQUEIRA AO TOQUE E É PROI-  
BIDO USAR CASO NÃO SEJA PARA ALGUM FIM ~~ESPIRITUALIS-~~ RITUALIS-  
TICO E APENAS PELO "PAGE", REALMENTE OS HUMANOS ESTÃO  
CEGOS.

DEMANDA ALTA + MINAS PEQUENAS:

CRISTAIS TÊM DE VIR DE MINAS PEQUENAS DE 1 A 2 ACRES.  
PARECE POUCO, MAS SÃO MILHARES ESPALHADAS. JUNTAS, CAUSAM  
IMPACTO GRANDE. E COM A DEMANDA SUBINDO, A PRESSÃO  
AUMENTA.

SEM RECUPERAÇÃO DA ÁREA:

MINERAÇÃO RESPONSÁVEL DEVERIA INCLUIR REFLORESTAMENTO E RECUPERAÇÃO ~~DO SOLO~~ DO SOLO. MAS MUITO GARIMPO ABANDONA O BURACO DEPOIS DE EXTRAIR, DEIXANDO SOLO INFÉRTIL E EROSÃO.

DA PRA COMPRAR DE FORMA MAIS CONCIENTE!  
ALGUMAS PRÁTICAS AJUDAM A REDUZIR O DANO.

- MINERAÇÃO ARTESANAL E COMUNITÁRIA: COOPERATIVAS LOCAIS COM MENOS IMPACTO
- COMERCIO JUSTO E TRANSPARENTE: VENDEDOR QUE MOSTRA ORIGEM E CONDIÇÕES DE EXTRAÇÃO
- CRISTAIS DE REUSO: COMPRAR DE BRECHÓS, FEIRAS, TROCAS. JÁ FOI EXTRAÍDO, IMPACTO JÁ OCORREU, MAS NÃO ESQUEÇA DE LIMPALOS.
- CERTIFICAÇÃO: AINDA É RARO PRA CRISTAIS, MAS PROCURE SELOS DE MINERAÇÃO RESPONSÁVEL
- QUESTIONAR: PERGUNTAR NA LOJA DE ONDE VEM, COMO FOI EXTRAÍDO. SE NÃO SOUBEREM, JÁ É SINAL.

NÃO PRECISA PARAR DE USAR CRISTAIS.  
SE VOCÊ GOSTA. VALE ESCOLHER COM CONCIÊNCIA.  
ENERGIA BOA NÃO COMBINA COM DESTRUIÇÃO DO PLANETA NÉ.

# MANUSEIO DE PLANTASE JARROS



EXISTEM MACETES PRAO PLANTIL EM VASOS E JARROS, UM DELS É SOBRE A LUA. A IDEIA VEM DA AGRICULTURA BIODINÂMICA, A LUA MEXE COM A SEIVA DA PLANTA IGUAL MEXE COM A MARÉ.

O BASICO QUE SALVA:

