

# **FITOTERAPIA: TRATAMENTOS ATRAVÉS DOS ALIMENTOS**

Módulo 2



**A prática da Fitoterapia é quase tão antiga como o homem. A fitoterapia é o remédio mais antigo e provada do mundo.**

# FITOTERAPIA

- A fitoterapia consiste no conjunto de técnicas de utilização dos vegetais no tratamento das doenças e na recuperação da saúde.



# FITOTERAPIA

- Embora muitas pessoas ignorem a importância das plantas medicinais, sabe-se que toda a farmacologia tem como base exatamente os princípios ativos das plantas.



# MANIPULAÇÃO DAS PLANTAS

- Decocção
- Infusão
- Cataplasma
- Maceração
- Sucos
- Tintura
- Gargarejo
- Inalações
- Banhos



# O ALHO



Contém Aliina (glucósido sulfurado), vitaminas A, B1, B2, C e niacina. Algumas de suas propriedades são:

- Hipotensivo: Em altas doses provoca uma diminuição da pressão arterial.
- Fluidificando o sangue: Atua como um anticoagulante .
- Hipolipidante: Abaixa o nível de colesterol LDL.
- Hipoglicêmico: Normaliza o nível de glicose no sangue.
- Antibiótico e anti-séptico geral: escherichia coli, salmonella, dysenteriae shigella, estafilococos e estreptococos, fungos.
- Estimulante de defesa: aumenta a atividade das células defensivas do corpo, linfócitos e macrófagos.
- Vermífugo poderoso: contra os tipos mais comuns de parasitas intestinais.

# O LIMÃO



Contém vitaminas B1, B2 e C, sais minerais, etc.

## Folhas

- Sedativos recomendados para nervosismo, insônia, palpitações, dores de cabeça e asma.
- Efeito vermifugante (expulsar vermes).
- Febre

## Casca

- Tonificantes do sistema digestivo para aqueles que sofrem de inapetência, digestões pesadas e mau funcionamento do estômago.
- Febre.

## Suco de Limão

- Anti-escorbútico: é a propriedade mais importante do limão, devido ao seu conteúdo vit. C.
- Antioxidante.

# A CÚRCUMA



Cúrcuma é o primeiro anti-inflamatório na medicina natural. É um tônico tônico do coração como o gengibre.

- Estimula a secreção de sucos gástricos.
- Usado em caso de gastrite crônica e hipoclororia (falta de ácido clorídrico no estômago).
- Combate Artrite e inflamações.
- Previne a arteriosclerose em pacientes diabéticos e oferece-lhes o benefício adicional de parar a perda de proteína através dos rins.
- Essencial para combater infecções.

# Tratamento para o Sistema Respiratório

Ao lidar com doenças das vias aéreas, é necessário beber água suficiente para remover catarro e muco, bem como fazer uso de tratamentos de água que ajudam a fortalecer o sistema imunológico.

- No tempo frio o paciente deve aquecer-se melhor e manter a temperatura correta em seus membros.
- Banhos de sol são muito benéficos nestes casos, também.

O sistema respiratório é talvez um dos mais sensíveis à ação das plantas medicinais. Existem muitas formas de tratamento fitoterapêutico que exercem uma ação benéfica sobre os órgãos da respiração.

