



ERVAS QUE CURAM

Descubra e usufrua do poder medicinal da natureza



Seleções

READER'S DIGEST

Ervas que curam é um guia repleto de informações para usufruir do melhor que a natureza medicinal tem a oferecer. Cada dia mais, a complexa interação entre corpo, mente e espírito vem sendo reconhecida no campo da medicina holística. Chegada a era da medicina complementar, surge o reconhecimento de que a fitoterapia merece ser respeitada. Com este e-book, descubra um pouco mais sobre a origem dessa ciência, suas substâncias químicas e efeitos. Aprenda a fazer preparados medicinais em casa – em passos simples e ilustrados – como infusões, tinturas, xaropes e cataplasmas. Saiba quais tipos de ervas usar para as mais variadas enfermidades, divididas nas seções Sistema Respiratório, Sistema Digestivo, Sistema Nervoso, Afecções Cutâneas, Sistema Musculoesquelético, Saúde da Mulher e Saúde do homem. Descubra o poder da camomila, do ginkgo biloba, das sementes de uva, da castanha-da-índia, do salgueiro-branco, do alho e muitas outras dicas para conhecer melhor as ervas, tudo para cuidar da sua saúde de maneira natural.

Uma tradição de ervas medicinais

A humanidade vem acumulando e utilizando os conhecimentos da fitoterapia há pelo menos 60 mil anos. O Egito Antigo, centro de avançado conhecimento médico, absorveu ensinamentos do Oriente Médio e importou muitos temperos desidratados, ervas e óleos perfumados da Mesopotâmia.

À medida que a Grécia Antiga crescia em poder, seus conhecimentos médicos eram, por sua vez, construídos sobre aquilo que ela herdara do Oriente Médio e do Egito. Famosas escolas de medicina foram surgindo em torno de grandes curandeiros. Os registros mitológicos sobre o médico grego Asclépio mencionam milagres de cura; seu bastão, com a serpente enrolada, tornou-se o símbolo da medicina que persiste até hoje.

A prática moderna da fitoterapia combinada ao fascínio por ervas de uso culinário e aromáticas resultou no forte ressurgimento do uso e do cultivo de ervas em todo o mundo. Ao mesmo tempo, a complexa interação entre corpo, mente e espírito vem, mais uma vez, sendo reconhecida no campo da medicina holística. Chegada a era da medicina complementar, surge o reconhecimento de que a fitoterapia merece ser respeitada.

Em *Ervas que curam*, unimos conhecimentos tradicionais e as mais modernas recomendações passadas por terapeutas naturais. Tudo isso para mostrar as melhores maneiras de aplicar o poder curativo e restaurador das ervas na sua vida e na de sua família. Informações abrangentes sobre diversas plantas e suas aplicações estão divididas nas seções Sistema Respiratório, Sistema Nervoso, Afecções Cutâneas, Sistema Musculoesquelético, Sistema Cardiovascular, Saúde da Mulher e Saúde do Homem. Somadas ao capítulo de preparos medicinais, fazem deste e-book um verdadeiro guia, repleto de conhecimento e ilustrado com lindas fotos.

Esperamos que *Ervas que curam* seja uma fonte de inspiração para você, ajudando-o a promover a saúde de maneira econômica e natural.

Os editores.

ATENÇÃO: Embora tenhamos nos esforçado para obter o máximo de exatidão e atualidade, o conhecimento médico e farmacológico está sempre mudando. Aconselhamos os leitores a consultar médicos qualificados para orientação individual. Além disso, muito embora sejam naturais, as plantas contêm substâncias químicas que, às vezes, têm efeitos colaterais. Se usadas indiscriminadamente, podem ser venenosas. Os redatores, pesquisadores, revisores e editores dessa obra não podem ser responsabilizados por erros, omissões ou ações que possam ser consideradas consequência das informações aqui contidas.

A ciência da fitoterapia

A medicina fitoterápica é ao mesmo tempo uma arte e uma ciência, combinando séculos de tradição a métodos modernos de pesquisas e técnicas analíticas. Enquanto fitoterapeutas eram autodidatas ou aprendiam o ofício com outros praticantes mais experientes, muitos têm hoje diploma universitário e seus estudos incluem uma grande variedade de disciplinas científicas.

O estudo das substâncias químicas

Embora em alguns círculos ela ainda seja vista como antiquada e desprovida de comprovação científica, a prática moderna da medicina fitoterápica está cada vez mais apoiada no rigor científico e em pesquisas acadêmicas, o que lhe confere crescente credibilidade. Atualmente os fitoterapeutas estudam elementos de botânica, química, bioquímica, farmacologia, toxicologia e medicina.

Muito do que sabemos sobre medicina fitoterápica nos foi passado através dos séculos. No entanto, as plantas são organismos de estrutura química complexa e os fitoterapeutas de outrora podiam apenas observar-lhes os efeitos; eles não tinham meios de saber por que determinada erva agia dessa ou daquela maneira, ou como conseguiam seus efeitos.

Hoje, a ciência da fitoquímica, o estudo dos elementos presentes nas ervas, nos permite compreender como agem as plantas medicinais.

Efeitos sinérgicos

É bem provável que as combinações dos princípios ativos de muitas ervas criem efeitos sinérgicos mais poderosos do que qualquer um dos componentes agindo em separado. Ainda assim, entender as ações dos componentes individuais ajuda pesquisadores a tornarem medicamentos fitoterápicos mais seguros e confiáveis.

Em alguns casos, esse tipo de pesquisa identificou novos usos para remédios existentes, ou interações potencialmente adversas entre medicamentos fitoterápicos e farmacêuticos.

Preparações padronizadas

Ao contrário da produção de remédios farmacêuticos, em que o processo de manufatura garante que cada lote seja rigorosamente idêntico, os compostos dos medicamentos fitoterápicos estão sujeitos a variações naturais. Condições meteorológicas e de solo, a idade da planta e até mesmo o horário em que ela foi colhida podem afetar os níveis de ingredientes ativos num lote de medicamento.

Para garantir que cada paciente num teste clínico receba um medicamento com a mesma potência, muitos estudos clínicos são feitos com o uso de fitoterápicos padronizados para conter níveis constantes de um ou dois constituintes químicos.

Comprimidos de alta qualidade, cápsulas e extratos líquidos disponíveis para a venda comercial também são preparados da mesma maneira – essa é uma das vantagens de comprar produtos comerciais em vez de plantar ervas em casa ou usar ervas desidratadas para infusões ou decocções. Em muitos casos, o marcador usado é um dos componentes que desempenha papel importante no princípio ativo da planta.

Principais classes de fitoquímicos

Milhares de substâncias químicas que possuem atividade fisiológica já foram identificadas em plantas e não há dúvida de que muitas ainda serão descobertas. Curiosamente, muitas das plantas receitadas para casos parecidos compartilham grupos similares de componentes ativos. Algumas das mais importantes classes de fitoquímicos estão resumidas aqui.

 **Alcaloides** são componentes potentes com efeitos fisiológicos fortes. As ervas que contêm essas substâncias tendem a ser evitadas ou usadas em doses baixas. Os alcaloides costumam afetar o sistema nervoso central e alguns exemplos conhecidos são a morfina e a codeína, substâncias extraídas da papoula que deprimem o sistema nervoso central, e a cafeína, do café, estimulante do sistema nervoso.

 A **antraquinona** é uma substância de potente ação laxativa. Encontrada em ervas como o sene e o ruibarbo-da-china, estimula os movimentos peristálticos no cólon e os intestinos, algumas horas depois. Esses efeitos são exacerbados se as ervas forem tomadas em doses altas e seu uso excessivo pode causar diarreia e perda de importantes eletrólitos. Ervas que contêm antraquinona devem ser usadas apenas ocasionalmente e nas doses recomendadas, pois a utilização excessiva ou de longo prazo de ervas laxantes pode comprometer o funcionamento dos intestinos.

 **Princípios amargos** são substâncias que estimulam os

receptores de sabores amargos na base da língua. Acredita-se que isso desencadeie uma reação do nervo vago, que, por sua vez, estimula a produção de secreções gástricas. Ervas de sabor amargo têm longa tradição como estimulantes da função digestiva, e em muitos sistemas tradicionais de medicina são tomadas como tônicos para o estômago, fígado, vesícula e pâncreas. Com seu sabor muito amargo, a genciana é um tônico potente, mas ervas de sabor mais suave – como a raiz de dente-de-leão – também podem agir como estimulantes digestivos.

