

Fitoterapia

Índice

Fitoterapia	2
A História da Fitoterapia	2
Aplicação da Fitoterapia.....	2
Os Efeitos das Plantas Medicinais.....	3
Relação de Algumas Plantas Medicinais e Suas Indicações.....	4
Projeto de Lei Nº. 174 de 2005.....	6
Referências	7



Para maiores informações ou material adicional contate:
LIGHT – Instituto Leigo para Treinamento Global de Saúde
www.lightingtheworld.org

Fitoterapia

(**Ervas** – Introdução à fitoterapia, fornecendo dados básicos sobre os princípios ativos das plantas e como utilizá-las para o tratamento de doenças)

A História da Fitoterapia

Desde os mais remotos tempos que as plantas vêm sendo utilizadas para a cura de muitas doenças. O emprego do ópio extraído da papoula já era utilizado 4.000 anos antes da descoberta da morfina como analgésico. Os egípcios no Antigo Império (2.600 à 2.100 a.C.) utilizavam plantas como o zimbardo na cura de diversas doenças. Gregos e Romanos aprofundaram as pesquisas fitoterápicas. Hipócrates, considerado o pai da medicina, escreveu tratados em que relacionava doenças, sintomas e ervas eficazes no seu tratamento.

A medicina fitoterápica está embasada sobre uma tradição secular associada a fatos lendários. Ela nos foi transmitida oralmente, de geração em geração, e consiste na nossa herança cultural médica. Os nossos avós, que viveram em um tempo. Quando os quintais das casas dispunham de terrenos extensos, cultivaram o seu “paraíso vegetal” os famosos chás, para todas as idades e tipos de males. Os quintais encolheram, e o caboclo ervatário que ia buscar nos campos as ervas medicinais para abastecer as farmácias, para aviar receitas nos antigos boticários, faz parte do folclore. Houve uma troca, com certeza para pior, pois descobriu-se o fabuloso “paraíso químico” contribuindo para o uso indevido de drogas químicas.

A Fitoterapia no Brasil

É cada vez maior o interesse sobre plantas e suas possíveis aplicações terapêuticas. O repertório de plantas usadas tradicionalmente é rico, predominando as formulações vegetais sobre os remédios de origem mineral e animal, também muito difundidos nas práticas da medicina popular brasileira.

A medicina popular e o conhecimento específico sobre o uso de plantas é o resultado de uma série de influências culturais, como a dos colonizadores europeus, dos indígenas e dos africanos. Os descobrimentos e a conquista de novas terras por parte dos colonizadores tiveram diversas conseqüências. Uma delas, talvez a mais notável, tenha sido o fato de que muitas plantas hoje empregadas na medicina popular, foram introduzidas no início da colonização do Brasil. Não só plantas medicinais estiveram envolvidas nesse movimento de plantas entre os continentes, mas também muitas hortaliças.

Ao lado da flora medicinal “colonizadora” ou européia, posicionam-se as plantas medicinais utilizadas pelos indígenas, profundos conhecedores dos recursos das florestas, sejam eles medicinais ou não. De outro lado, logo no início do comércio escravo, o africano ofereceu ao conjunto citado acima sua parcela de colaboração, pela introdução de espécies da África. No entanto, a pressão dos colonizadores fez com que o conhecimento indígena e africano fosse relegado gradualmente ao abandono, proibido de ser exercido, uma vez que muitos consideravam o conhecimento desses grupos como “inferior”, “primitivo”; a resistência desses grupos foi revertendo sensivelmente o quadro, ao longo de muitas décadas até os dias atuais.

Tal conjunto de conhecimentos sobre o uso de plantas forma hoje a “fitoterapia popular”, uma prática alternativa optada por milhares de brasileiros que não têm acesso às práticas médicas oficiais devido aos altos custos, principalmente no que respeita a consultas médicas e medicamentos. O conhecimento tradicional sobre o uso de plantas na sociedade moderna e urbana, concentrado nas mãos de especialistas populares (erveiros, rezadeiras etc.), tem demonstrado sua eficácia e validade em muitos casos. No entanto, nem todas as práticas e receitas populares são eficazes, ao contrário, muitas podem ser altamente danosas à saúde. Na realidade, existem muita desinformação e empirismo simplista no campo da fitoterapia.

