



Fitoterapia

Fitoterapia é o recurso de prevenção e tratamento de doenças através das plantas medicinais, é a forma mais antiga e fundamental de medicina da Terra.

Desde o surgimento dos animais na Terra, estes usam instintivamente determinadas plantas como alimento, cura ou mesmo para estimular o vômito e eliminação de substâncias nocivas.

Há mais de 6000 anos, o homem vem testando e escolhendo instintivamente as melhores plantas medicinais para curar suas doenças. No último século, a medicina disseminou o emprego de antibióticos e remédios alopáticos, e a nossa medicina natural passada de geração em geração ficou esquecida. Porém, a cada dia, as plantas ganham seu espaço como aliadas no reequilíbrio físico do ser humano: o predomínio da cor verde se relaciona à saúde e equilíbrio, chaves para o homem saudável; as diversas nuances das flores complementam esta missão, trazendo alegria e otimismo (amarelo e vermelho), paz (branco), amor e fraternidade (rosa), espiritualidade (violeta) e harmonia (azul).

A fitoterapia é uma terapia com a propriedade de auxiliar na cura de males profunda e integralmente e não-agressiva, pois estimula as defesas naturais do organismo e reintegra o ser humano às suas raízes terrestres. Atualmente, diversos centros de pesquisa nacionais e estrangeiros se dedicam ao estudo das substâncias presentes nas plantas medicinais. A ciência começa então a se render à força da natureza. Natureza presente junto a nós em todo pedacinho de chão com terra, luz, ar e água.

* Plantas medicinais possuem princípios ativos que em determinadas circunstâncias é coerente evitar.

Os meios mais conhecidos de se utilizar as plantas medicinais

Chá Tradicional : a erva é jogada na água fervendo e deixada por cerca de 1/2 minuto a ferver em recipiente tampado. Deixá-lo tampado por alguns minutos.

Infusão : a água fervente é despejada sobre as plantas, e o recipiente tampado durante 10 a 15 minutos. Ideal para flores e folhas.



Decocção : a planta é fervida por algum tempo em recipiente tampado. Depois deixá-la tampada por alguns minutos. Esta forma é mais apropriada para raízes, cascas e sementes, porém estas devem ser cortadas em pequenos pedaços ou esmagadas antes de serem utilizadas.

Maceração : a planta fica de molho em água fria até 24 horas, de acordo com sua qualidade. Neste caso, as vitaminas e sais minerais não são alterados pela fervura.

As doses de ervas a serem utilizadas variam muito, porém, pode-se utilizar, em média, para folhas secas: 4 colheres de sopa por litro de água, e para folhas frescas: 8 colheres de sopa por litro de água. Para raízes e cascas, depende muito da qualidade da erva.

Os chás devem ser tomados puros ou adoçados com mel puro, longe das refeições, e várias vezes ao dia. Tente trocar o café e o chocolate por um chazinho de erva-cidreira, erva-doce, camomila ou hortelã, você vai se sentir muito melhor!

Sumos : Podem ser obtidos espremendo-se as folhas das ervas através de um tecido fino de algodão, batendo-as no liquidificador ou amassando-as num pilão. São então coadas e diluídas em água e, caso necessário, adoçadas com mel. Para adultos, indica-se 5 gotas por colher de sopa de água.

Saladas : As ervas também podem ser comidas cruas em forma de saladas ou preparadas junto com os alimentos, como temperos. Porém muito cuidado deve ser tomado quanto à qualidade e limpeza das ervas. Lave-as bem com água corrente e depois deixe-as de molho por algum tempo em água, sal marinho e vinagre. O dente-de-leão, língua-de-boi, língua-de-vaca, tanchagem, hortelã, salsa e mil-folhas estão dentre as inúmeras ervas boas para saladas.

Banhos : Algumas plantas podem ser acrescentadas à água morna da banheira, e o banho deve durar uns 20 minutos.

Cataplasmas : As ervas frescas podem ser aplicadas soltas diretamente sobre a pele ou sustentadas por uma gase.

Podem também ser esmagadas até ficarem em forma de pasta, colocada entre dois panos finos ou gase, e aplicada sobre o local afetado.