■ **Óleos essenciais**, em grande parte responsáveis pelo aroma das ervas, como alfazema, hortelã e manjeriço, são com frequência usados como componentes de medicamentos fitoterápicos. Eles também podem ser extraídos de plantas com processos que concentram o óleo essencial, potencializando seus efeitos e possibilitando seu uso na aromaterapia. Costumam ter ação antiespasmódica e antimicrobiana, e alguns efeitos mentais e emocionais também foram documentados com seu uso.

■ **Flavonoides**, classe de componentes encontrados em muitos alimentos vegetais, assim como em ervas medicinais, são responsáveis por diversos efeitos benéficos. Têm propriedades antioxidantes e protegem os vasos sanguíneos. Entre suas muitas ações, flavonoides-chave fortalecem e mantêm a integridade dos vasos sanguíneos, estimulam a circulação para áreas periféricas do corpo e protegem as moléculas do colesterol de processos oxidantes nocivos. Grupos específicos de flavonoides são responsáveis pelos efeitos medicinais do ginkgo, do crátegó e da castanha-da-índia, entre outras.

■ **Glucosinolatos** são compostos de enxofre convertidos dentro

do corpo em isotiocianatos. Encontrados na raiz-forte e na capuchinha, são responsáveis pelas propriedades anti-infecciosas e expectorantes dessas ervas. Em hortaliças como o repolho, o brócolis e a couve-de-bruxelas, os glucosinolatos têm ação preventiva contra o câncer.

■ A **mucilagem** é um tipo de fibra que se une à água para formar um gel indigerível. Plantas ricas em mucilagem, como o psilium, protegem o sistema digestivo, favorecem a função intestinal e promovem a remoção do colesterol do corpo. Outras ervas que contêm mucilagem, como a alteia e a olmo rubra, são predominantemente utilizadas por seus efeitos tópicos calmantes sobre mucosas inflamadas.

■ **Fitoestrogênios** são compostos vegetais que possuem atividade parecida com a do estrogênio. As duas classes principais são as isoflavonas, encontradas principalmente no trevo-vermelho e na soja, e as lignanas encontradas na linhaça, em alguns cereais e em outros alimentos. Plantas que contêm fitoestrogênios têm sido usadas em muitas tradições fitoterápicas no tratamento dos problemas reprodutivos femininos. Além disso, o consumo alimentar de fitoestrogênios tem sido relacionado a vários efeitos benéficos, como a redução do risco de câncer de mama. Por outro lado, o consumo de doses excessivas (acima do que é normalmente encontrado na alimentação) é considerado controverso por algumas autoridades.

■ **Taninos** interagem com as proteínas com as quais entram em contato, tornando os tecidos mais fortes e menos permeáveis. Sua ação adstringente é utilizada na fitoterapia para retesar mucosas, deixando-as menos vulneráveis a organismos

infecciosos, além de amenizar a diarreia, os sangramentos e outras secreções excessivas. De todas as plantas que contêm taninos, o chá preto é a mais utilizada atualmente no mundo e sua propriedade adstringente se faz sentir pelos efeitos de secura e retesamento na boca, gengivas e língua.

Usando ervas medicinais com segurança

É fácil cair na armadilha de achar que, por serem naturais, as ervas, medicinais são também seguras, mas há certos cuidados que você precisa tomar. Consulte um profissional se estiver sofrendo de uma doença grave ou apresentar sintomas sérios, ou se estiver grávida ou amamentando. Caso esteja plantando as ervas por conta própria, procure identificá-las corretamente. Consulte um fitoterapeuta de boa reputação.

A dosagem correta

Os componentes ativos das ervas medicinais têm o poder de afetar o funcionamento do corpo – algumas têm efeito suave; outras são potentes. Quanto mais forte a ação da erva, mais baixa a dose necessária para causar o efeito: algumas ervas são tão potentes que são receitadas em doses ínfimas, pois o consumo maior pode causar sérios efeitos colaterais.



Como outros remédios, os fitoterápicos devem ficar longe do alcance de crianças.

Nossa compreensão do que é uma dose apropriada para cada erva costuma se basear no conhecimento tradicional e histórico acumulado através de séculos e suplementado, em tempos mais recentes, por diversos estudos científicos.

Siga as instruções de dosagem, não exceda as doses recomendadas nem tome uma erva medicinal específica se houver advertência contra o uso dela para a sua circunstância. Consulte um profissional antes de tomar qualquer erva medicinal por um período longo.

Deve-se buscar ajuda profissional antes de tratar crianças ou bebês com ervas medicinais, uma vez que doses diferentes podem ser necessárias, dependendo da idade ou do estado de saúde da criança. Mantenha fitoterápicos longe do alcance de crianças.

Identificação correta da planta

Identificar a erva medicinal a ser tomada como remédio não é sempre fácil, em especial se você as estiver plantando em casa em vez de comprar o remédio de produção comercial. Plantas que se parecem entre si, às vezes, têm composições químicas diferentes e algumas de uma mesma família têm efeitos medicinais bem diferentes.

Há também situações em que o mesmo nome comum é aplicado a várias espécies diferentes – por exemplo, há pelo menos cinco plantas diferentes chamadas bálsamo de Gilead –, o que pode confundir o fitoterapeuta amador.

Fitoterapeutas superam tais problemas referindo-se às plantas pelos nomes botânicos em latim. Esse sistema de classificação foi desenvolvido por Lineu, naturalista sueco do século 18. A primeira palavra do nome científico de uma planta refere-se ao seu gênero – por exemplo, todas as mentas fazem parte do gênero *Mentha*. A segunda refere-se à espécie da planta, de maneira que a planta a qual nos referimos como hortelã chama-se *Mentha spicata*.

Procure auxílio profissional

A automedicação com ervas medicinais é apropriada em casos de indisposições leves e no alívio dos sintomas de algumas doenças. Mas qualquer estado de saúde grave, com risco de morte, de longa duração ou que apresente sintomas sérios deve ser tratado por um fitoterapeuta, um profissional que possua uma perfeita compreensão dos processos da doença e dos tratamentos apropriados. O mesmo se aplica em casos de gravidez ou de amamentação.

Não colha ou consuma uma planta sobre cuja identidade você tenha qualquer dúvida, e guarde somente a parte da planta nas quais se encerram suas propriedades medicinais.

Evite reações adversas

Até mesmo quando tomados em doses apropriadas, os fitoterápicos podem apresentar efeitos adversos, que geralmente caem em uma das seguintes categorias:

- **Efeitos colaterais** são sintomas ou mudanças fisiológicas possíveis de ocorrer em dado percentual de todos os usuários de um medicamento específico. Fitoterapeutas podem esperar, por exemplo, que um pequeno número de pacientes que tomam valeriana relate ter sonhos vívidos e que, de maneira similar, quem tomar alcaçuz terá um aumento na pressão arterial. (Efeitos colaterais importantes estão listados ao longo deste e-book nos casos em que seja necessário citá-los.)
- **Interações medicamentosas** podem ocorrer quando um paciente estiver tomando dois ou mais medicamentos simultaneamente. Por exemplo, existe vasta documentação de que o hipérico interage com diversos medicamentos farmacêuticos, reduzindo a eficácia deles. Dado o imenso número de interações em potencial entre ervas medicinais e drogas

e entre as próprias ervas medicinais, nem todos os efeitos adversos são previsíveis, enquanto outros são bem documentados. Se você estiver tomando medicamentos farmacêuticos, converse com seu médico antes de tomar ervas medicinais, mesmo se os remédios de farmácia forem destinados ao tratamento de outra doença.

- **Alergias** ocorrem quando o sistema imunológico reage a uma substância que, de outra forma, seria inócua, causando desde sintomas leves a problemas graves e potencialmente fatais. Algumas ervas medicinais são mais propensas a causar alergias; no entanto, o que torna as alergias imprevisíveis é o fato de a questão em si encontrar-se no sistema imunológico do paciente, e não na planta. Se você é alérgico, tenha cuidado com fitoterápicos, da mesma forma que teria com qualquer outra substância, e teste remédios de uso tópico em uma pequena região antes de usá-lo.

Caso você desenvolva um sintoma resultante do uso de erva medicinal, pare de tomá-la imediatamente e, se necessário, busque tratamento médico.