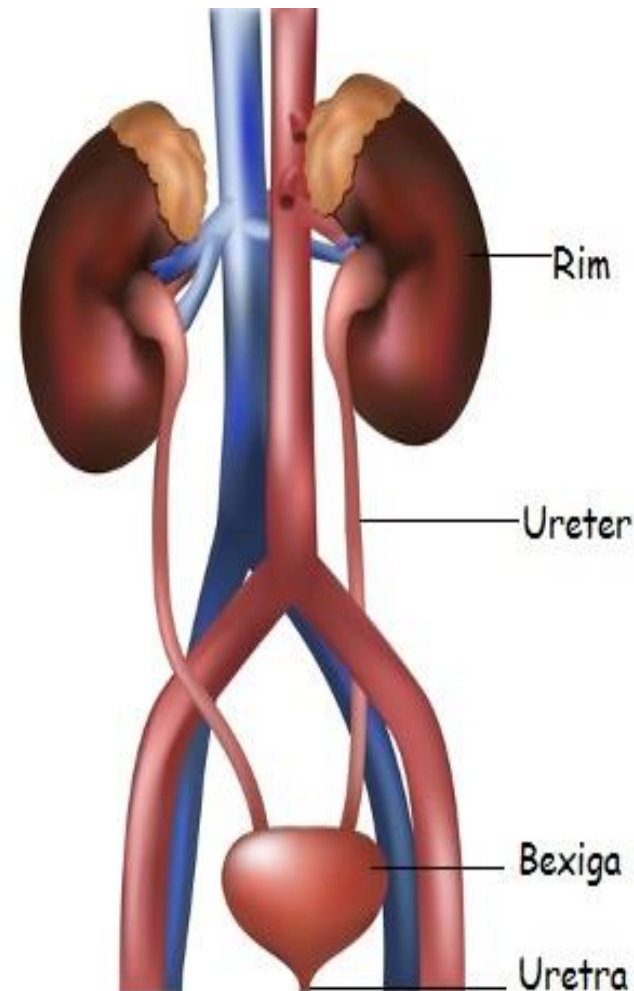
- Infusões ou decocções quentes de plantas peitorais (que agem favoravelmente em condições do sistema respiratório).
- Eucalipto: Analgésico, antirreumático, anti-inflamatório, anti-séptico, antiespasmódico, antiviral, bactericidal, balsâmico, cura, descongestionante, desodorante, depurativo, diurético.

# Tratamentos para o Sistema Nervoso e Insônia

- Sedativo e relaxante: farinha de aveia (sua palha), que além de ser sedativo, contém vitaminas A e B.
- Diminui a ansiedade: Laranja, limão, tomilho, alface selvagem, lavanda, melissa, limão, tomilho.

# Ervas para o Sistema Urinário

- O sistema urinário é um dos mais benéficos do bom uso da água, pois é o melhor fluido realmente necessário para manter os rins funcionando e em boas condições.
- Estas plantas exercem uma ação preventiva e até curativa são: Cenouras cruas ou espremidas. Limão, suco de urtiga, cebola, suco fresco, alimentos cru.
- Modo de usar: tomar o suco por uma determinada hora entre uma a seis meses, descansando uma semana de cada vez.