Podem ser usados para tratar nevralgias, dores de ouvido, asma, caimbras, etc.

Compressas : Embebe-se panos com uma decocção forte concentrada e aplica-se na região afetada. Os chás quentes têm efeito sedativo sobre inchaços, nevralgias, contusões, reumatismo, gota, etc.

Gargarejos e Inalações : Gargarejar algumas vezes ao dia chá preparado por decocção. Este tratamento atua sobre a cavidade bucal e garganta.

Para fazer inalações, prepare um chá forte de ervas, retire-o do fogo, coloque um funil de papelão invertido sobre o recipiente, cubra a cabeça com um pano e respire o ar evaporado. As inalações são ótimas para tratamento de gripes, sinusites, resfriados, pneumonia, etc.

Lavagens : Os chás podem também ser usados para lavagens intestinais, no caso de distúrbios digestivos, e vaginais, por exemplo no caso de corrimentos.

Tinturas : É a maceração das plantas a frio, em álcool de cereais a 60° ou a 70°.

Unguentos : Preparados misturando-se ervas com uma substância gordurosa como vaselina.

Cápsulas, pomadas, pastilhas e comprimidos : Preparadas por técnicas especiais incluindo esmagamento, prensagem, extração e outras.

Observações: Nunca use um chá por mais de 24 horas depois de preparado, pois este entra em fermentação; e não use o mesmo tipo de chá por mais de 30 dias seguidos, porque seu organismo vai responder cada vez menos.

Evite preparar as ervas em utensílios de metal, pois podem causar alterações no efeito e sabor do chá devido a oxigenação. Prefira recipientes de barro, louça ou esmalte.





Pergunte ao Terapeuta

Fitoterapia

Que partes das plantas podem ser utilizadas na fabricação de fitoterápicos?

Podemos usar flores, folhas, sementes, frutos, raízes, rizomas, bulbo, óleo, caule e casca.

Quais as plantas medicinais mais procuradas?

As plantas medicinais mais procuradas pela população são: artemísia, babosa, boldo, camomila, carqueja, catuaba, erva doce, erva cidreira, eucalipto, espinheira santa, ginseng, guaco, guaraná, hortelã, malva, quebra-pedra, romã e tanchagem.

Como diferenciar a qualidade dos chás medicinais?

A qualidade dos chás utilizados como medicamento vem sendo muito discutida nos meios de saúde. Via de regra, para fins medicinais, os chás deverão ser adquiridos em estabelecimentos que sejam controlados pela ANVISA – Agência de Vigilância Sanitária e que possuam as Boas Práticas de Fabricação estabelecidas, entre elas farmácias, ervanários e indústrias de medicamentos fitoterápicos.

Muitas pessoas tendem a pensar que por ser algo "natural" as ervas não causa nenhum mal. Isso é verdade?

Como qualquer produto para a saúde podem causar algum mal se consumido de forma indevida: como exemplo temos a água que é natural e que, se ingerida em grandes quantidades pode trazer problemas. O mais importante é seguir as orientações de dosagem do fabricante e as orientações do médico, evitando a automedicação, e em caso de reação adversa descontinuar o uso.

Que cuidados é preciso ter na hora de comprar um medicamento fitoterápico?

O principal cuidado é observar a origem. Devemos verificar se o produto é produzido por um laboratório habilitado pela ANVISA, que cumpre com as boas práticas de fabricação, se o produto tem registro ou não.

Jamais comprar medicamentos sem o conhecimento da origem, bem como formulações sem registro no MS ou misturas de plantas em bancas ou lojas não habilitadas.

Mande sua pergunta para:

farmaciagalileugalilei@hotmail.com

ou ligue: 2248 3311 / 2242 9653

Mundo Verde

Echinacea purpurea

A Equinácea é uma planta também conhecida como Púrpura, Purpúrea, Flor-de-Cone e Flor-de-Cone-Roxo. Inclui as espécies *Echinacea angustifolia* e *Echinacea pallida*.

