

apresenta

FITOTERAPIA

*Uma jornada de conhecimento
pelo universo das ervas*



A FITOTERAPIA

A busca pelo bem-estar e prevenção de doenças evita a convalescença e eleva a qualidade de vida. Cada vez mais pessoas escolhem esse caminho. No entanto, ainda não pode ser considerado um hábito da maioria.

A medicina tradicional abrange importantes aspectos da saúde, relacionados aos tratamentos e medicamentos. Existem, porém, outros métodos complementares igualmente eficientes para alguns fins iniciados na antiguidade.



Era uma vez, há 8 mil anos...

Desta época é o primeiro registro da utilização de ervas medicinais pelo homem visando a cura de doenças. Seu estudo define a fitoterapia, cujo aparecimento é anterior ao instrumento da agricultura. As propriedades do ginseng e da cânfora, por exemplo, teriam sido documentadas em 3000 a.C. por um imperador chinês.



Os resfriados, problemas circulatórios e nas articulações, males do sistema digestivo, doenças do aparelho reprodutor feminino e diversas outras podem ser combatidas por meio de infusões, extratos e mais algumas formas de apresentação e preparação.



Formas de aplicação e tratamento

Além das infusões, as quais preservam o óleo essencial de folhas, flores e frutos moídos e as decocções, indicadas para cascas, raízes e pedaços de caule, existem diversas outras apresentações.

Os xaropes, não indicados para diabéticos, pela alta concentração de açúcar, costumam atuar em casos de tosse, dores de garganta (gargarejos) e bronquite. São obtidos a partir de uma calda composta de açúcar cristal ou mascavo e metade da quantidade de água, para então ocorrer a adição das plantas. Alcança duração de até 15 dias sob refrigeração, exceto em caso de fermentação.



O suco ou sumo, para consumo imediato, é conseguido após a trituração da erva fresca por meio de um pilão ou liquidificador.

A inalação é uma técnica de inspiração e expiração eficiente que combina o vapor quente

e o aroma desprendido da erva, juntamente com suas propriedades. O perigo de queimaduras, sobretudo em crianças, requer supervisão e distância segura. As compressas e cataplasmas são semelhantes, aplicados diretamente sobre a pele, portanto de uso tópico. Para a primeira, toalhas, gazes, algodão ou panos embebidos em solução obtida de infusão, decocção, sumo ou tintura.



Para a segunda, são utilizados alguns dos mesmos materiais, ou a própria planta. Seca, fresca ou triturada.

Por último, a tintura produz um extrato alcoólico por meio da destilação. Um procedimento diferente com a extração do álcool etílico pode resultar no elixir.

A variedade é imensa, assim como são as ervas. Vamos conhecê-las!



Recomenda-se consultar um médico antes de sua utilização

Em forma de chás (temperatura fria para tratar febres e quente ou morna para combater calafrios), as plantas medicinais são amplamente administradas, sem a adição de açúcar - mel em casos excepcionais - ou leite em sua composição. Seus efeitos são percebidos gradualmente, sendo terminantemente proibido servir o líquido a pessoas que não estejam conscientes.