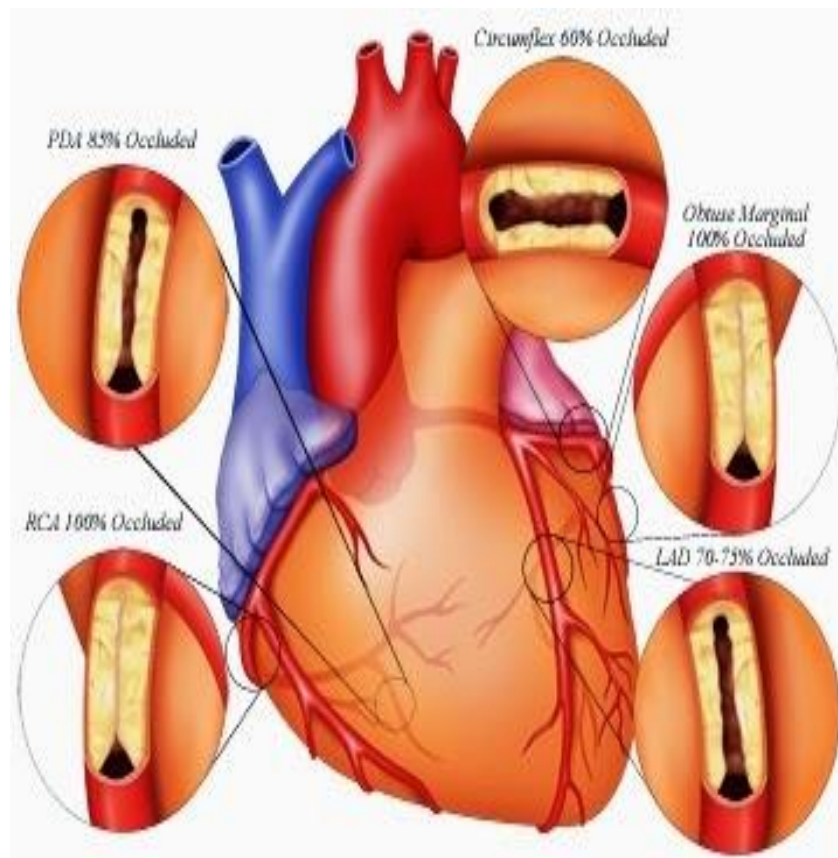


# Plantas Anti-sépticas ou Antibióticas para Trato Urinário

- Alho, cru, extrato, suco fresco, decocção de tomilho, infusão, decocção de folhas.
- Infusões e banhos de assento melhoram os casos de enurese e intolerância urinária.
- Evite: carnes, refrigerantes, sal, refeições estimulantes, banhos de assento frio, álcool, café...

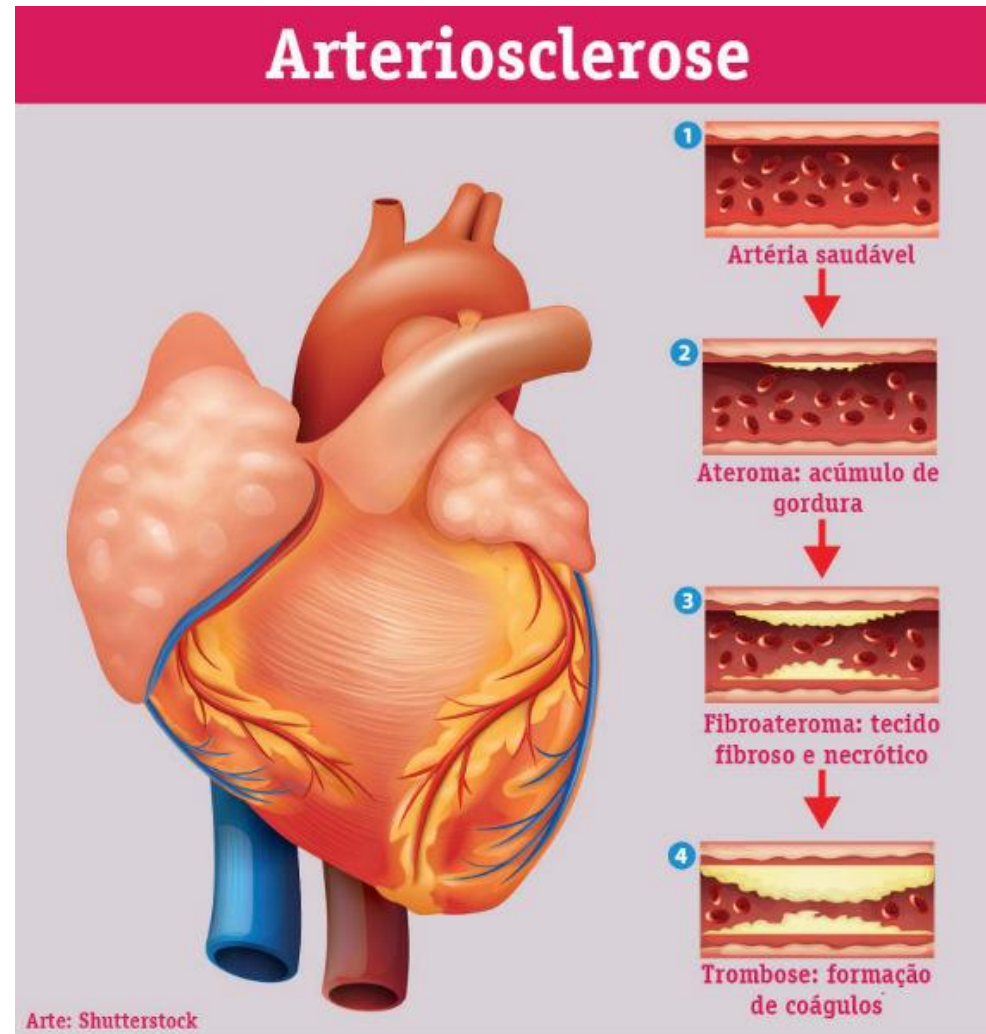
# Tratamentos para o Sistema Cardiovascular