Usos Tradicionais: abscesso, acne, amigdalite, alergias, câncer, candidíase, catapora, caxumba, dor de dente, dor de garganta, eczema, escarlatina, febre, febre tifóide, feridas, gangrena, gengivite, gripe, herpes, infecção, infecções urinárias, mordidas de cobra, psoríase, piorréia, resfriados, sarampo, toxemia.

Propriedades Medicinais: adstringente, antibacteriano, antifúngico, antiinflamatório, anti-séptico, antitumor, antivirótico, carminativo, diaforético, depurativo, imunoestimulante, tônico digestivo, vulnerário.

O rizoma, as folhas, flores e sementes da Equinácea são usadas na medicina popular. A planta fortalece o sistema imune. A Equinácea também ajuda a regenerar células que foram danificadas. Ajuda a inibir a gangrena interna, produz uma atividade antitumor e dilata os vasos sanguíneos periféricos.

Na medicina popular, a raiz fresca mastigada é boa para aliviar dores de dente. O líquido faz a limpeza bucal e combate gengivite e piorréia. A planta também é aplicada em mordidas venenosas de insetos, aranhas e cobras e também em feridas infectadas e com condições gangrenosas. O uso excessivo pode causar irritação na garganta, náuseas, vertigem e salivação excessiva.



Gymnema sylvestre

A *Gymnema* (*Gymnema sylvestre*) é uma planta medicinal também conhecida por *Gymnema-Silvestre* e *Gurmar* (hindi). É uma das ervas mais utilizadas por diabéticos.

Principais Indicações da *Gymnema sylvestre*: dependência de açúcar, diabetes, febre, hipoglicemia, obesidade.

Propriedades Medicinais da *Gymnema sylvestre*: adstringente, diurético, refrigerante, tônico estomacal.

Quando a *Gymnema* é usada antes das refeições, deixa os blocos de açúcar com gosto mais ácido, reduzindo assim, o desejo de consumir açúcar. As moléculas do princípio ativo da *Gymnema sylvestre* bloqueiam os receptores de gosto açucarado nas papilas gustativas por algumas horas. Também ajuda a estabilizar níveis de açúcar no sangue e aumentar a produção de insulina.

A planta é constituída de ácido gymnemico, ácido tartárico, oxalato de cálcio, glicose, estigmasterol, betaína, colina.

Se a pessoa for dependente de insulina e usar a *Gymnema*, deve consultar um médico, uma vez que o medicamento à base de insulina pode precisar ser reajustado.



Pfaffia paniculata

(ginseng brasileiro)

A *Pfaffia* é uma excelente fonte de hormônios. É uma planta pouco estudada no exterior, onde é usada em caso de esterilidade masculina, à semelhança do *Panax ginseng* (Ginseng), este sim bastante conhecido. É chamado "Ginseng" porque suas raízes são também semelhante a uma figura humana, shen, em chinês O Hen shen ou Ginseng, em chinês é seu nome.

Vendida como afrodisíaco pelos ervanários, já que é grande estimulante geral, inclusive sexual, além de anti-estressante. Para o povo, é droga estimulante físico e psiquicamente, apoiadora em caso de estresse, cefaléia de origem digestiva, além de ser útil em caso de depressão leve e anti-fadigosa. Cicatrizante, antitóxica, analgésica, potencializadora da ação da insulina, fortalece o coração melhorando a circulação. Ativa a formação de glóbulos sanguíneos, brancos e/ou vermelhos, portanto é útil para aumentar a defesa orgânica e ajudar na cura de anemia por falta de ferro, se isto for causado por baixa celularidade.

Constituintes : Vitaminas A, B2, B3, B12, C, D, E, F, ácido pífico, fosfosídeos, estigmasterol (hormônio), sitosterol (hormônio), alantoína (bom cicatrizante de feridas), fósforo, cálcio, potássio, aminoácidos, mucilagem e saponinas (foram descobertas seis, por Kamadawa, na Escola de Farmácia da Universidade de Hokuriku, Japão).

Pesquisas recentes verificam que o ácido pífico atua inibindo crescimento de tumores, o que pode levá-la a ser usada em cânceres.