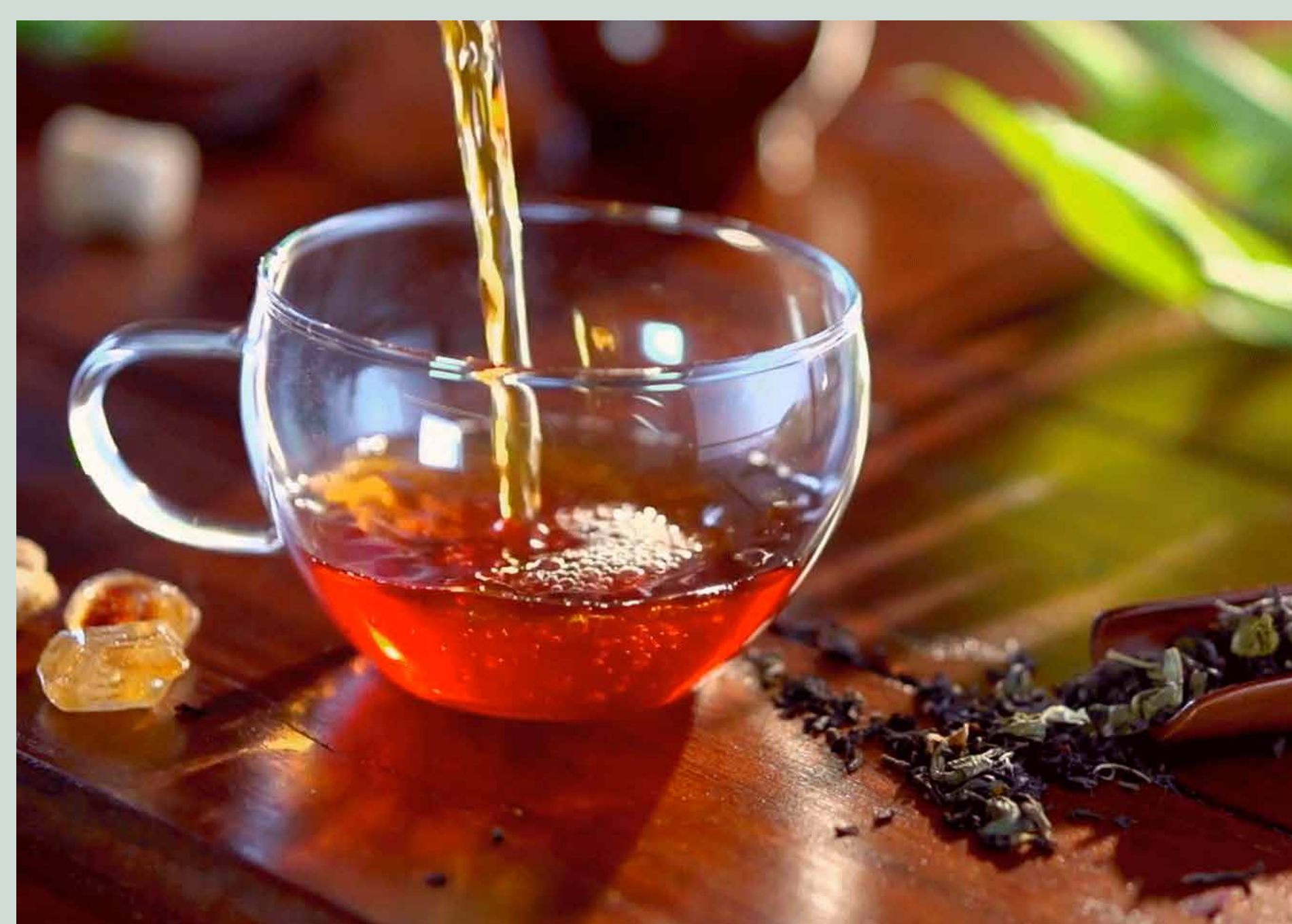
A dosagem (geralmente 10g para ervas frescas e 5g para secas no preparo de 1 xícara de chá), modo de preparo e identificação correta da erva/planta é crucial para o sucesso do tratamento. O médico fornecerá as devidas informações quando apropriado.

Adultos podem consumir até 5 xícaras diárias, ao passo que um bebê, uma quantidade bem reduzida, sempre 2 horas antes ou após as refeições.



Validade de acordo com o armazenamento e forma de uso

As ervas costumam permanecer próprias para o consumo em até 1 ano, desde que acondicionadas em local seco, arejado e escuro e escorridas naturalmente. As flores e folhas vão em saquinhos, preferencialmente de papel celofane. Sementes e frutos, ao ar livre, mas protegidos de umidade, pó, animais e insetos. As plantas, em vidros escuros ou cerâmicas, com seu interior completamente preenchido.