Aplicação da Fitoterapia

A fitoterapia consiste no conjunto de técnicas de utilização dos vegetais no tratamento das doenças e na recuperação da saúde. Comporta numerosas escolas que estudam e empregam as plantas medicinais, das mais simples e empíricas, às científicas e experimentais. Como método terapêutico, a fitoterapia faz parte dos recursos da medicina natural e está presente também na tradição da medicina popular e nos rituais de cura indígenas, em sua forma mais rigorosa, abrange os princípios e as técnicas da botânica e da farmacologia.

Embora muitas pessoas ignorem a importância das plantas medicinais, sabe-se que toda a farmacologia tem como base exatamente os princípios ativos das plantas. Na verdade, a farmacologia moderna não existiria sem a botânica, a toxicologia e a herança de conhecimentos adquiridos através de séculos de prática médica ligada ao emprego dos vegetais. Apesar do avanço da tecnologia, que diariamente cria novos compostos e substâncias sintéticas com poderes medicinais, mais de 40% de toda a matéria-prima dos remédios encontrados hoje nas farmácias continua sendo de origem vegetal.

Para utilizar uma erva medicinal, é necessário extrair dela sua força curativa, ou princípio ativo. Existem várias maneiras de manipular as plantas

Fitoterapia

para obter o que a fitoterapia denomina de *produto oficial*, ou seja, a erva em sua forma mais adequada ao uso desejado:

Decocção – É a fervura da substância, para dissolvê-la pela ação prolongada da água e do calor. Utilizada sobretudo no caso das sementes de cereais, a decocção pode ser leve ou branda, carregada ou concentrada, conforme sua duração (de apenas alguns minutos a várias horas) e a saturação do líquido empregado.

Infusão – Neste processo a substância é colocada numa vasilha, que depois recebe água fervente e é tampada. Após descansar por um certo tempo, coase a mistura. O tempo de infusão varia de 10 a 15 minutos (para folhas e flores) a várias horas (no caso de raízes). O processo é particularmente indicado para as plantas aromáticas.

Cataplasma – É um preparado composto do pó de substâncias (obtido por decocção ou infusão) diluído até formar uma pasta mole. Excelentes remédios de uso externo, os cataplasmas podem ser aplicados quentes (para um efeito revulsivo ou maturativo) ou mornos (de efeito calmante).

Contusão – A substância é colocada num gral e socada até o ponto desejado (pó ou pasta).

Filtração – Usada para retirar partículas em suspensão de líquidos como tisanas, sumos, tinturas, etc., é feita com a ajuda de um cone de papel de filtro colocado dentro de um funil. Quando não se exige uma perfeita transparência do líquido, pode-se simplesmente coá-lo através de um tecido de algodão, lã ou feltro.

Maceração – Neste processo a substância vegetal é deixada em contato com o veículo (líquido usado para dissolver o princípio ativo), em temperatura ambiente. Embora lenta, a maceração é um método excelente para obter o princípio ativo em toda sua integridade. Os veículos mais empregados são a água (que deve ser pura) ou o álcool de cereais.

Sucos - São obtidos triturando a erva ou o fruto no pilão ou liquidificador, e em seguida coando-se. Deve-se usar as ervas e os frutos frescos e preparar no momento da utilização.

Tintura – A preparação de tinturas a partir de substâncias vegetais é um processo minucioso e delicado, que utiliza plantas secas e éter ou álcool de pureza absoluta. Para 20% de substância vegetal emprega-se álcool de 60 graus (quando a substância libera seus princípios com facilidade), álcool de 80 graus (no caso de substâncias ricas em resíduos e azeites voláteis) e álcool de 90 graus (para substâncias que contêm corpos gordurosos). Depois de filtradas, as tinturas conservam seu poder por muitos anos e são usadas puras ou diluídas, interna ou externamente.