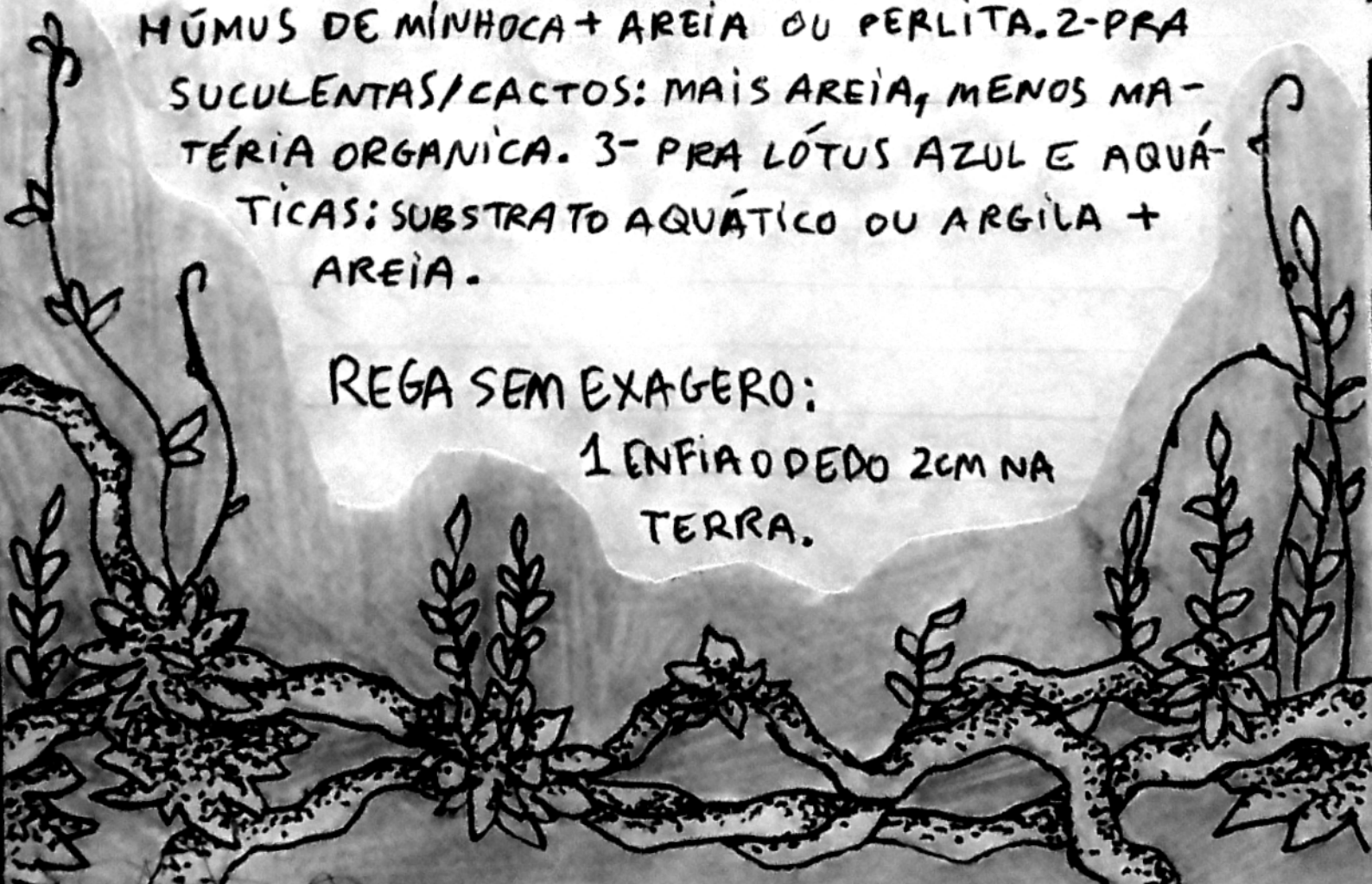
- 1 DRENAGEM - FURO NO FUNDO DO JARRO É OBRIGATÓRIO, SEM ISSO A RAIZ APODRECE.
- 2 COLOCA UMA CAMADA DE ARGILA EXPANDIDA, BRITA OU CACO DE TELHA ANTES DA TERRA. AJUDA A AGUA ESCOAR.
- 3 SE FOR JARRO DECORATIVO SEM FURO, USE COMO CACHE-PÔ: PLANTA FICANO VASO PLASTICO COM FURO DENTRO DO JARRO BONITO.

SOLO/SUBSTRATO CERTO:

- 1- PRA MAIORIA DAS PLANTAS DE VASO: TERRA VEGETAL + HÚMUS DE MINHOCA + AREIA OU PERLITA.
- 2- PRA SUCULENTAS/CACTOS: MAIS AREIA, MENOS MATÉRIA ORGANICA.
- 3- PRA LÓTUS AZUL E AQUÁTICAS: SUBSTRATO AQUÁTICO OU ARGILA + AREIA.

REGA SEM EXAGERO:

1 ENFIA O DEDO 2CM NA TERRA.



SE SAIR SECO REGA, SE SAIR SUJO ESPERA.

VASO CERTO:

1- TIPOS DE VASO

BARRO/CERÂMICA: SUCULENTAS, CACTO, TEMPEROS.

PLÁSTICO: SAMAMBAIA, JIBOIA, PLANTA QUE GOSTA DE ÁGUA.

CIMENTO: ÁRVORES, PLANTA GRANDE.