Após o preparo, as infusões (água fervente derramada sobre a erva) e as decocções, quando são fervidas juntamente, devem ser descartadas depois de uma semana. As tinturas possuem validade indeterminada.

ERVAS

PARA CIRCULAÇÃO E SISTEMA URINÁRIO

A fitoterapia é um estudo iniciado há milhares de anos, capaz de identificar as propriedades de cura de cada erva ou planta medicinal. Sendo assim, trataremos aqui daquelas que beneficiam o sistema circulatório e urinário.



Circulação

- *Aipo*: para artrite e reumatismo, também atua contra frieiras, males uterinos, gota, gases e pedra na vesícula. Pode ser utilizado como xarope para liberar as vias aéreas, mas para os outros fins citados, a decocção é a forma ideal. Não indicado para inflamação nos rins.
- *Alfafa*: afecções nervosas e também rins, bexiga, prisão de ventre, artrite, cistite e raquitismo, utiliza-se suas flores e raízes na forma de infusão.
- *Arruda*: varizes, flebites e abscessos (cataplasma). Infusão para regular o fluxo menstrual. Decocção de uso externo para doenças oculares, sarna, micose e piolho. Não misturar com bebidas alcoólicas.





Sistema Urinário

· *Abacate*: suas folhas secas têm propriedades diuréticas, combatem doenças renais e das vias urinárias. Nunca utilizar as folhas verdes para a infusão, pois provocam palpitações. Indicado também para o tratamento de fígado, gota, artrismo, anemia, afta, queda de cabelos, varizes, vermes e amigdalite. Possui função digestiva, anti-inflamatória, depurativa e regulariza o ciclo menstrual.

· *Carqueja*: não permitido para gestantes e lactantes, combate a inflamação das vias urinárias, rins e bexiga. Suas hastes são indicadas também para má digestão, febre, anemia, diabetes, angina, gota, diarreia, faringite, asma, amigdalite, prisão de ventre, obesidade, gastrite e males do baço e fígado.



· *Chapéu-de-couro*: doenças renais e das vias urinárias, mas também arteriosclerose, gengivite, ácido úrico, artrismo, sífilis, erupções cutâneas, resfriado, colesterol alto e sobrepeso. Indivíduos com pressão baixa não devem consumir suas folhas, em forma de infusão ou tintura, dotadas de capacidade depurativa.

· *Barbas (cabelos) do milho*: para afecções dos rins e das vias urinárias, exceto para pessoas com prostatite. Baixa a pressão arterial e combate cistites, febre, gota, dores reumáticas, catarro, nefrite e inchaço das pernas durante o período de gestação.

· *Quebra-pedras*: de uso controlado, serve para eliminar os cálculos renais, além de ser um bom relaxante muscular, fortificante do estômago, purificador do fígado e laxante. De quebra, trata diabetes, cistites, infecções de garganta e a próstata.

Todas as ervas apresentadas são familiares? Esteja a par de seu histórico médico para se prevenir acerca de eventuais contraindicações. Consulte também as doses recomendadas.



· *Castanha-da-Índia*: má circulação, flebites, varizes e hemorroidas. Também para ativação da circulação periférica, contração dos vasos sanguíneos e cólicas menstruais. Produz-se extrato e tintura a partir da casca do caule. Não indicado para grávidas, crianças, insuficiência renal e uso concomitante de anticoagulante.

· *Cebola*: não deve ser utilizado por pessoas com acidez estomacal e gases frequentes. Seus bulbos produzem suco, extrato e tintura, indicados para estimular a pressão sanguínea e combater a arritmia cardíaca. Age contra infecções, diabetes, nevralgia facial, asma, bronquite, osteoporose, além de promover o bom colesterol (HDL) e ser um bom diurético.



· *Dente-de-leão*: Decocção diurética, depurativa e fortificante para o sangue, atua contra a arteriosclerose, anemia, cálculos biliares, icterícia, obesidade, prisão de ventre, congestão hepática e na saúde dos rins, fígado e colesterol. Contraindicado para irritação estomacal.