Gargarejo - Preparar o chá na forma de decocção. Esse chá deve ser bem forte. Deve-se fazer o gargarejo várias vezes ao dia.

Inalações - Colocar as plantas em uma vasilha com água fervida e aproveitar o vapor, aspirando-o.

Banhos - Cozinhar as ervas durante 20 a 40 minutos, coar e deitar o decocto na água que vai ser usada no banho.

Os Efeitos DAS PLANTAS

Medicinais

Abortivo: provoca a eliminação do feto.

Adsorvente: elimina os gases acumulados.

Anticatarral: inibe a formação de catarro (não é sinônimo de expectorante).

Antiespasmódico: combate as cólicas e os espasmos (contrações musculares dolorosas).

Antiflatulento: elimina os gases intestinais.

Anti-reumático: combate o reumatismo e seus sintomas.

Antitussígeno: inibe a tosse.

Carminativo: elimina os gases acumulados e favorece a digestão, diminuindo o inchaço abdominal, a flatulência e as dores.

Catártico: o mesmo que laxante ou purgativo.

Colagogo: favorece a eliminação do conteúdo das vias biliares.

Colerético: contrai a vesícula biliar para a eliminação de seu conteúdo.

Diaforético: provoca o suor.

Diurético: faz urinar mais, auxilia a eliminação de líquidos pelos rins.

Drástico: solta violentamente os intestinos.

Emenagogo: estimula a menstruação (não é o mesmo que abortivo).

Emético: provoca vômito.

Emoliente: suaviza, amolece.

Estomacal: ajuda a digestão no estômago.

Estomáquico: favorece as funções digestivas; tonificante do estômago.

Expectorante: elimina a mucosidade (ou catarro) do aparelho respiratório.

Febrífugo: abaixa a febre.

Galactagogo: aumenta a secreção do leite.

Hemostático: estanca as hemorragias.

Laxante: solta os intestinos.

Mucolítico: bloqueia a produção de muco; pode ser anticatarral.

Obstipante: prende os intestinos.

Sudorífico: O mesmo que diaforético.

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.

Planta Medicinal: o Natural que Também pode Fazer Mal

Só se deve utilizar uma planta medicinal quando não restar dúvidas sobre a sua identidade e utilidade. É bom lembrar que, de maneira geral, TODA PLANTA MEDICINAL É TÓXICA. O que isto quer dizer? Quer dizer que se uma planta for usada incorretamente poderá prejudicar a saúde, causando acidentes leves, graves e até fatais.

Evite realizar tratamento com uma mesma planta durante muito tempo. Os cientistas há muito tempo vêm estudando plantas medicinais, mas só algumas podem ser tomadas com segurança, pois ainda faltam ser realizados muitos estudos. Quando corretamente utilizadas, as plantas medicinais são poderosos auxiliares no tratamento e prevenção de muitos problemas de saúde.

Algumas plantas, quando tomadas em doses altas ou quando utilizadas por muito tempo, podem causar irritação gástrica, hemorragias graves, convulsões, vômitos, lesões nos rins e muitos outros problemas. Assim, só devem ser usadas com muito conhecimento ou sob a orientação de um especialista. Apresentamos a seguir uma lista dessas plantas, de uso popular corrente no Brasil.

Plantas Medicinais que Podem Causar Danos à Saúde se Utilizadas Incorretamente

Alecrim (*Rosmarinus officinalis* L.)

Cambará ou camará (*Lantana camara* L.)

Confrei (*Symphytum officinale* L.)

Figo (folhas) (*Ficus carica* L.)

Jurubeba (*Solanum paniculatum* L.)

Mamona (*Ricinus communis* L.)

Mastruz (*Chenopodium ambrosioides* L.)

Trombeteira (*Datura suaveolens* Humb.)