Ervas fatais

-  **Cicuta** O filósofo grego Sócrates (c. 469-399 a.C.) foi considerado culpado de corromper a juventude de Atenas e sentenciado à morte. Assim, conforme a lei ateniense, tomou um copo de cicuta. Seu discípulo Platão registrou os efeitos do veneno, que começaram como uma sensação de peso nas pernas, transformando-se aos poucos numa paralisia que foi subindo pelo corpo até atingir o coração.
-  **Mandrágora** A raiz da planta alucinógena mandrágora (*Mandragora officinarum*) tem o formato tosco de uma pessoa e, desde os tempos bíblicos, vem sendo associada a poderes mágicos. Como descobriram os jovens aprendizes de *Harry Potter e a câmara secreta*, de J.K. Rowling, diz a lenda que, ao ser desenterrada, a raiz emite um grito tão agudo que se alguém o ouvisse morreria instantaneamente.
-  **Beladona** Apesar de seus belos frutos, brilhantes e negros, a beladona é, ao mesmo tempo, venenosa e alucinógena. O nome comum (*bella donna*, ou bela mulher, em italiano) vem de seu uso cosmético, o de dilatar as pupilas das mulheres para torná-las mais atraentes; seu uso prolongado, no entanto, levava à cegueira. Acreditava-se que também era usada pelas bruxas em “poções para voar”.

Ache um fitoterapeuta qualificado

Certifique-se de que o fitoterapeuta com o qual você vai se consultar recebeu formação apropriada.

Não hesite em indagar-lhe a respeito de suas qualificações profissionais, sobre sua experiência, há quanto tempo clínica ou que tipo de seguro de responsabilidade civil ele possui. As respostas a essas perguntas poderão lhe dar uma indicação do profissionalismo do terapeuta.

Também é importante ter um bom relacionamento com o fitoterapeuta, da mesma forma que você tem com seu médico, portanto você terá de avaliar se se sente à vontade e confiante com ele.

Por causa disso, muitas pessoas preferem procurar um fitoterapeuta que tenha sido recomendado por alguém. Se você não conhece ninguém que faça tratamento com fitoterapia a quem possa pedir uma indicação, peça-a a seu médico.

Preparos medicinais

Vale a pena preparar fitoterápicos em casa. Siga passo a passo as instruções abaixo para conseguir os melhores resultados.

Infusões, decocções, tinturas e xaropes são preparados para uso interno, ao passo que óleos de infusão, compressas e cataplasmas são mais adequados para aplicações tópicas. Alguns componentes ativos das plantas herbáceas são solúveis em água, outros exigem um processo de extração mais forte, com o uso de álcool.

Infusões

A palavra “infusão” é usada para descrever um chá ou uma tisana obtidas a partir do processo de imersão de um punhado de plantas herbáceas frescas ou secas em água fervente. Sempre que você faz uma xícara de chá com um saquinho de ervas, está, na verdade, preparando uma infusão.

A infusão é um método de preparo eficaz para partes de plantas delicadas e tenras, como pétalas, folhas etc. Costuma ser indicada para extrair componentes de plantas solúveis em água e é muitas vezes usada para ervas aromáticas que contenham óleos essenciais (como hortelã, erva-doce e camomila).

- 1 Coloque a quantidade recomendada de ervas secas (desidratadas) ou frescas picadas em um recipiente preaquecido de vidro ou porcelana.



- 2 Despeje 200 ml de água recém-fervida sobre as ervas e misture. Tampe para evitar que se desperdice o óleo essencial com o vapor. Deixe a mistura em repouso por 10 a 15 minutos.



3 Misture o chá novamente antes de coá-lo e servi-lo em uma xícara.



Uso Em caso de problemas crônicos, beba uma xícara três vezes ao dia por algumas semanas; para problemas agudos, tome até seis xícaras diárias por menos dias.

Armazenamento As infusões não conservam sua qualidade quando armazenadas, por isso deve-se preparar uma jarra fresca para cada uso.

Decocções

A decocção é um chá feito através do processo de cozimento da erva junto com a água. Este método é mais adequado para partes lenhosas da planta, como casca, raízes, talos e sementes, e é usado para extrair o máximo possível dos componentes ativos solúveis em água.

Macere a quantidade necessária da erva seca (na foto, dente-de-leão) até obter um pó grosso.



- 2 Passe-o para uma panela e cubra com 500 ml de água fria. Mexa. Deixe a água chegar ao ponto de fervura. Em seguida, baixe o fogo e, com a panela tampada, deixe cozinhar por 10 a 15 minutos. (Se a boca do seu fogão não permitir fogo baixo, use banho-maria.)



3 Mexa antes de coar o chá e servir.



Uso Em caso de problemas crônicos, beba uma xícara do chá três vezes ao dia por algumas semanas; para problemas agudos, tome até seis xícaras por dia por um período mais curto.

Armazenamento As decocções duram no máximo três dias na geladeira. Se tiver tempo disponível, prepare uma decocção fresca para cada dose.

Decocções chinesas

As decocções são valorizadas pelos fitoterapeutas chineses por seus efeitos terapêuticos e versatilidade. Elas permitem ao herborista preparar remédios específicos para cada indivíduo, e possibilitam um ajuste no tratamento conforme a resposta do paciente.

O herborista ou farmacêutico chinês examina o paciente e determina os remédios adequados a serem incluídos na receita – a quantidade de ingredientes herbáceos (e suas doses) costuma ser maior do que a prescrita por herboristas ocidentais.

Cada dose diária de ervas é guardada em um saquinho separado, para que o paciente faça a decocção em casa. A quantidade de água necessária, assim como o tempo de cozimento e a quantidade e frequência da ingestão do remédio podem variar.

A decocção chinesa é feita em jarros de cerâmica com tampa, pois podem ocorrer reações químicas quando as ervas são expostas a certos metais.



Tinturas

Muitos dos componentes ativos dos remédios herbáceos são solúveis em álcool, que é também um conservante eficaz. Por essa razão, herboristas profissionais usam líquidos herbáceos à base de álcool para prescrever e preparar os remédios individuais de seus pacientes.

Para uso profissional, extratos líquidos de ervas são feitos com alta concentração de um álcool farmacêutico, o etanol. Em geral, uma parte da erva é extraída para cada uma ou duas partes de álcool.

Preparações menos concentradas, as tinturas, são usadas para ervas de aromas mais fortes (como gengibre ou pimenta-caiena), e para aquelas cuja ingestão é mais segura em pequenas doses (como absinto/losna).

As receitas aqui apresentadas usam vodca em vez do etanol, à razão de 1 parte de erva para 4 de vodca como medida padrão. Embora os remédios caseiros em geral sejam menos potentes que os preparados por herboristas, eles ainda são fortes e contêm álcool. Guarde as tinturas em local seguro, fora do alcance de crianças, e observe as instruções de dosagem, para não administrá-las em casos em que a ingestão de álcool seja desaconselhada.

Tinturas herbáceas são apropriadas a quase todas as plantas ou partes de plantas, exceto ervas que contenham mucilagem (como a raiz da alteia e a casca do olmo rubro), cuja extração é mais bem-sucedida em água fria.

Diferentes métodos são usados para obter tinturas a partir de ervas secas ou lenhosas ou de ervas frescas e delicadas.

Tintura de planta fresca

Com o auxílio de uma balança de cozinha, separe 40 g de ervas frescas (na foto, tomilho) e lave cuidadosamente. Corte a erva em pedaços pequenos e bata com um *mixer* de mão até obter uma pasta (adicione uma pequena quantidade de água se necessário). Se você não dispuser de um *mixer* de mão, pique as ervas bem fino.

- 1** Adicione 160 ml de vodca à pasta de ervas e mexa novamente antes de despejar a mistura numa garrafa de vidro com tampa de rosca. Feche e agite bem.



- 2 Guarde a garrafa em local fresco e escuro por 10 a 14 dias, agitando-a uma ou duas vezes por dia. Coe a mistura em um pedaço de musselina fina.



- 3 Esprema o máximo de líquido possível da pasta restante. Despeje em uma garrafa de vidro escuro, feche bem e etiquete com o nome da erva e a data de preparo da tintura. Rende cerca de 200 ml.



Uso Com um conta-gotas, pingue a quantidade necessária da dose em $\frac{1}{4}$ de xícara de água e beba (costuma ser indicado para ingestão três vezes ao dia).

Armazenamento Guarde na geladeira de 6 a 12 meses. Certifique-se de que seja guardada em local fora do alcance de crianças.

Tintura de ervas secas

- 1** Separe 40 g de ervas secas. Pique ou moa, até obter um pó grosso, para criar uma superfície mais abrangente; isso permitirá uma penetração maior do líquido. (Canela em pau, mostrada aqui, propicia uma superfície ampla, por isso não precisa ser picada.) Coloque a erva picada numa garrafa de vidro grande de tampa firme e despeje 160 ml de vodca por cima, certificando-se de que a

erva fique completamente submersa. Guarde em local quente por 10 a 14 dias, agitando uma ou duas vezes por dia.



- 2 Coe a mistura em um pedaço de musselina fina. Esprema o máximo de líquido possível da pasta restante.