· *Erva-mate*: infusão de chá com consumo abundante, suas folhas estimulam o cérebro, os nervos e a musculatura e promovem a boa circulação. Combate afecções renais e da bexiga, reumatismo, doenças venéreas, dispepsias e tem função benéfica para a circulação e tubo digestivo, estimulando o suor e o funcionamento intestinal.

Genciana: Suas raízes promovem a formação dos glóbulos sanguíneos. A decocção ou tintura combatem vermes, anemia, febre, debilidade cardíaca, gripe, impotência, reumatismo, raquitismo, anorexia, cálculo biliar, azia, artrite e facilita a digestão. Contraindicado para hipertensos e gestantes.

· *Ginseng*: com funções múltiplas, suas raízes e folhas fortalecem o sistema circulatório, o coração e a memória, além de possuir efeito afrodisíaco, fortificante e revitalizante. Combate o estresse, anemia, labirintite, leucemia, tremores em idosos, flacidez da pele, acelera a convalescença e inibe o crescimento de células tumorais.

· *Sete-sangrias*: a planta atua contra a arteriosclerose, hipertensão arterial e palpitações do coração. O uso indiscriminado pode causar diarreia. Apresenta bons resultados para reumatismo, sífilis, inflamação das mucosas, eczemas, colesterol, inchaço nas pernas e afecções da pele. Possui função depurativa para o sangue e laxativa para o bom funcionamento do intestino e estômago.



3 ERVAS PARA DIGESTÃO

Conhecimento passado de geração para geração, as plantas medicinais, antes mais restritas àquela dica do farmacêutico, ganham mais protagonismo. Um sistema digestivo eficiente permite ao organismo desempenhar todas suas outras funções com tranquilidade.



Relacionamos 20 ervas que auxiliam a boa digestão:

1. *Abóbora: com efeito vermífugo, polpa, sementes, folhas e flores podem ser aproveitadas. Trata também de queimaduras, acne, erisipela, náuseas, vômitos, doenças renais, vias urinárias, baço, fígado, próstata, ouvido, pele, possui ação anti-inflamatória, expectorante e pode alisar cabelos danificados por química.*

2. *Alcachofra: para distúrbios digestivos e hepáticos, não é indicada para lactantes, sob risco de causar a coagulação do leite. Colesterol alto, diabetes, icterícia, escorbuto, febre, arteriosclerose, hemofilia, eczema, anemia, malária, hipertensão, má digestão e tosse podem ser tratados por sua decocção e tintura. Atua também na redução de triglicérides e emagrecimento.*





17. *Jurubeba*: diurética e estimulante, é utilizada para males do fígado e o uso em excesso deve ser evitado. Trata febres intermitentes, hepatite, icterícia, cólicas, úlceras, anorexia, cistite e gripe. Além de decocção e tintura, suas raízes, folhas e frutos podem render um tônico.

18. *Poejo*: para distúrbios gastrointestinais, sua infusão combate acidez, diarreias, insônia, arrotos, vermes intestinais, tosse, rouquidão, transtornos menstruais, tontura e debilidade geral. *Contraindicação*: possui propriedades abortivas.



19. *Salsa*: é um estimulante da digestão, diurético e antirrugas. Combate celulite, espasmos, tosse, cólicas, menstruação difícil, nefrite, cistite e hidropsia (acúmulo anormal de líquidos em uma ou mais regiões do corpo). Pode ser utilizado na comida como tempero, ou em decocção.

20. *Sene*: erva laxante e purgante, não deve ser utilizada por crianças, gestantes, lactantes e indivíduos com apendicite. Suas folhas podem produzir uma infusão ou extrato, que atuam contra congestões encefálicas e pulmonares, febre, gases e cólicas biliares.