A Validade dos Medicamentos

Da mesma forma que os medicamentos industrializados, os preparados de plantas medicinais também possuem prazo de validade, isto é, o período em que eles podem ser consumidos em boas condições. Sempre que você guardar partes de plantas ou preparar qualquer medicamento observe os seguintes cuidados:

- Guarde folhas, flores, talos, raízes, depois de secos, em vidros limpos e escuros. Lembre-se que plantas secas têm prazo de validade de aproximadamente um ano.
- Xaropes podem ser conservados em geladeira por até 6 meses.
- Tinturas podem ser usadas por até um ano.
- Coloque uma etiqueta ou rótulo no recipiente com a data de fabricação do seu remédio, para saber o prazo de validade do medicamento.

Relação de Algumas Plantas Medicinais e Suas Indicações

ALECRIM (*Rosmarinus officinalis* L.)

Indicações: entorses, contusões e dores reumáticas.

Modo de usar: prepare uma tintura com uma xícara de café de folhas secas e uma xícara de chá de álcool 70^o. Após 8 dias coe e utilize na forma de compressas ou fricções.

Outras indicações: digestivo, alívio da sensação de empachamento, eliminação de gases, depressão.

Modo de usar: em uma garrafa de vinho branco coloque meia xícara de chá de folhas frescas. Deixe descansar por 15 dias. Coe e tome uma pequena quantidade antes das refeições.

ALFAVACA-DE-CABOCLO (*Ocimum gratissimum* L.)

Indicações: digestivo, gases, vômitos.

Modo de usar: em uma xícara de chá com água fervente coloque uma colher pequena de folhas secas. Abafe, deixe esfriar e coe. Beba uma xícara de chá 2 a 3 vezes ao dia.

BOLDO (*Peumus boldus* Mol.)

Indicações: falta de apetite, problemas do estômago e fígado.

Modo de usar: em uma garrafa de vinho branco coloque 3 colheres de sopa de folhas picadas. Deixe descansar por 5 dias e coe. Tome um cálice antes das refeições.

Outras indicações: cálculo na vesícula.

Modo de usar: em uma xícara de chá com água fervente adicione uma colher de sobremesa de folhas picadas. Abafe, coe e beba depois de frio uma xícara 3 vezes ao dia, sendo a primeira em jejum.

CANELA (*Cinnamomum zeylanicum* Ness)

Indicações: digestivo, gases.

Modo de usar: cozinhe a entrecasca do caule em fogo baixo. Utilize 3 pedaços grandes para cada meio litro de água. Tome uma xícara de chá após as refeições.

CAPIM-CIDREIRA (*Cymbopogon citratus* (DC) Stapf.)

Indicações: nervosismo, ansiedade, cólicas intestinais, gases, febre.

Modo de usar: em uma xícara de chá de água fervente acrescente uma colher de sopa de folhas frescas. Abafe por 5 minutos e coe. Beba uma xícara de chá 1 a 3 vezes ao dia.

CHAMBÁ (*Justicia pectoralis* Jacq.)

Indicações: tosse, bronquite.

Modo de usar: leve ao fogo para ferver, rapidamente, uma xícara de chá de folhas de chambá e uma xícara de chá de água. Coe e acrescente 2 xícaras de chá de açúcar. Leve ao fogo baixo até que o açúcar dissolva completamente. Deixe esfriar. Tome uma colher de sopa de 2 a 3 vezes ao dia. Para crianças utilize apenas meia colher de sopa 2 a 3 vezes ao dia.

COLÔNIA (*Alpinia speciosa* Schum.)

Indicações: nervosismo, dores em geral.

Modo de usar: em uma xícara de água fervente coloque uma colher de chá de raízes picadas. Abafe e depois de frio coe. Tome uma xícara de 1 a 2 vezes ao dia.

CRAVO-DA-ÍNDIA (*Syzygium aromaticum* (L.) Merr. et Perry)

Indicações: expectorante, bronquite.