\* SEM FURO EM BAIXO A RAIZ FICA PODE

RECEITA BASE PRA QUASE TODAS:

- 50% TERRA PRETA DE QUINTAL
- 30% AREIA GROSSA DE CONSTRUÇÃO → DRENAGEM
- 20% MATÉRIA ORGÂNICA: HÚMUS, ESTERCO CURTIDO, COMPOSTAGEM

\* NUNCA USAR SO TERRA DE QUINTAL POR QUE VIRA PEDRA QUANDO SECA.

SINAIS PRA TROCAR DE VASO:

- RAIZ SAINDO PELO FUNDO.
- ÁGUA PASSA DIRETO, NÃO MOLHA A TERRA.
- PLANTA PAROU DO CRESCER FAZ MESES.
- FOLHA AMARELA MESMO REGANDO CERTO.

NA HORA DE TROCAR DE VASO MOLHA 1 DIA ANTES: TERRA ÚMIDA SOLTA FACIL, RAIZ NÃO QUEBRA.

BATE NA LATERAL DO VA DO VASO PRA DESGRUDAR O TERRÃO. DESMANCHA A BEIRADA DA RAIZ COM DEDO, SOLTA AS RAIZ COM O DEDO, SOLTA AS RAÍZES ENROLADAS, SE TIVER MUITO EM-BOLADO, CORTA 2CM EM BAIXO.

NÃO ADUBA POR 15 DIAS, POIS A RAIZ FICA MACHUCADA E ADU-



BO PODE QUEIMAR.

\*BONUS\*

COMO PLANTAR ALHO:

QUAL ALHO PLANTA - ALHO COMUM DE MERCADO, DA MAIS CABEÇA.

É DE CLIMA FRIO:

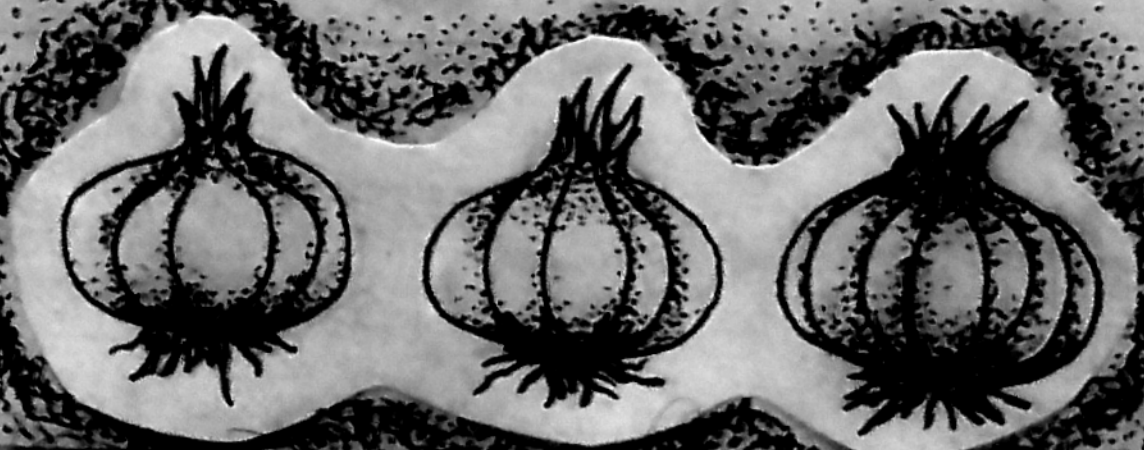
ESCOLHE OS DENTES MAIORES DE FORA, O DE DENTRO DA ALHO MIUDO. BOTA NA GELADEIRA OU AMBIENTE FRIO. AI FORMA CABEÇA MELHOR

ABRIL A JUNHO É O MES DE PLANTIL DO ALHO. PEGA O RESTO DE INVERNO COM MENOS CHUVA. SE PLANTAR NO VERÃO, NÃO DA CABEÇA, SO FOLHAS.

ALHO ODEIA PÉ MOLHADO, TEM QUE DRENAR. COLHE DE 5 A 6 MESES DEPOIS DE PLANTAR. FICA PRONTO QUANDO AS FOLHA SECAM 50%

TIRA DA TERRA SACOTE E PEIXA 15 DIAS NA SOMBRA PENDURADO COM AS FOLHAS. NÃO LAVA. DEPOIS TRANÇA OU GUARDA.

A FOLHA VERDE PICA IGUAL CEBOLINHA REFOGADA. TEM GOSTO DE ALHO-PORÓ SUAVE.