- O coração: A doença arterial coronariana (DAC) é o resultado da obstrução das artérias coronárias - os vasos sanguíneos que irrigam o músculo do coração.
- Educação sobre hábitos de vida que nos ajudarão a evitar essas doenças é mais importante do que os remédios que podemos usar depois de sofrer com eles.
- De grande importância é a dieta à base de plantas, rica em fibras, livre de gordura animal, gordura saturada e óleos vegetais. Evitando o máximo possível refinado, processado.



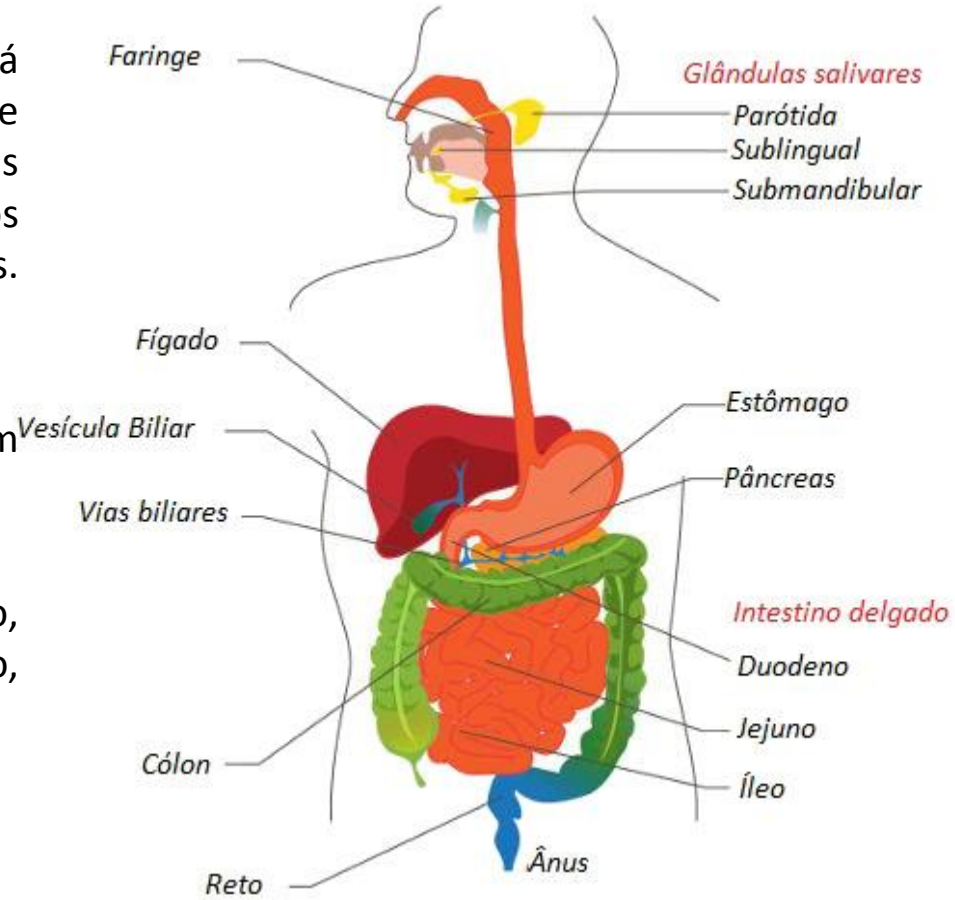
# Tratamentos para o Sistema Circulatório

- A saúde das artérias depende em grande parte da qualidade do sangue que circula no interior. Entre as muitas substâncias que carregam sangue, o colesterol é possivelmente o mais prejudicial para as artérias.
- O colesterol é um lipídio (uma substância gordurosa semelhante a cera) que nosso corpo produz e usa para várias funções bioquímicas.