- 3 Ponha a tintura numa garrafa de vidro escuro. Tampe e etiquete com o nome da erva e a data de preparo. Rende cerca de 200 ml.



Uso Com um conta-gotas, pingue a quantidade necessária da dose em $\frac{1}{4}$ de xícara de água e beba três vezes ao dia.

Armazenamento Guarde na geladeira de 6 a 12 meses, fora do alcance de crianças.

Cremes herbáceos

Cremes herbáceos ajudam a aliviar urticárias na pele, queimaduras e irritações, a relaxar músculos e a estimular a cicatrização de feridas e o tratamento de infecções.

Para fabricá-los em casa, comece com uma base cremosa sem aroma e sem óleo, como creme de vitamina E. Adicione tintura de ervas, usando uma medida de 1 parte de tintura e 10 de creme, ou de óleo essencial e 1% ou 2% do peso do seu creme base. Mexa até ficar homogêneo. (Alguns óleos essenciais não são indicados para uso tópico. Consulte um profissional, se não tiver certeza.)

Cremes caseiros à base de ervas têm curta validade, por isso faça-os na quantidade certa e use-os logo. Para prolongar a vida média do produto, adicione gotas de óleo essencial de alfazema ou o conteúdo de algumas cápsulas de vitamina E.

Xaropes

Xaropes costumam ser usados para aliviar tosses e dores de garganta, pois esse líquido grosso e adocicado tem forte efeito sedativo. As ervas mais usadas são alteia, alcaçuz, tomilho e marroio-branco. Eles podem ser prepara dos por meio de infusões ou decocções. Mas esta receita usa a tintura, que produz um xarope de ação medicinal mais forte.



Xarope de tintura contra tosse

- 1** Misture 100 g de açúcar (ou mel) e 50 ml de água numa panela em fogo baixo até dissolver o açúcar e a mistura se tornar mais espessa, porém ainda líquida. Tire do fogo e deixe esfriar. Acrescente 50 ml da tintura apropriada; misture.
- 2** Despeje o xarope contra tosse numa garrafa de vidro escuro e feche com uma rolha. Rende cerca de 200 ml.

Uso Tome a dose apropriada diretamente da colher, sem diluir.

Armazenamento Guarde o xarope na geladeira por até três meses. O açúcar pode cristalizar como resultado da refrigeração, mas o xarope

voltará a se liquefazer, se posto por alguns minutos em banho-maria.

Cuidado

Quando armazenados, os xaropes podem ocasionalmente fermentar, portanto é melhor preparar uma quantidade pequena para cada uso e consumir rapidamente. Em geral, eles são guardados em garrafas com rolhas, para essas não explodirem se vier a ocorrer fermentação.

Compressas

Uma compressa é um pedaço de pano embebido numa infusão (ou tintura diluída) e aplicado sobre a pele. As compressas servem para aliviar dores de cabeça, contusões, desinfetar feridas e suavizar a aparência de olhos cansados.

Faça uma infusão forte de ervas secas (na foto, flores de lavanda/alfazema), usando 2 a 3 colheres de chá de ervas secas para cada xícara de água. Tampe e deixe em infusão por 10 a 15 minutos. Destampe e deixe esfriar até uma temperatura confortável para a pele. Embeba uma toalha de rosto ou uma flanela na infusão e torça o excesso de água.

Uso Aplique na região afetada. À medida que a compressa secar, repita o processo e reaplique.



Cataplasmas

O cataplasma é uma aplicação tópica, feita de erva fresca, e costuma ser usado para estimular a regeneração de lesões musculares e ósseas ou ajudar a pele a expelir algum objeto ou substância (como remover uma farpa ou estimular a formação do olho de um furúnculo).

- 1** Pique uma quantidade suficiente de ervas frescas (na foto, folhas de confrei) para cobrir a região afetada. Ponha numa tigela e bata com um *mixer* de mão, adicionando um pouco de água se necessário. A mistura final deve ser espessa.



- 2 Ponha a mistura sobre um pedaço de musselina dobrada. Use uma espátula ou o dorso de uma colher e espalhe-a na superfície do pano de modo que ela possa cobrir toda a região afetada.



- 3 Passe um pouco de óleo para o corpo na região afetada, de modo a evitar a aderência do cataplasma à pele. Aplique-o, cobrindo a musselina com um envoltório plástico a fim de mantê-lo no lugar. Para firmar, envolva o cataplasma com uma atadura.



Uso Troque o cataplasma a cada duas horas, e se possível, deixe agir durante a noite.

Infusão de óleos

Componentes solúveis em óleo podem ser extraídos por meio de uma infusão da erva em óleo durante algumas horas ou dias. O óleo puro da infusão é então usado para aplicações tópicas ou adicionado a cremes e pomadas. Óleos de infusões medicamentosos são semelhantes (embora mais fortes) aos óleos de infusão para fins culinários. São diferentes dos óleos essenciais usados na aromaterapia, que são extraídos das plantas por meio da destilação.

Infusão em óleo frio

Um processo de infusão a frio é usado para partes delicadas das plantas, como pétalas e folhas. As infusões a frio mais populares são as das flores de calêndula (para eczema e outros problemas dermatológicos), hipérico (para alívio de nevralgias) e alfazema (lavanda) e folhas de alecrim (para aliviar músculos doloridos).

- 1 Encha uma garrafa de vidro claro e de gargalo largo com ervas frescas ou secas (na foto, flores frescas de calêndula), até cerca de 1 cm da boca da garrafa. Despeje óleo vegetal (como azeite) sobre as ervas até completar uns 5 mm. Agite delicadamente.



- 2 Dobre um pedaço de musselina fina e coloque sobre o óleo. Feche o recipiente com firmeza e agite bem. Guarde em local quente e

ensolarado por três a dez dias. Agite várias vezes ao dia. Filtre o óleo através da musselina fina em uma garrafa limpa. Esprema a máxima quantidade de óleo possível da pasta restante. Se ficar algum sedimento, cubra a garrafa e reserve por um ou dois dias, até a decantação.



- 3 Despeje o óleo cuidadosamente, sem o sedimento, numa garrafa de vidro escuro. Tampe a garrafa e identifique-a com o nome da planta e a data do preparo do óleo.



Uso Aplique o óleo topicamente, puro ou misturado a um creme ou pomada.

Armazenamento Guarde em local fresco e escuro por seis meses, mas descarte ao primeiro sinal de fermentação ou rancidez.

Infusão em óleo quente

A infusão em óleo quente é usada para partes de plantas mais densas e lenhosas e para plantas que “aquecem”. Exemplos desses óleos são os de pimenta-caiena, pimenta-do-reino e gengibre, usados em articulações e músculos doloridos e enrijecidos.

Para ervas secas, prepare à razão de 1 parte de erva para 3 de óleo; para as frescas, 1 de erva para 1,5 de óleo.

- 1 Pique grosseiramente a erva (na foto, pimentas-malaguetas frescas). Coloque numa panela ou tigela de vidro e misture na quantidade de óleo necessária. Ponha a panela tampada sobre uma frigideira com água até a metade (ou use banho-maria). Cozinhe em fogo brando por duas a três horas, sem ferver.



- 2 Espere esfriar, e esprema o conteúdo através da musselina fina numa garrafa limpa. Retire a máxima quantidade de óleo possível.

Passe-o para uma garrafa de vidro escuro. Tampe; cole uma etiqueta com o nome da erva e a data de preparo.

Uso Aplique topicamente ou adicione a cremes ou pomadas. Não use óleos de plantas de sabor picante sobre a pele sensível ou inflamada. Não aplique sobre os olhos.

Armazenamento Guarde em local fresco e escuro por até seis meses, mas descarte ao primeiro sinal de fermentação ou rancidez.

Dor de garganta, gripes e resfriados

A escolha de um medicamento para aliviar resfriados ou gripes é determinada pelos sintomas que você apresenta.

Sálvia

Salvia officinalis

Alivia a dor de garganta

Alguns dos componentes da sálvia têm suas propriedades antimicrobianas bem documentadas, o que talvez explique o uso tradicional dessa erva em gargarejos no tratamento de dores de garganta e amigdalites.



DOSAGEM Faça uma infusão forte de sálvia seca; gargareje várias vezes ao dia, conforme necessário.

Mil-folhas

Achillea millefolium

Remédio para a febre

Tradicionalmente, os americanos nativos usavam a mil-folhas para tratar estados febris, e os fitoterapeutas modernos ainda fazem o mesmo.

Costuma ser recomendada nos estágios iniciais de gripes e resfriados e é comumente ministrada em combinação com a flor do sabugueiro, também considerada útil para baixar as altas temperaturas.