# ALHO NA INRRAIZAÇÃO

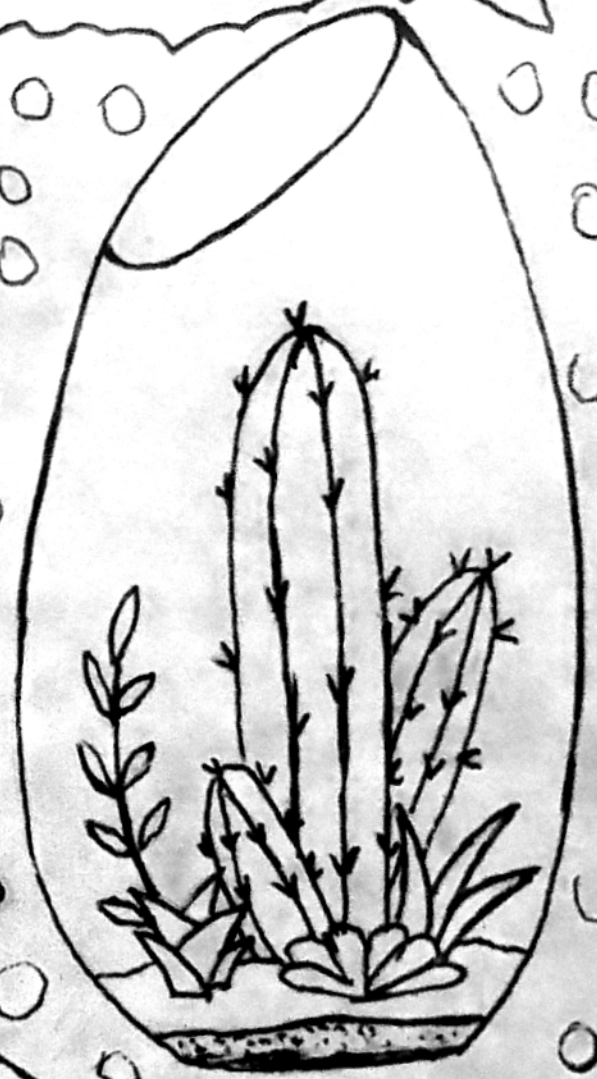
O ALHO TAMBEM É BOM PRA AJUDAR PLANTAS  
NA FAZE DE CRIAR RAIZ.

ELE MATA OS FUNGOS E BACTERIAS EVITANDO  
O APODRECIMENTO DAS RAIZES.

\* É BOM PRA USAR EM TERRARIOS TAMBEM \*



# TIPOS DE PLANTAS PARA TERRARIOS



24  
NA PRIMEIRA EDIÇÃO FALEI SOBRE OS TERRÁRIOS, NISSA  
EU VIM TRAZER ALGUMAS DICAS DE PLANTINHAS QUE SÃO  
BOAS PARA TERRÁRIOS, MAS PRIMEIRO É IMPORTANTE  
SABER QUE CADA TIPO DE TERRÁRIO TEM PLANTAS ESPE-  
CÍFICAS PRA NÃO COMETER ERROS QUE LEVEM A MORTE DA  
SUA MUDINHA. PRA TERRÁRIO FECHADO COMO É UMA MINI  
FLORESTA ÚMIDA PRECISA PLANTA QUE CURTE UMIDADE  
ALTA, LUZ INDIRETA E NÃO CRESCER ZCM EM UMA SE-  
MANA XD

AQUI VAI ALGUMAS DICAS PRA TERRÁRIO FECHADO:

1: MUSGO - O MUSGO É A BASE DE TUDO POIS ELE CONTEM A  
UMIDADE SEM PEGAR MUITA LUZ.

2: FITÔNIA - ELA TEM FOLHAS NERVURADAS E ROSA, VERMELHA  
OU BRANCA, LUZ INDIRETA E CRESCER 15CM MAS DEMORA.

3: PEPERÔNIA - EXISTEM 1000 TIPOS DELA E É BEM FACIL DE  
ENCONTRAR, FOLHAS GROSSAS, SEGURA ÁGUA, A IDEAL É A  
CAPERATA, 20CM

4: SAMAMBAIA MINI - CRESCER A 20CM, PASSA VIBE FLORESTA-  
NHA POR CONTA DE TER APARENCIA JURASSICA.