Todas as ervas apresentadas são familiares? Esteja a par de seu histórico médico para se prevenir acerca de eventuais contraindicações. Consulte também as doses recomendadas.



3. *Alecrim*: para afecções do fígado, estômago, rins e bronquite, contém algumas contraindicações - alterações no sono, sendo descartado seu uso à noite. Proibido durante a gestação sob risco de aborto, irritação estomacal e nefrite. Combate pressão alta, asma, coqueluche, estresse, caspa, queda de cabelos, dor de cabeça, colesterol alto, reumatismo, tosse, além de trazer benefícios para a vesícula e o pâncreas.

4. *Alfavaca (manjeriço)*: suas folhas, flores e raízes combatem a constipação e dores gástricas. Com efeito diurético, trata também os rins, dispepsias, angina, tosse, reumatismo, picada de inseto, infecção intestinal, gastrite, gripe, catarro, fissuras, amigdalite e aftas.

5. *Alho*: acne, asma, bronquite, gripe, coriza, insônia, dores reumáticas, doenças cardíacas, dores de cabeça, herpes, pressão alta, obesidade, sífilis, sinusite, tosse e alto índice de triglicerídeos. Ação vermífuga e antisséptica das vias aéreas. Contraindicado para pessoas com hipertireoidismo, pressão baixa, problemas estomacais, dermatite, lactantes e recém-nascidos.

6. *Boldo-do-chile*: para problemas hepáticos e de vesícula, não deve ser utilizado durante a gravidez, tampouco em excesso. Diurético, trata de gases, tonturas, insônia, prisão de ventre, cálculos biliares e afecções do estômago.

7. *Camomila*: calmante, indicada para dores abdominais e cólicas intestinais, porém não permitida durante a gravidez, ou para portadores de úlcera duodenal ou gástrica, refluxo e colite ulcerosa. Facilita a digestão, alivia os incômodos da dentição e tensão pré-menstrual, trata cólicas infantis, vermes, náuseas, cistite, eczemas, queimaduras solares, espasmos, enxaqueca, reumatismo, gases e resfriado.

8. *Cáscara-sagrada*: de efeito purgativo e laxativo, deve ser evitado seu uso em excesso. Suas cascas em decocção tratam de inflamações do fígado e baço, dispepsia, prisão de ventre, hemorroida e da recomposição do fluxo menstrual.

9. *Cenoura*: calmante, para problemas digestivos, a planta acumula outras funções, tratando a visão, rins, fígado, soluço, anemia, prisão de ventre, catarro, reumatismo, cansaço mental, vias respiratórias, células nervosas, rouquidão e tosse, além de eliminar o excesso de água no organismo. Suas raízes (decocção e suco) devem ser utilizadas com moderação.





10. *Chicória*: depurativas, suas folhas e raízes atuam diretamente no estômago e na digestão, facilitando a produção da bÍlis. São diuréticas e levemente laxativas, agindo também nos ossos, dentes e cabelos, como fortificante dos nervos e contra a icterícia. Cuidado com o uso excessivo.

11. *Coentro*: antiespasmódico e sedativo, estimula as funções gástricas e o suor, tratando o fígado, cólicas abdominais, gases e febre. Evitar o consumo em excesso.

12. *Cominho*: a infusão de suas folhas e sementes (pede-se cautela no uso) atua nos males do estômago e intestino, mas também na amamentação, cólicas, má digestão, ingurgitamento dos mamilos, gases e como diurético.



13. *Ervã-cidreira*: para os distúrbios gástricos de fundo nervoso, suas folhas frescas ou secas (com moderação) combatem a insônia, vertigens, dores musculares, resfriado, desmaios, enxaqueca, febre, dores reumáticas, estimula a secreção biliar, regula o ciclo menstrual e facilita a recuperação pós-parto.

14. *Ervã-doce*: expectorante, é aproveitada por inteiro e combate cólicas e gases intestinais, além de azia, gripe, diarreias, vômitos, asma, icterícia, dores musculares e reumáticas. Facilita a menstruação. Contraindicação: excesso.