# Tratamento para o Sistema Digestivo

- Hábitos que afetam o sistema digestivo: Má mastigação e salivação insuficiente. Uso de condimentos irritantes. Beber líquidos com as refeições. Refeições ricas em gordura. Alimentos e líquidos muito quentes ou muito frios. Alimentos fermentados.
- Quase todas as plantas medicinais exercem algum tipo de efeito sobre o sistema digestivo.
- Camomila, erva-doce, hortelã, manjeriço, gengibre, dente de leão, mamão, coentro, cominho, anis estrelado, louro, aloe vera.



# Tratamento para Problemas de Fígado

O fígado é um órgão vital e executa mais funções do que qualquer outro órgão no corpo.

Há pelo menos seis hábitos fundamentais que tendem a danificar o fígado:

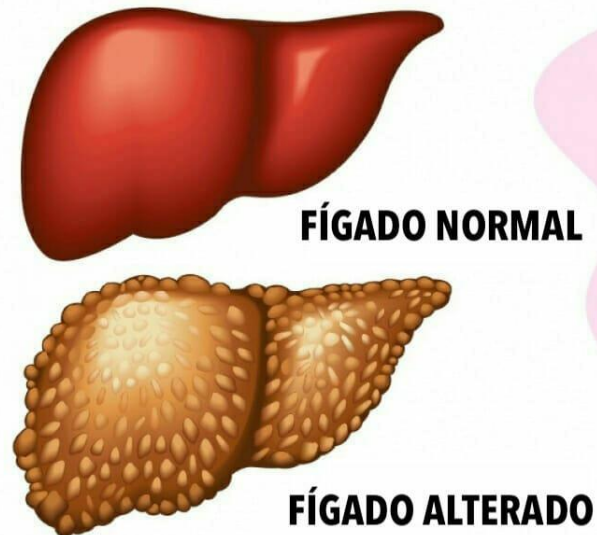
- Comer demais.
- Má alimentação: produtos refinados, alimentos processados, ricos em açúcar branco.
- Dieta pobre em proteínas, rica em carboidratos e gorduras, (especialmente saturada e hidrogenada).
- Uso de álcool, tabaco, cafeína, teobromina e drogas ilícitas
- Medicamentos. O fígado tem que trabalhar horas extras para excretar esses produtos químicos perigosos.
- Inseticidas e outros venenos cumulativos que podem ser respirados ou comidos de alguma forma.



# Tratamento para Problemas de Fígado

## Sugestões dietéticas

- Dieta baseada em frutas, nozes, sementes, algas, melaço, mel, ameixas (o suco de passas de jejum limpa o fígado), maçãs etc.
- Enfatize alimentos crus em sua dieta, beba suco de legumes frescos, especialmente cenoura e beterraba.
- Dente-de-leão, aipo, aspargos, abóboras, tomates, etc. Depois dos sucos introduza as saladas e, em seguida, refeições cozidas muito simples, como cereais e legumes.
- Leguminosas ou feijões muito bem cozidos depois de mergulhar por muitas horas e jogar a água.
- Use pouco óleo e torná-lo da melhor qualidade.
- Limão e fígado são bons amigos.
- Outros auxílios herbáceos são: Folhas e raízes de chicória, gengibre tem 8 compostos que protegem o fígado.



# A Vesícula Biliar

Quando há distúrbios na vesícula biliar, o organismo manifesta-se com digestão pesada, dor na área do fígado ou ombro, náuseas e dor de cabeça.