DOSAGEM Faça uma infusão com 1 colher de chá de mil-folhas desidratada (flores, sementes e folhas) em água fervente; tome três xícaras ao dia.

Sabugueiro

Sambucus nigra

Febre e alívio dos sintomas da gripe

A flor do sabugueiro é usada para tratar infecções do trato respiratório superior, com manifestação de febres ou congestão dos seios da face. Os frutos há muito são usados para preparar licores e vinhos, mas pesquisas recentes realizadas em Israel indicam que um preparado comercial de frutos do sabugueiro, padronizado pelo seu conteúdo de antocianina – o composto que dá a cor roxa ao fruto – ajuda a aliviar os sintomas da gripe e a diminuir a duração da infecção. A hipótese dos pesquisadores é de que o extrato funcione alterando a superfície do vírus, impedindo que ele se fixe ao corpo.



DOSAGEM Faça uma infusão com 1 a 2 colheres de chá de flores desidratadas de sabugueiro em água fervente; beba três xícaras ao dia. Uma alternativa é procurar um preparado comercial feito com o fruto do sabugueiro e seguir as instruções do fabricante.



Flores e frutos do sabugueiro têm muitas aplicações na cosmética natural e na culinária.

Andrographis

Andrographis paniculata

Comprovado redutor dos sintomas das infecções respiratórias

Usada em muitas partes da Ásia para amenizar estados infecciosos e febris, essa erva vem sendo estudada em vários testes clínicos. Tais estudos documentam a melhora dos sintomas de resfriados, gripes e faringoamigdalites, como fadiga, dor de garganta, dores musculares, calafrios, coriza, sinusite e dor de cabeça, além de sugerirem que a *andrographis* talvez possa reduzir o período de convalescença. Assim como a equinácea, o astrágalo e o alho, a *andrographis* também parece ter ação preventiva e, tomada por vários meses, pode reduzir a incidência de resfriados.



DOSAGEM Para melhores resultados, tome *andrographis* o mais rápido possível, tão logo comecem os sintomas do resfriado ou da gripe. Procure preparados comerciais padronizados pelos seus conteúdos de andrografolídeos, responsáveis pela ação curativa da erva, e siga as instruções do fabricante. Doses de até 6 g da erva desidratada por dia costumam ser usadas para tratar infecções, enquanto doses mais baixas são tomadas como prevenção.

Alho

Allium sativum

Anti-infeccioso de amplo espectro

Pesquisas *in vitro* já mostraram que o alho e seus componentes possuem atividade de amplo espectro contra uma extensa variedade de vírus que causam a gripe. O alho também fortalece o sistema imunológico, prevenindo contra resfriados.



DOSAGEM Para tratar uma infecção, coma até dois dentes de alho frescos por dia. Pique e deixe repousar de cinco a dez minutos antes de usá-los na cozinha. Isso permite que o componente medicinal ativo, a alicina, se forme. Para a prevenção, coma três dentes de alho por semana ou compre um preparado comercial com uma quantidade padronizada de aliína ou de alicina e siga as instruções do fabricante.

Tomilho

Thymus vulgaris

Antimicrobiano e antiespasmódico

O óleo essencial de tomilho é tido como uma das mais potentes substâncias antimicrobianas da natureza. Os fitoterapeutas costumam receitar a planta para combater infecções do trato respiratório, como resfriados, gripes,

amigdalites e laringites. Também tem propriedades antiespasmódicas, agindo contra a tosse.

 **DOSAGEM** Prepare uma infusão com 1 colher de chá de folhas de tomilho desidratadas ou 2 colheres de chá de folhas tomilho fresco em água fervente; tome três xícaras ao dia.

Marroio-branco

Marrubium vulgare

Solta o muco na tosse seca

O marroio-branco tem propriedades expectorantes, ajudando a dissolver o catarro mais espesso e auxiliando na sua eliminação do trato respiratório através da tosse. Ele é adotado pelos fitoterapeutas em especial nos casos em que a tosse se torna seca, ininterrupta e improdutiva.

 **DOSAGEM** Prepare uma infusão de 1 colher de chá de flores secas do marroio-branco em água fervente; beba até três xícaras ao dia.

Alteia

Althaea officinalis

Expectorante cuja ação suaviza as vias respiratórias irritadas

Tanto a raiz quanto as folhas da alteia podem ser usadas para tratar a tosse. No entanto, os fitoterapeutas preferem a raiz, por causa do maior teor de mucilagem, responsável pela ação calmante da erva sobre as membranas mucosas. A alteia é tradicionalmente indicada para aliviar garganta e vias respiratórias irritadas e inflamadas e para ajudar a expelir o muco dos pulmões congestionados.

 **DOSAGEM** Faça uma infusão de 2 a 5 g de raiz de alteia desidratada em água fria. Deixar por oito horas para liberar a mucilagem; beba até três xícaras ao dia.

Advertências

- Não exceda a dose recomendada de milfolhas, *andrographis* ou marroio-branco, o que pode causar efeitos colaterais.
- Se você estiver tomando medicamentos que afinam o sangue ou para a hipertensão, não consuma alho, *andrographis* ou mil-folhas. Pare de tomar qualquer uma dessas ervas pelo menos duas semanas antes de se submeter a qualquer cirurgia.
- A alteia pode interferir com a absorção de outros medicamentos, então espere as doses em duas horas.
- A alteia e a *andrographis* podem afetar os níveis de açúcar no sangue, então não devem ser tomadas por diabéticos a não ser sob supervisão médica.
- Não use mil-folhas se você for alérgico a plantas asteráceas, como chicória, margaridas, equinácea e crisântemo.
- Não consuma o óleo essencial isolado do tomilho. Use a erva fresca ou desidratada.
- O fruto cru do sabugueiro pode causar diarreia e vômitos. Use-o seco ou cozido.
- *Andrographis* pode exacerbar casos preexistentes de azia e úlcera gástrica. O alho pode causar algum desconforto gástrico em determinadas pessoas, mas esses sintomas são menos prováveis quando ele está cozido.
- Muito ocasionalmente, a mil-folhas pode aumentar a sensibilidade à luz do sol. Se você desenvolver esse sintoma, pare de usar a erva e consulte um médico.
- Não use altas doses de flor de sabugueiro por longos períodos.
- O marroio-negro (*Ballota nigra*) não deve ser usado em substituição ao marroio-branco (*Marrubium vulgare*).
- Com exceção das quantidades culinárias normais de sálvia, alho e tomilho, não use as ervas listadas na seção Dor de garganta, gripes e resfriados se você estiver grávida ou amamentando, a não ser sob orientação médica.

Auxílio imunológico

Aumente as defesas contra bactérias e vírus tomando ervas medicinais que estimulam o sistema imunológico.

Equinácea

Echinacea sp.

Aumenta a resistência a infecções

Estudos realizados em laboratório com diversas espécies de equinácea e componentes isolados da planta identificaram uma variedade de efeitos imunológicos e parecem validar o uso da erva no apoio à imunidade. Os resultados em experimentos clínicos com seres humanos, entretanto, nem sempre demonstraram os efeitos esperados, tornando controverso o uso popular da equinácea na prevenção de gripes e resfriados.

Porém uma meta-análise publicada em 2007 poderá ajudar a esclarecer essa situação. Nela, pesquisadores reuniram os resultados de 14 estudos clínicos e calcularam que tomar equinácea diminuía em 58% a probabilidade de contrair um resfriado, e quando este ocorria, a duração era abreviada em cerca de 30 horas.



DOSAGEM A dose mais apropriada de equinácea depende tanto da parte da planta quanto da espécie usada, embora também seja importante começar a tomar a erva assim que surgirem os sintomas. Preparados feitos com *Echinacea angustifolia* ou *E. pallida* costumam ser indicados em doses de 1 g, três vezes ao dia, para tratar resfriados, ou em doses menores como preventivo. No caso da *E. purpurea*, toda a planta pode ser usada (incluindo as raízes) ou as partes aéreas. A dose é de até 2 g, tomados até três vezes ao dia, na forma de infusão da erva desidratada, ou 3 ml de suco feito da planta fresca e tomados três vezes ao dia. Para fazer o suco, bata as partes

aéreas frescas da *E. purpurea* com um pouco de água no liquidificador ou na centrífuga. Não armazene o suco, faça apenas o suficiente para consumo imediato.



Três espécies de equinácea são cultivadas para usos medicinais: *Echinacea angustifolia*, *E. pallida* e *E. purpurea* (mostrada acima). Também ficam lindas no jardim.