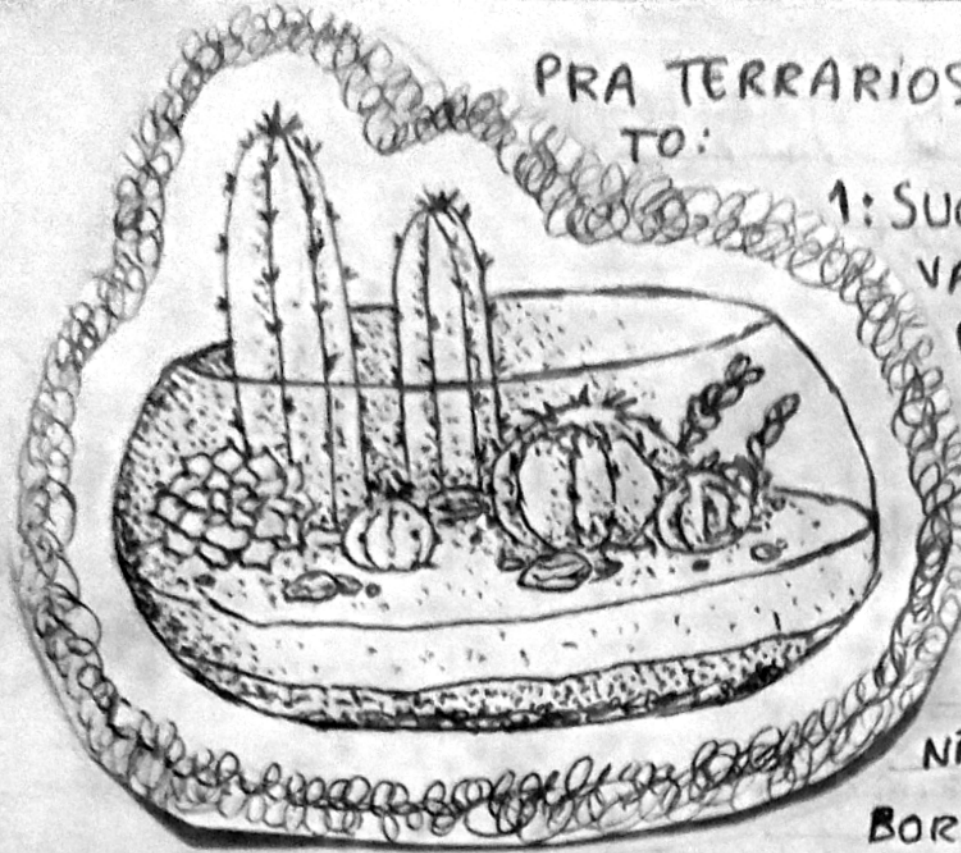
5: MARANTA/SAPO - FOLHA DESENHADA, FECHA DE NOITE, CRESCER  
ATE 25CM.

6: BEGÔNIA REX MINI - FOLHA METÁ-  
LICA E COLORIDA. PRECISA DE UMIDA-  
DE ALTA E CRESCER 15CM

7: ORQUÍDEAS MINI - PHALAENOPSIS  
OU JEWEL ORCHID, TEM FLOR COLORI-  
DINHA E CRESCER 10CM.



## PRA TERRARIOS ABERTOS TIPO DESERTO:



1: SUCULENTAS MINI - ECHEVARIA, HAWORTHIA, LITHOPS. SÓ VAISE FOR ABERTO.

2: CACTOS MINI - MAMILLARIA, REBUTIA. SOL DIRETO E ZERO UMIDADE.

3: TILANDSIA - AIR PLANT. NÃO PRECISA DE TERRA, SÓ BORRIFA 2X SEMANA.

### OBSERVAÇÃO:

NÃO MISTURA OS DOIS AMBIENTES AS SUCULENTAS APODRECEM COM MT UMIDADE. OPTE POR ESPECIES MINI QUE NÃO CRECE MUITO. EVITA HERA VENENOSA, PLANTAS QUE SOLTAM MUITA SEIVA, E QUALQUER UMA QUE CRESCE RAPIDO TIPO JIBÓIA E CONFIRA SE A PLANTA NÃO É TOXICA PRA NÃO CORRER NENHUM RISCO A ANIMAIS POR PERTO OU A OUTRAS PLANTAS E SERES DO TERRARIO.