15. *Espinheira-santa*: calmante, laxativa e diurética, a erva (infusão e tintura) é indicada para úlceras gástricas, pilóricas e duodenais e deve ser evitada durante o período de amamentação. Baixa a pressão arterial, combate palpitações, angina, dores, doenças cutâneas, acne, eczema, vômito e azia.

16. *Hortelã*: combate males do estômago e intestino, mau hálito, prisão de ventre, vermes, insônia, vômito, excitação nervosa e aumenta a produção e circulação da bÍlis. Sua infusão de folhas não é recomendada durante o período de lactação e amamentação.



ERVAS

PARA RESPIRAÇÃO E SISTEMA NERVOSO

A abundância de ervas disponíveis no meio ambiente oferece inúmeras opções para tratamentos naturais. Estudá-las é uma oportunidade única de conhecimento em benefício da saúde.

Eis mais algumas plantas presentes na fitoterapia:



Respiração

• *Agrião: na salada, em forma de infusão ou xarope, suas folhas e caules tratam de afecções dos brônquios, mas também de diabetes, escorbuto, cicatrização, eczemas, amenorreia, sarampo, sífilis, rins, pulmões, ácido úrico, anorexia e sistema digestivo. Fortalece as gengivas, unhas, cabelos quebradiços - evitando sua queda - e descongestiona as vias respiratórias.*

Atentar para o consumo excessivo.

• *Alcaçuz: depurativo, para combater a tosse e a afonia, suas raízes não são indicadas para gestantes, crianças, portadores de anemia, hipertensão, doenças cardíacas e glaucoma. Trata, ainda, de inflamações nas gengivas e língua, eczemas, mau hálito, prisão de ventre, catarro e transtornos biliares.*

• *Avenca: principalmente para problemas nos brônquios, age como laxante e trata da tosse, queda de cabelos, caspa, ressecamento da garganta e rouquidão, nevralgia e dores reumáticas. Evitar o uso frequente.*





· *Catuaba*: gestantes, crianças e portadores de glaucoma não devem consumir este estimulante energético do sistema nervoso. Afrodisíaca e expectorante, combate a neurastenia, impotência sexual, falta de memória, hipocondria e auxilia na convalescença de doenças graves.

· *Guaraná*: afrodisíaco e um tônico para o coração, o pó das sementes torradas produz um suco, o qual é um estimulante do sistema nervoso, tratando a parte física e mental. Combate o estresse, impotência sexual, esclerose, enxaquecas, nevralgias, depressão, desgaste físico, diarreias, cólicas, fadiga psíquica, prisão de ventre, dispepsia, arteriosclerose e dores de cabeça. Contraindicado para gestantes, crianças e indivíduos com problemas no coração. À noite pode tirar o sono.



· *Manjerona*: sedativo do sistema nervoso, é também um estimulante intestinal, afrodisíaco e trata de cólicas menstruais, dores reumáticas e debilidade dos nervos. Evitar o uso em excesso.

· *Maracujá*: para insônia, é um calmante e sedativo. Suas raízes devem ser desprezadas, pois são venenosas. Suas folhas resultam em suco ou infusão, tratando de estresse, menopausa, dores de cabeça, alcoolismo crônico, nevralgia e ansiedade.

· *Valeriana*: sua infusão é indicada para esgotamento nervoso e convulsões, mas também reumatismo, cefaleia, enxaqueca, asma, obesidade, debilidade, problemas circulatórios, neurastenia, asma, ansiedade e como moderadora de apetite. Recomenda-se consumo moderado.

Todas as ervas apresentadas são familiares? Esteja a par de seu histórico médico para se prevenir acerca de eventuais contraindicações. Consulte também as doses recomendadas.



• *Cravo-da-índia*: antisséptico, aromático, expectorante e afrodisíaco, combate a bronquite, gripe e tosse. Além de fortificar o estômago e o sistema nervoso, atua contra o mau hálito. Para uso moderado.