Modo de usar: em uma xícara de chá com água fervente acrescente 4 a 5 cravos. Abafe por 10 minutos e coe. Beba uma xícara após as principais refeições. ATENÇÃO: o consumo exagerado pode provocar problemas gástricos.

ERVA CIDREIRA (*Lippia alba* (Mill.) Brown)

Indicações: nervosismo, cólicas uterinas e intestinais.

Modo de usar: em uma xícara de chá com água fervente acrescente 2 colheres de sopa de folhas picadas. Abafe por 10 minutos e cor. Beba 1 a 3 xícaras ao dia.

Outras indicações: tosse, bronquite e asma.

Modo de usar: leve ao fogo para ferver, rapidamente, uma xícara de chá de folhas e uma xícara de chá de água. Coe e acrescente 2 xícaras de chá de açúcar. Leve ao fogo baixo até que o açúcar dissolva completamente. Deixe esfriar. Tome uma colher de sopa de 3 a 6 vezes ao dia. Para crianças utilize apenas meia colher de sopa 2 a 3 vezes ao dia.

EUCALIPTO (*Eucalyptus globulus* Labill.)

Indicações: bronquites, gripes e catarro.

Modo de usar: em uma xícara de chá com água fervente acrescente uma colher de sobremesa de folhas picadas. Abafe por 5 minutos e coe. Tome uma xícara de chá 1 a 2 vezes ao dia. **ATENÇÃO:** O consumo exagerado pode provocar vômitos e diarreia.

GOIABA VERMELHA (*Psidium guajava* L.)

Indicações: diarreia.

Modo de usar: em uma xícara de chá com água fervente coloque 3 olhos da goiabeira. Abafe, e coe depois de frio. Beba uma xícara 2 a 3 vezes ao dia.

HORTELÃ DA FOLHA MIÚDA (*Mentha x piperita* L.)

Indicações: má digestão, gases, náuseas.

Modo de usar: em uma xícara de chá com água fervente acrescente 1 colher de sopa de folhas picadas. Abafe por 10 minutos e coe. Beba 1 xícara após as refeições. **ATENÇÃO:** Evite administrar a planta para crianças que estão mamando ou que são muito novas.

HORTELÃ DA FOLHA GRAÚDA (*Plectranthus amboinicus* (Lour.) Spreng.)

Indicações: tosse, bronquite, inflamação da boca e garganta.

Modo de usar: Prepare um xarope alternando camadas de folhas e açúcar. Leve ao fogo baixo tendo o cuidado de não queimar. Deixe aquecer um pouco e desligue o fogo logo em seguida. Coloque para descansar por um dia em um utensílio tampado. Tome 1 a 2 colheres de sopa por dia.

MANJERICÃO (*Ocimum basilicum* L.)

Indicações: gases, cólicas, digestivo.

Modo de usar: em uma xícara de chá com água fervente adicione uma colher de sopa de folhas picadas. Abafe por 10 minutos e coe. Beba 1 xícara antes das refeições.

MARACUJÁ (*Passiflora edulis* Sims)

Indicações: nervosismo, inquietação, insônia.

Modo de usar: em uma xícara de chá com água fervente coloque 2 colheres de sopa de folhas picadas. Abafe por 10 minutos e coe. Tome 1 a 2 xícaras por dia, principalmente antes de deitar. **ATENÇÃO:** pessoas que sofrem de pressão baixa não devem beber o chá de maracujá.

MASTRUZ (*Chenopodium ambrosioides* L.)

Indicações: vermes, lombrigas.

Modo de usar: em uma xícara de chá com leite fervente acrescente as seguintes medidas de folhas: uma colher de sobremesas para crianças de 10-20kg; uma de sopa para 20-40kg; jovens e adultos de 2 a 3 colheres de sopa. Abafe e tome uma xícara em jejum pela manhã. **ATENÇÃO:** Use somente como indicado, altas doses podem ser fatais.

POEJO (*Mentha pulegium* L.)

Indicações: gases, regulador da menstruação.