### BONUS

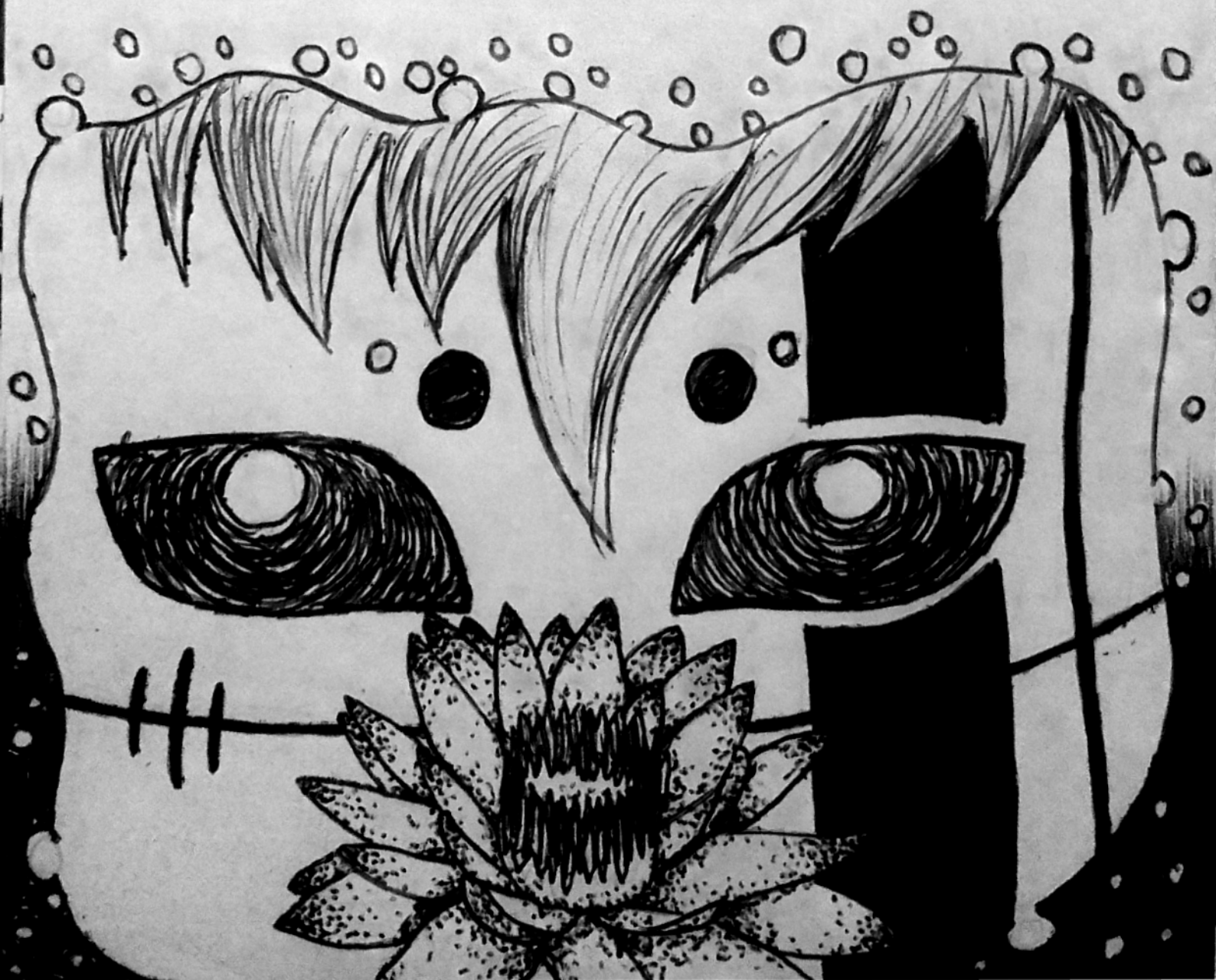
TERRARIOS TAMBEM PODEM SER UTILIZADOS PRA GERMINAR SEMENTES, LEGUMES, TEMPEROS ETC...

ELE PROTEGE NO CRESCIMENTO E EVITA QUE SEJA DEVORADA POR OUTROS BICHINHOS.