Astrágalo

Astragalus membranaceus

Aumenta a imunidade em doenças crônicas

Na medicina tradicional chinesa, atribui-se a essa erva propriedades de calor, e ela é vista como um tônico para os pulmões. Indicada para pessoas que estão doentes há tempos e para as que são suscetíveis a infecções recorrentes, parece melhorar o funcionamento do sistema imunológico, fortalecendo o corpo contra patógenos – especialmente vírus. O astrágalo é recomendado para quem se sente cansado e vem contraindo resfriados ou gripes repetidamente, uma vez que, além de conter propriedades imunoestimulantes, também é usado para melhorar a vitalidade e a energia.



DOSAGEM Ferva de 3 a 10 g de raiz de astrágalo desidratada em $\frac{1}{4}$ de xícara por dez minutos, antes de coar; beba a decocção em duas doses ao dia. Uma alternativa é tomar comprimidos ou cápsulas seguindo as instruções do fabricante, até uma dose máxima de 7,5 g da raiz desidratada por dia.

Advertências

- Não use a equinácea se você for alérgico a plantas asteráceas, como margaridas, crisântemos, chicória, e camomila; quem tem alergia a pólen também precisa ter cuidado, já que ele pode estar contido em alguns preparados. Casos de dermatite por contato também foram relatados, ocasionalmente.
- Converse com seu médico antes de tomar equinácea caso sofra de alguma doença auto-imune, como lúpus, ou doença degenerativa, como esclerose múltipla, ou HIV/Aids. A equinácea não deve ser tomada por pacientes que estejam fazendo uso de medicamentos imunossupressores.
- Note que o astrágalo é recomendado para infecções crônicas e não para as agudas; suspenda o uso caso desenvolva alguma infecção enquanto o estiver tomando.
- Os efeitos imunoestimulantes do astrágalo podem reduzir os efeitos colaterais de alguns tratamentos imunossupressores contra o câncer, como a radioterapia e a quimioterapia, mas ele só deve ser usado com esse propósito após consulta médica.
- Não consuma as ervas medicinais relacionadas na seção Auxílio Imunológico se você estiver grávida ou amamentando, a não ser sob recomendação médica.

Febre do feno e sinusite

Ervas podem proporcionar alívio e até prevenir a debilitante dor causada pela sinusite e os sintomas da febre do feno.

Raiz-forte

Armoracia rusticana

Alivia a congestão dos seios da face

A raiz-forte funciona como descongestionante, limpando os seios da face e facilitando a respiração quase imediatamente após a ingestão. Esse efeito se dá graças aos compostos chamados glucosinolatos que liquefazem o muco espesso, tornando-o mais fácil de eliminar e aliviando a pressão e a dor de cabeça associadas à congestão dos seios da face. Trata-se dos mesmos compostos que dão à raiz-forte seu sabor picante. Também possuem propriedades antimicrobianas, além de ajudar a combater sinusites. Em experimentos clínicos realizados na Europa, pesquisadores descobriram que uma combinação de raiz-forte com a capuchinha (que também contém glucosinolatos) era tão eficaz no tratamento da sinusite quanto os antibióticos, embora com menos efeitos colaterais.



DOSAGEM Use pasta de raiz-forte ou de *wasabi* como condimento ou tome comprimidos ou cápsulas de preparação comercial (com ou sem capuchinha) numa dose de até 3 g ao dia.



Os marinheiros comiam raiz-forte, rica em vitamina C, para evitar o escorbuto em viagens longas.

Eufrásia

Euphrasia officinalis

Remédio tradicional para o catarro

A eufrásia é usada para doenças respiratórias em que há secreções aquosas. É a erva ideal para quem sofre com os sintomas de febre do feno, como espirros constantes, coriza e olhos lacrimejantes ou irritados. Pode ser usada em casos de gripe e resfriado com esses sintomas.



DOSAGEM Faça uma infusão com 1 colher de chá das partes aéreas desidratadas da eufrásia em água fervente; tome três xícaras ao dia.

Albízia

Albizia lebbbeck

Erva ayurvédica antialérgica

A *Albizia lebbbeck* tem um longo uso histórico na medicina ayurvédica, na qual é receita para alergias e estados inflamatórios, como febre do feno, asma, urticária e conjuntivite alérgica. Estudos sugerem que a albízia funciona estabilizando as células que liberam histamina e outros mediadores alérgicos, aliviando as tendências alérgicas e amenizando os sintomas da alergia.



DOSAGEM Procure preparados comerciais que proporcionem o equivalente a 3 a 6 g por dia da casca do caule desidratado e tome segundo as instruções do fabricante.

Perila

Perilla frutescens

Previne sintomas da febre do feno

Também conhecida como shiso, a perila é um ingrediente comum na alimentação japonesa. Os cientistas daquele país têm sido fundamentais em identificar o potencial dessa erva na prevenção dos sintomas da febre do feno. Tanto a folha quanto a semente da perila contêm compostos que ajudam a aliviar sintomas alérgicos como espirros, coceira no nariz e nos olhos, e lacrimação. Pesquisas preliminares sugerem que a erva (e em particular o componente ácido rosmarínico) pode ajudar a reduzir os sintomas de quem sofre de alergias sazonais durante os períodos de alta exposição ao pólen.



DOSAGEM Tome até 9 g de folhas desidratadas por dia em forma de comprimido ou cápsula. Para tratar alergias sazonais, comece a tomar a perila um mês antes do período crítico.

Advertências

- A raiz-forte pode irritar o trato digestivo em algumas pessoas e deve ser evitada por quem sofre de úlcera gástrica; também pode causar irritação e queimação se entrar em contato com a pele ou os olhos.
- Se você sofre de doença tireoidiana ou está tomando medicamentos para afinar o sangue, não use raiz-forte em doses mais altas do que o consumo culinário normal, a não ser sob supervisão médica.
- A albízia e a perila não devem ser tomadas junto com antialérgicos farmacêuticos (como anti-histamínicos) a não ser sob supervisão médica, pois o efeito da droga poderá ser potencializado.
- Não consuma as ervas medicinais relacionadas na seção Febre do feno e sinusite se você estiver grávida ou amamentando, a não ser sob recomendação médica.

Indigestão

O prazer da refeição se esvai quando surgem a queimação e o mal-estar causados por indigestão ou dispepsia.

Olmo rubro

Ulmus rubra

Proporciona alívio e cura

A mucilagem da casca do olmo rubro forma um gel que forra o trato gastrointestinal, agindo como anti-inflamatório e promovendo a cicatrização. O olmo rubro é ideal para quem sofre de indigestão, já que o gel ajuda a proteger o revestimento do estômago da acidez excessiva.

 **DOSAGEM** Misture 1 colher de chá de casca de olmo rubro em pó na água e tome entre 15 a 30 minutos antes das refeições. (Como os olmos rubros estão se tornando cada vez mais raros, é preferível comprar a casca em pó em vez de colhê-la.)

Filipêndula

Filipendula ulmaria

Equilíbrio da acidez

A filipêndula alivia a indigestão, o refluxo e demais problemas de hiperacidez. Tomada por várias semanas, normaliza a produção do ácido estomacal, alivia os tecidos gástricos inflamados e promove a cicatrização.

 **DOSAGEM** Faça uma infusão com 4 a 6 g de folhas e flores desidratadas de filipêndula em água fervente; beba três xícaras ao dia.



Na Idade Média, as flores de filipêndula eram usadas para dar sabor a vinhos e cervejas.

Genciana

Gentiana lutea

Estimula a digestão

De gosto amargo, a genciana melhora a digestão estimulando os receptores de sabores amargos na língua, disparando a liberação da saliva, de ácidos gástricos e outros líquidos digestivos. A genciana ameniza sintomas decorrentes da má digestão, como azia, flatulência, náuseas e falta de apetite. Deve ser tomada antes das refeições, mas pode ser tomada em dose única após uma refeição pesada.



DOSAGEM Tome de 2 a 5 gotas de raiz de genciana em água ou faça uma infusão com 1 g de raiz ou rizoma seco em água fervente. Tome genciana três vezes ao dia, de preferência de 15 a 30 minutos antes das refeições.

Anis

Pimpinella anisum

Alivia a sensação de peso e inchaço

O anis ajuda a aliviar o desconforto e a dor da indigestão e é benéfico quando há gases e inchaço. Outras ervas aromáticas, como o cominho, a erva-doce e o endro, podem ser usadas da mesma forma.



DOSAGEM Moa até 1 colher de chá de sementes de anis maduro para liberar o óleo essencial, antes de fazer a infusão em água fervente. Tome até três xícaras ao dia.