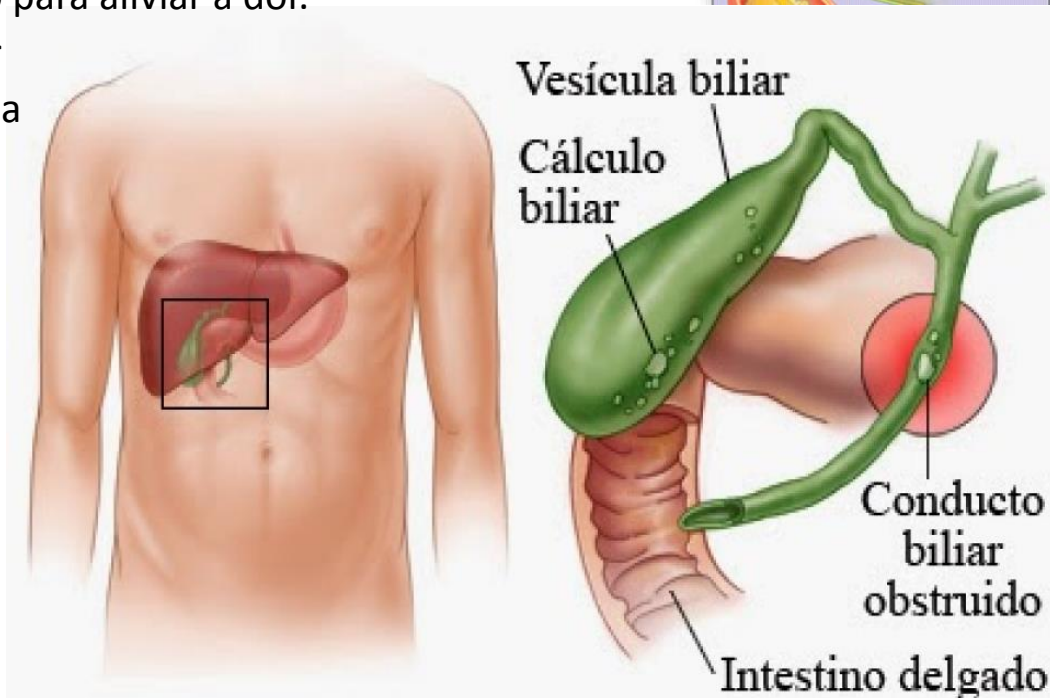
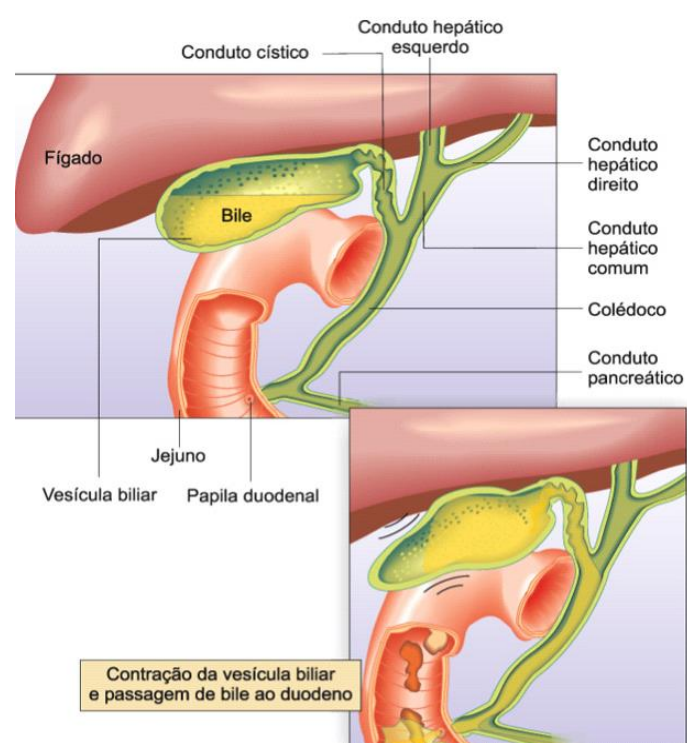
Em muitos casos, isso é devido a pedras da vesícula biliar ou bile grossa. O colesterol elevado contribui para a formação destas pedras. Quando a vesícula biliar tenta expelir essas pedras, ela se contrai violentamente e resulta na temida cólica biliar.