• *Eucalipto*: expectorante e antisséptico das vias aéreas, não deve ser utilizado por gestantes, tampouco como inalante. Coqueluche, sinusites, rinites, tuberculose, asma, bronquite, mau hálito e adenite (íngua) são outras indicações.

• *Gengibre*: não indicado para indivíduos com cálculos biliares, é diurético, purificador do sangue e estimulante do apetite. Combate asma, bronquite e rouquidão, além de resfriados, catarros crônicos, dores espasmódicas, colesterol alto, acidez, amigdalite, anorexia, enjoo, náuseas comuns da gravidez e má digestão.

• *Guaco*: expectorante broncodilatador, possui uma lista extensa de contraindicações - crianças menores de 1 ano, mulheres em período menstrual, pessoas com hepatopatia e/ou que façam uso de anti-coagulantes. O uso excessivo pode causar diarreia e vômitos. Calmante, trata também de males das vias respiratórias, tosse, reumatismo, insônia, úlceras, malária, asma, artrite, rouquidão, neuralgia e inflamação da garganta e dos intestinos.



Sistema Nervoso

• *Alface*: trata-se de um sedativo nervoso que combate a insônia, vertigens, tosse e tensão intestinal, com funções digestivas, antirreumáticas, levemente laxativas e soníferas. Consumida como salada, suco, infusão ou tintura.

• *Alfazema*: para excitação nervosa e vertigens, laringite, faringite, asma, tosse, coqueluche, nevralgias e distúrbios gástricos. Usar com moderação.



• *Capim-limão*: calmante, analgésico, digestivo e antibacteriano, é indicado para insônia. Suas folhas também combatem gases, cefaleia, diarreia, cólicas menstruais, dores musculares, febre, resfriado, reumatismo e estimulam a produção do leite materno. Contraindicado para causas desconhecidas de gastrite e dores abdominais.



A FITOTERAPIA

PARA O FUTURO

As plantas medicinais formam uma extensa lista. Novas espécies são descobertas e catalogadas, trazendo mais possibilidades de tratamentos e bem-estar. O planeta é rico e diverso em sua flora, e a sua preservação nos garante o fornecimento de remédios naturais.

As alternativas são muitas, e de fácil alcance. De toda forma, a cautela e as instruções de um profissional devem ser observados a todo instante. Ainda que estejamos tratando de medicamentos sem a adição de química, as substâncias podem provocar os mesmos efeitos indesejados. Superdosagem, intervalos inadequados e modo de preparo devem seguir o procedimento correto.



Ciência milenar



A fitoterapia possui um histórico de milhares de anos, e já teve a sua eficácia comprovada no funcionamento do corpo humano em sua totalidade. A adoção dessa filosofia preventiva e de cura da saúde continua ganhando adeptos. Não é necessário renegar uma corrente da medicina para desfrutar de outra. A melhor estratégia para uma vida saudável é aproveitar os benefícios disponíveis e combiná-los da maneira mais conveniente e adequada para cada realidade. Conhecimento e informação transformam a vida das pessoas e o mundo. Assim foram as primeiras descobertas sobre a fitoterapia no passado. A cultura oriental, abundantemente adepta dos chás, está adiantada no tema, e sua população, apresenta, em média, maior longevidade.

Vamos absorver o que há de melhor. Seguir investigando as ervas e plantas medicinais, melhorando e reciclando nossas vidas e a do nosso planeta





ÂIO CORRETORA DE SEGUROS E BENEFÍCIOS LTDA
AV. DR. CHUCRI ZAIDAN, 1.550 · 9º ANDAR
04711-130 · BROOKLIN · SÃO PAULO · SP
+55 11 5181.5003



ESTE TRABALHO É EDUCATIVO E NÃO SUBSTITUI AS ORIENTAÇÕES E RECOMENDAÇÕES MÉDICAS.