# ERVAS DOS SONHOS

ERVAS DOS SONHOS SÃO PLANTAS QUE MEXEM COM SONO REM PRA DEIXAR SONHO MAIS VIVIDO, LÚCIDO OU PROFÉTICO. USADAS EM RITUAIS HA MILÊNIOS. NENHUMA É "DROGA PESADA", MAS TODAS MEXEM COM CABEÇA.

AS PRINCIPAIS SÃO: CALEA ZACATECHIC, SILENE CAPENSIS, ARTEMÍSIA MOGWORT, ENTADA RHEEDII E LÓTUS AZUL QUE IREI DAR MAIS DESTAQUE NESTA EPIT.



# Lótus Azul

NOME CIENTIFICO - NYMPHAEA CAERULA. É UMA FLOR SAGRADA DO ANTIGO EGITO. NÃO É LÓTUS DE VERDADE, ELA É UM NENÚFAR. FARAÓ TUTANCÂMÓN FOI ENTERRADO COM ELA. ELA É UM SEDATIVO LEVE E TAMBÉM CAUSA EUFORIA TRANQUILA. NÃO É UM ALUCINÓGENO PESADO, ELA RELAXA O CORPO, TIRA ANSIEDADE, OS SONHOS FICAM MAIS EUFÓRICOS E SENSUAIS, ALMENTA AS LEMBRANÇAS DOS SONHOS E DA UMA LEVE ONDA SEMELHANTE AO VINHO, TE DEIXA COM UM FOCO CALMO, UMA ESPECIE DE FLOW, SONHO LUCIDO E MAIS GOSTOSO. ELA DILATA A PUPILA E O SONO REM FICA MAIS LONGO.

OS EGÍCIOS USAVAM ELA EM FESTAS E RITUAIS, PINTAVAM ELA EM TUMBAS JUNTO COM VINHO E MANDRÁGORA. SÍMBOLO DE RENASCIMENTO PORQUE A FLOR ABRE DE DIA E FECHA A NOITE.

PRA LEMBRAR DOS SONHOS E PRA SONHOS LÚCIDOS, OU DEIXANDO ELES MAIS VIVIDOS. AS DUAS CLÁSSICAS SÃO CALEA ZACATECHÍHI E ARTEMISIA. CHÁ DE CALEA DEIXA O SONHO MUITO VIVIDO E MELHORA A MEMÓRIA DOS SONHOS.