Advertências

- Consulte o médico se você costuma ter indigestão, azia ou vômitos.
- Um ataque cardíaco às vezes imita os sintomas de indigestão. Chame logo uma ambulância se seus sintomas vierem acompanhados de dor que desce pelo braço ou sobe pelo pescoço, ou de tontura, fraqueza ou falta de ar.
- O olmo rubro pode interferir com a absorção de outros medicamentos, então espace as dosagens por duas horas.
- Não tome filipêndula se estiver usando anticoagulantes (incluindo aspirina), ou se for alérgico a salicilatos.
- Não confunda anis com anis-estrelado.
- Não tome genciana se sofre de úlcera péptica ou duodenal.
- Não consuma as ervas medicinais da seção Indigestão se estiver grávida ou amamentando, a não ser sob recomendação médica. Nesses casos, só use quantidades pequenas de anis na culinária.

Aperitivos de ervas

Muitos aperitivos populares são baseados em remédios fitoterápicos de uso tradicional, como o absinto, que estimula as secreções estomacais e serve de tônico para o fígado e a vesícula. Muitos outros aperitivos, como o grego uzo e o pastis francês, trazem o aroma adocicado do anis ou do anis-estrelado. Tomar uma dose de uma das muitas ervas amargas ou aromáticas antes das refeições poderá trazer-lhe o mesmo benefício: experimente hortelã, erva-doce, gengibre ou alcachofra.



Náusea

Seja causada por virose, intoxicação alimentar ou por enjoo de movimento, a náusea faz você se sentir péssimo.

Gengibre

Zingiber officinale

Acalma o estômago

Vários experimentos clínicos apoiam a reputação tradicional do gengibre como tratamento e preventivo eficaz contra a náusea de origens diversas, incluindo enjoos matinais, indisposição em viagens, além de vômitos pós-operatórios. Para mais informações sobre enjoos matinais e gravidez, ver Gravidez.



DOSAGEM Acrescente de 20 a 30 gotas de tintura de gengibre à água ou faça uma infusão com ½ colher de chá de gengibre em pó ou 1 a 2 colheres de chá de gengibre fresco ralado em água fervente; tome três vezes ao dia. Para crianças de mais de quatro anos, acrescente de 10 a 15 gotas de tintura à limonada.

Para prevenir o enjôo no mar e a indisposição em viagens, tome 1 g de gengibre seco 30 minutos antes de partir e a intervalos de poucas horas durante a jornada. A mesma dose pode ser tomada antes de uma cirurgia para reduzir a náusea pós-operatória (converse com seu médico).

Hortelã-pimenta

Mentha piperita

Antiespasmódico

A hortelã-pimenta é indicada quando uma sensação de estômago revirado ou de cólicas no intestino acompanha a náusea. Seus efeitos antiespasmódicos no trato gastrointestinal se devem ao conteúdo do óleo essencial rico em mentol.



DOSAGEM Pingue na água 10 a 15 gotas de tintura ou faça uma infusão com 1 colher de chá da erva fresca ou seca em água fervente; tome de três a quatro vezes ao dia. Crianças acima de quatro anos podem tomar um terço a metade da dose.

Camomila

Matricaria recutita

Reduz a ansiedade

O óleo essencial que dá à camomila seu aroma característico também lhe concede propriedades antiespasmódicas e anti-inflamatórias, enquanto seus princípios amargos ajudam a estimular a secreção de sucos gástricos. Essa combinação de ações, além de seus renomados efeitos calmantes, torna a camomila uma erva muito útil para o tratamento da náusea, em especial quando relacionada à ansiedade ou a algum transtorno emocional.



DOSAGEM Faça uma infusão com 1 a 2 colheres de chá de flores de camomila em água fervente; beba 3 ou 4 xícaras ao dia. Crianças acima de quatro anos podem tomar um terço a metade da dose adulta.



A camomila medra por toda a Europa, onde há muito é usada para fins medicinais.

Advertências

- Em alguns casos, náusea e vômitos podem ser sintomas de alguma doença subjacente. Consulte o médico se esses sintomas forem graves, prolongados ou frequentes.
- Também são necessários cuidados médicos se a náusea vier acompanhada de dores abdominais graves, confusão mental, dores de cabeça ou enrijecimento da nuca ou se for

causada por um ferimento na cabeça.

- O vômito pode levar à desidratação. Cuidado com certos sintomas, como lábios e boca seca, diminuição da produção de urina e aumento dos batimentos cardíacos, especialmente nas crianças. Reidrate-se usando suplementos para a reposição de eletrólitos (disponíveis nas drogarias) e busque aconselhamento médico imediato.
- O gengibre não deve ser tomado no período de duas semanas antes de qualquer cirurgia. Mas, após consulta ao médico, uma dose única pode ser tomada pouco antes do procedimento, para reduzir a náusea pós-operatória.
- Não use hortelã-pimenta se você sofre de doença por refluxo gastroesofágico ou de hérnia de hiato, pois os efeitos antiespasmódicos da erva podem agravar os sintomas, fazendo o esfíncter esofágico relaxar e acentuando o refluxo. O gengibre é contra-indicado no caso de refluxo e não deve ser usado com fins medicinais se você sofre de úlceras gástricas ou da vesícula.
- Não use a camomila se for alérgico a plantas asteráceas, como margaridas, chicória, crisântemo e equinácea.
- Não consuma as ervas medicinais da seção Náusea se estiver grávida ou amamentando, a não ser sob recomendação médica. Nesses casos, só use quantidades pequenas de hortelã-pimenta e camomila na culinária.

Gases, dispepsia e flatulência

Certa quantidade de gases todos os dias é normal, mas pode ser desconfortável e constrangedor se ocorrerem em excesso.

Hortelã-pimenta

Mentha piperita

Alívio para intestino irritável

Há muito conhecida por aliviar gases e espasmos gastrointestinais, a hortelã-pimenta é ideal para quem sofre de síndrome do intestino irritável (SII), mal caracterizado por dores abdominais, dispepsia e flatulência. Testes clínicos mostram que o uso da hortelã-pimenta alivia os sintomas da SII, em especial quando tomada na forma de cápsulas entéricas revestidas do óleo, que se dissolvem no intestino, onde sua ação antiespasmódica é mais necessária.



DOSAGEM Acrescente de 10 a 15 gotas de tintura de hortelã-pimenta à água ou prepare uma infusão com 1 colher de chá da erva fresca ou desidratada em água fervente; tome de três a quatro vezes ao dia. Ou use cápsulas de óleo de hortelã-pimenta de acordo com a bula.

Alcaravia

Carum carvi

Antiespasmódico aromático

A alcaravia é outra erva medicinal usada para aliviar gases, dispepsia e flatulência. Como a hortelã-pimenta, ajuda a reduzir espasmos nos músculos do trato digestivo e os óleos essenciais das duas ervas às vezes são combinados em produtos

comerciais.



DOSAGEM Moa até 1 colher de chá de sementes de alcaravia para liberar o óleo essencial, antes da infusão em água fervente. Beba até três xícaras por dia. Como alternativa, tome cápsulas de óleo de alcarávia disponíveis comercialmente (às vezes em combinação com hortelã-pimenta). Siga as instruções da bula.



A alcaravia, numa infusão com erva-doce e endro, é útil para tratar problemas intestinais.

Endro

Anethum graveolens

Alivia cólicas

Das muitas ervas medicinais que possuem efeito calmante sobre o sistema digestivo, o endro é a favorita para o tratamento de cólica em bebês e é benéfica para adultos que sofrem de dores desconfortáveis causadas por gases. Como em outros medicamentos para o trato digestivo, o princípio ativo está no óleo essencial da erva, tornando-a um antiespasmódico gastrointestinal que ajuda a liberar os gases e reduzir a dor e o desconforto.



DOSAGEM Moa até 2 colheres de chá (4 g) de sementes de endro para liberar o óleo essencial, antes da infusão em água fervente. Tome até três xícaras por dia para aliviar a dispepsia e a flatulência em adultos e cólicas em lactentes. Para bebês acima dos três meses, dê de 1 a 3 colheres de chá, até quatro vezes ao dia.

O anis-estrelado e a cólica

O anis-estrelado (*Illicium verum*) é muito usado na Espanha, América Latina e no Caribe como tratamento para a cólica, mas após terem sido verificadas reações adversas graves em bebês e crianças pequenas, tal prática deve ser evitada. Alguns desses casos foram atribuídos a contaminações por uma erva relacionada (*Illicium anisatum*), que é tóxica. Mas o anis-estrelado também é responsável por, pelo menos, algumas das reações e mesmo em pequenas doses pode causar problemas em crianças.