## Tratamentos recomendados para este problema:

Incentivo quente sobre a área, seguido por gelo para aliviar a dor.

A fitoterapia fornece plantas capazes de regular o mecanismo de fluidez da bile, evitando assim a formação de mais pedras:

- Comida de açafrão. Tem sido demonstrado em estudos de pesquisa que isso elimina pedras e aumenta a solubilidade biliar.
- Em um ataque de cálculo tomar um chá de hortelã, bem como chá de camomila ou dente de leão ajuda a dissolver as pedras.
- Também azeite, boldo.



# Cuidados Intestinais

Ao manter os cuidados mencionados com nosso organismo, estaremos garantindo o bom funcionamento dos nossos intestinos, portanto.

Gases, más digestões, azia, podridão intestinal pode ser o início de outros problemas graves que podem ser evitados a partir da manutenção de uma dieta rica em fibras, livre de carnes e alimentos de origem animal, produtos refinados, excesso de açúcar na dieta e Gordura.

- Quando há dor severa nos intestinos pode ser devido a espasmos dos músculos que os cobre. Ele tende a acompanhar a gastroenterite, colite, síndrome do intestino irritável, constipação e outros problemas intestinais.



# Ervas para o Intestino

- Ervas que relaxam as paredes intestinais e param o movimento excessivo do trato digestivo: linhaça, cominho, anis verdes, abacate, etc.
- Calmante para Diarreia: camomila, linhaça, alho.
- Equilibram a flora intestinal: alho, eucalipto, mamão, cebola.
- Reduzem gases intestinais: hortelã, camomila, orégano, abacate.
- Plantas que combatem a constipação: chicória, linhaça, mamão, azeitona, etc.

# Parasitas

Parasitas intestinais podem ser de vários tipos. Os mais comuns são:

- Oxiuros: pequenos vermes brancos que produzem coceira anal e atacam crianças acima de tudo.
- Vermes podem causar dor abdominal, náuseas e inapetência.
- Tênia: existem vários tipos sendo o mais comum o de porco ou solitário (pode medir até 5 metros).

Plantas com ação vermífuga fazem com que o parasita seja liberado, o que facilita sua eliminação se um laxante for administrado.

Vermífugate plantas são: alho, Cebola, mamão, tamarindo, abobrinha, etc.



# Cuidados que se Deve ter na Preparação de Medicamentos com Plantas Medicinais

- Preparar o medicamento, preferencialmente, com plantas colhidas há pouco tempo;
- Usar apenas plantas que sejam do seu conhecimento; na dúvida consulte alguém mais experiente;
- Não pegar plantas perto de fossas, lixos, esgotos, locais tratados com agrotóxicos e na beira de estradas (porque a fumaça dos veículos pode conter substâncias tóxicas que ficam na planta);
- Não utilizar plantas que estejam mofadas, velhas e com bichos;
- Ter o cuidado de lavar bem a parte da planta a ser usada;
- No caso de preparar o chá com folhas secas, secá-las à sombra e em locais arejados, pois os raios solares podem eliminar parte das substâncias curativas;
- Quando for utilizar raízes secas, picar em pequenos pedaços antes de secar; após a secagem, guardar em vidros escuros ou caixas bem fechadas, com o nome da planta;
- Não guardar as plantas medicinais por muito tempo, porque elas podem perder a ação medicinal.
- Evite tomar chá feito de um dia para outro; renove sempre a cada 8 horas.
- As gestantes devem usar com cuidado especial, pois algumas plantas podem causar aborto ou deformar o bebê. Em todo o caso, tire qualquer dúvida com seu médico.
- Evite misturar várias plantas em um mesmo chá ou remédio, pois algumas plantas podem anular o efeito de outras ou causar reações desagradáveis.

# Fitoterapia