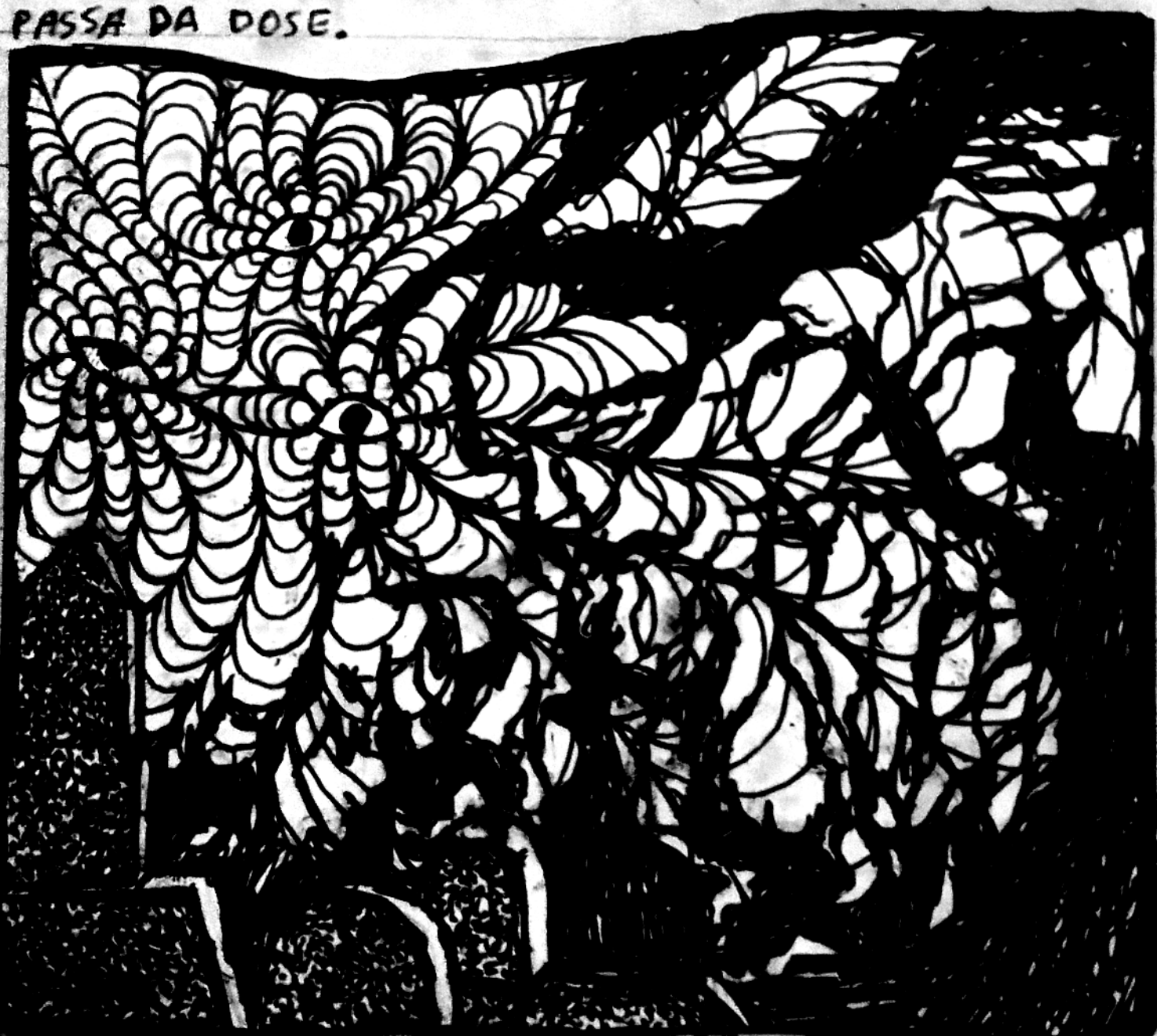
VOCÊ VAI PRECISAR DE 1 A 2G DE FOLHAS SECA DE CALEA, 250ML DE ÁGUA, MEL OU LIMÃO PRA CORTAR O AMARGO QUE A CALEA TEM.

PRA FAZER VOLÊ PRECISA FERVER A AGUA, DESLIGA O FOGO JOGA A ERVA, TAMPA E DEIXA A INFUSÃO POR 15 MIN. DEPOIS COA E TOMA 30-60 MIN ANTES DE DORMIR.

O GOSTO É MEIO RUIM, MUITA GENTE FAZ CÁPSULAS COM ELA TRITURADA OU FUMA A FOLHA SECA TIPO TABACO, FUMADA BATE MAIS RÁPIDO E DURA MENOS.

OS EFEITOS NO ████████ SONHO FICA TIPO BEM MAIS LUCIDO E VOCÊ LEMBRA DELE COM MAIS FACILIDADE.

ALGUMAS PESSOAS RELATAM ZUMBIDOS NO OUVIDO CASO VOCE PASSA DA DOSE.











NESSA EDIÇÃO, ABORDEI UMA PAUTA  
QUE ME FEZ QUESTIONAR O USO  
DOS CRISTAIS E DECIDI ESCREVER UM  
POUCO SOBRE ISSO, ALEM DE TRAZER  
ALGUMAS INFORMAÇÕES SOBRE  
CULTIVO DE PLANTAS. ESPERO QUE  
ESTAS IDEIAS TE DEEM UM NORTE E  
AJUDEM NAS TUAS PRÁTICAS VERDES!

- 1 PANCS E CRUDIVORO
  - 2 PANC
  - 6 CRUDIVORO
  - 9 MANGARA
  - 13 CUIDADO AO COMPRAR SUAS JOIAS
  - 18 MANUSEIO DE PLANTAS E JARROS
  - 22 ALHO NA INERRAÇÃO
  - 23 TIPOS DE PLANTAS PARA TERRARIOS
  - 26 ERVAS DOS SONHOS
  - 27 LÔTUS AZUL
- [00]



CRUE

RECUNDAZE

COMPARTILHE  
INFORMAÇÃO

pix colaborativo:  
[hadrianrodrigues6@gmail.com](mailto:hadrianrodrigues6@gmail.com)

M: Desgraça