Modo de usar: em uma xícara de chá com água fervente acrescente 2 colheres de sopa de folhas frescas picadas. Abafe por 10 minutos e coe. Beba 1 xícara antes das refeições. **ATENÇÃO:** Evite administrar a planta para crianças que estão mamando ou que são muito novas.

Projeto de Lei N.º 174 de 2005

Cria o Programa Estadual de Fitoterápicos, Plantas Medicinais e Aromáticas.

Artigo 2º. – O Programa Estadual de Fitoterápicos, Plantas Medicinais e Aromáticas tem como objetivo propor, elaborar e promover a implantação de políticas e diretrizes para a área de fitoterápicos, plantas medicinais e aromáticas no âmbito das instituições do Governo Estadual.

Artigo 3º. – Para a consecução dos objetivos propostos, a regulamentação do Programa Estadual de Fitoterápicos, Plantas Medicinais e Aromáticas deverá contemplar estratégia de gestão que assegure a participação intersetorial dos órgãos oficiais, bem como representação de organizações sociais afins.

Artigo 4º. – A execução do Programa deverá ser descentralizada, respeitando a vocação regional e a estruturação da rede de competências da cadeia produtiva, programando e executando, de forma integrada, as questões ambientais e científico-

tecnológicas, dentro de uma ampla estratégia de desenvolvimento regional.

Artigo 5º. – Caberá ao Programa promover, incentivar e prestar assessoria técnica para implantação e desenvolvimento de programas congêneres no âmbito dos municípios.

Artigo 6º. – Caberá ao Programa promover ações, nas instituições que mantêm interface com as atividades propostas, nas áreas de agronomia, meio ambiente, ensino, pesquisa, produção farmacêutica, visando dar suporte à plena expansão das atividades do referido Programa.

Artigo 7º. – A regulamentação desta lei se dará dentro de 90 (noventa) dias a contar de sua publicação e deverá respeitar os seguintes princípios:

I – a pesquisa científica voltada para a identificação e a classificação de plantas para análise de suas qualidades terapêuticas;

II – o cultivo de plantas medicinais;

III – a pesquisa científica voltada para o desenvolvimento do processo de produção de produtos fitoterápicos;

IV – a produção de fitoterápicos;

V – a distribuição dos produtos fitoterápicos;

VI - controle de qualidade dos produtos fitoterápicos;

VII – divulgação dos produtos fitoterápicos com vista a orientar a comunidade médico-usuário da saúde a respeito de sua utilização.

Artigo 8º. – Esta Lei entra em vigor na data de sua publicação.

O uso de plantas medicinais e aromáticas é tão antigo quanto a presença da humanidade. Apesar de ser da flora que provem a maioria dos medicamentos hoje conhecidos e utilizados, a fitoterapia passou por um declínio com o desenvolvimento da indústria farmacológica.

Em 1978, a Organização Mundial de Saúde – OMS, realizou conferência na antiga URSS, em Alma-Ata, onde um dos principais pontos de consenso foi a incorporação das práticas tradicionais, entre elas a fitoterapia, nos cuidados da saúde.

Referências

SILVA, Rodolfo Costa. Folha Medicinal On Line: Informativo eletrônico do Instituto Brasileiro de Plantas Medicinais, Ano 1, nº 2, 2006. Disponível no site: www.ibpm.org.br/fitoterapia, elaborado em 2006.

ALBUQUERQUE, Ulysses Paulino de;
ANDRADE, Laise de Holanda Cavalcanti.

Fitoterapia: uma alternativa para quem.

Departamento de Botânica, Centro de Ciências Biológicas, UFPe. Disponível no site: www.proext.ufpe.br/cadernos/saude/fito.

BONTEMPO, Márcio. Medicina Natural: Dr. Márcio Bontempo. São Paulo: Nova Cultural, 1994.

PIRES, Zenaide Barcala. Curso de Naturopatia - Terapias Naturais: Fitoterapia. Curitiba: ISCINA, 1998.