Advertências

- Produtos contendo os óleos essenciais de hortelã-pimenta e/ou alcarávia não são recomendados para bebês, crianças, mulheres grávidas, lactantes ou para quem sofre de doenças na vesícula, rins ou males gastrointestinais. Não exceda a dose recomendada pelo fabricante.
- Se você já estiver tomando drogas prescritas pelo médico, converse com ele antes de tomar cápsulas de óleo de hortelã-pimenta, pois podem reagir com determinados medicamentos.
- A alcaravia pode causar reação alérgica em algumas pessoas. Interrompa o uso se tiver qualquer reação adversa, como diarreia ou coriza.
- Não consuma as ervas medicinais da seção Gases, dispepsia e flatulência se estiver grávida ou amamentando, a não ser sob recomendação médica. Use quantidades culinárias normais.

Prisão de ventre e hemorroidas

A prisão de ventre contínua pode levar a hemorroidas e a um risco maior de doença diverticular e câncer de cólon.

Psilium

Plantago ovata, *P. psyllium*

Suplemento de fibra solúvel

Rico em mucilagem, a casca do psilium é valiosa fonte de fibra solúvel, quase sempre ausente da alimentação ocidental. Na verdade, o psilium é um dos poucos suplementos de fibras que ajudam a administrar problemas de prisão de ventre crônica com eficácia comprovada.



DOSAGEM A fibra de psilium está disponível em comprimidos, cápsulas e pó, e deve ser tomada segundo as instruções do fabricante. Uma colher de chá da fibra em pó pode ser salpicada sobre frutas ou cereais uma vez ao dia. A dose de psilium deve ser tomada com um copo d'água.

Ruibarbo-da-china

Rheum palmatum

Laxante forte

A raiz do ruibarbo-da-china é laxante, com um conteúdo de glicosídeos antraquinônicos. Na medicina tradicional chinesa, é receitado por aliviar a prisão de ventre, promover a secreção de bÍlis e agir como tônico do fÍgado e da vesÍcula.



DOSAGEM Ferva cerca de 20 g de rizomas secos, ou 40 g de frescos, de ruibarbo-da-china desidratado em 3 xícaras de água. Deixe cozinhar em fogo brando até reduzir-se a 2 xícaras. Beba de 50 a 100 ml com o jantar.

Labaca-crespa

Rumex crispus

Laxante suave

A labaca-crespa é um estimulante digestivo suave, indicada para fígados e intestinos preguiçosos. Embora contenha glicosídeos antraquinônicos, seu efeito laxante é menos marcante que o do ruibarbo-da-china ou de outros laxantes herbáceos como sene ou cáscara-sagrada.



DOSAGEM Ferva de 1 a 4 g da raiz seca num copo d'água por dez minutos; beba a decocção até três vezes ao dia.

Hamamélis

Hamamelis virginiana

Curativo para as hemorroidas

Em testes clínicos, o uso tópico de hamamélis mostrou-se tão eficaz quanto qualquer outra medicação (incluindo corticosteroides) para o alívio da dor, da coceira e do sangramento causado pelas hemorroidas. A erva também costuma ser tomada para o tratamento interno de hemorroidas, mas sua natureza adstringente a torna inadequada para quem tem tendência à prisão de ventre.



DOSAGEM Passe gel, unguento ou tintura de hamamélis na área afetada uma vez ao dia. Um bom fitoterapeuta lhe dirá se o uso interno de hamamélis é indicado para o seu caso.



A hamamélis é proveniente da América do Norte, onde era usada pelas tribos nativas.

Um gatilho natural

Ervas medicinais laxantes tendem a conter quantidades variantes de compostos chamados glicosídeos antraquinônicos que cruzam o sistema digestivo até o intestino, onde estimulam a peristalse e provocam a evacuação. Como esse efeito em geral ocorre aproximadamente oito horas após o consumo das ervas, elas costumam ser tomadas à noite, para criar o hábito da evacuação pela manhã.

Advertências

- Ervas que contêm antraquinonas não devem ser tomadas em doses excessivas ou por mais de dez dias seguidos.
- Não use ervas medicinais para tratar prisão de ventre em crianças, se estiver grávida ou amamentando, se tiver dores abdominais não diagnosticadas ou obstrução intestinal ou da vesícula. O ruibarbo-da-china também é contra-indicado para quem sofre de artrite ou de doenças do rim ou do trato urinário.
- Pessoas que tenham diagnóstico de doenças intestinais só devem usar ervas medicinais sob orientação médica.
- O psilium pode influir na absorção de outros medicamentos, portanto espace as dosagens em duas horas.
- Sempre beba muita água ao tomar psilium, pois casos de engasgo já foram relatados em pessoas que tomaram pó de psilium sem beber líquido suficiente.
- As folhas do ruibarbo são tóxicas e não devem ser consumidas.
- Aplicações tópicas de hamamélis podem causar alergia de contato. Se houver reação alérgica, suspenda o uso imediatamente.
- Não consuma as ervas medicinais da seção Prisão de ventre e hemorroidas se você estiver grávida ou amamentando, a não ser sob recomendação médica.

Auxílio ao fígado e à vesícula

O fígado e a vesícula são vitais para os processos digestivos e de desintoxicação. Cuide bem deles para que possam cuidar de você.

Cardo-mariano

Silybum marianum

Proteção e reparo do fígado

As sementes do cardo-mariano (também conhecido como cardo-de-santa-maria) contêm um grupo de compostos antioxidantes conhecidos como silimarina.

Estudos demonstram que a silimarina ajuda a proteger as células hepáticas e auxilia no reparo ou na substituição de células doentes. Sob supervisão médica, o cardo-mariano e a silimarina ajudam no tratamento de problemas graves do fígado, como doenças hepáticas ligadas ou não ao consumo excessivo de bebidas alcoólicas e certas formas de hepatite.

O cardo-mariano também pode ser usado para prevenir ou tratar os efeitos do abuso das bebidas alcoólicas e de alimentos gordurosos, para prevenir danos hepáticos causados por toxinas, além de dores de cabeça e problemas de pele associados ao mau funcionamento do fígado.



DOSAGEM Procure comprimidos ou cápsulas padronizados pelo conteúdo de silimarina (algumas vezes denominados nos rótulos como flavonolignana ou silibina) e siga as instruções do fabricante.



Dizia-se que os veios brancos do cardo-mariano eram leite dos seios da Virgem Maria.

Esquisandra

Schisandra chinensis

Auxílio ao fígado

Apesar do uso pouco documentado, a esquisandra parece ter propriedades de proteção hepática similares às do cardomariano. Estudos demonstram

efeitos antioxidantes e sugerem que ela protege as células de substâncias nocivas e reduz sintomas associados às doenças hepáticas.



DOSAGEM Tome o equivalente a 500 a 1.500 mg do fruto desidratado três vezes ao dia, em comprimido ou tintura.

Raiz de dente-de-leão

Taraxacum officinale

Tônico hepático tradicional

Como uma erva medicinal amarga, a raiz de dente-de-leão estimula a função gastrointestinal e é usada para males digestivos menos graves, em especial fígado e vesícula preguiçosos, indigestão e casos brandos de prisão de ventre. Uma infusão da raiz torrada é uma popular alternativa descafeinada ao café e uma forma agradável de estimular a digestão após uma refeição pesada.



DOSAGEM Infusão de ½ a 2 colheres de chá de raiz de dente-de-leão, desidratada ou torrada, em água fervente; tome três xícaras ao dia. Se usar a raiz torrada, acrescente leite ou leite de soja, mas evite adoçantes, pois diminuem a eficácia da erva. Comprimidos, cápsulas e tintura também se acham disponíveis.

Açafrão-falso

Curcuma longa

Estimula a função da vesícula

Entre as muitas de suas outras ações medicinais, o açafrão-falso (cúrcuma) ajuda a estimular a secreção de bÍlis e pode oferecer alguma proteção contra o desenvolvimento de pedras na vesícula. Seu efeito sobre o fígado e a vesícula também pode ser responsável pela capacidade da erva de baixar os níveis de colesterol no sangue.



DOSAGEM Misture $\frac{1}{2}$ colher de chá de açafão-falso em pó em água fria e beba duas a três vezes ao dia por até quatro semanas. Ou tome cápsulas de açafão-falso, padronizadas pelo seu conteúdo de curcumina.

Advertências

- Se você sofre de doença hepática ou vesicular (incluindo pedra na vesícula), não tente se tratar usando estes ou qualquer outro fitoterápico. Em vez disso, busque os cuidados de alguém da área de saúde que cuide especificamente dessa especialidade.
- Sintomas gastrointestinais leves, como náusea, diarreia e flatulência, ocorrem algumas vezes quando esses medicamentos são tomados. Se você sentir qualquer mal-estar, suspenda o uso.
- Não use cardo-mariano ou raiz de dente-de-leão se for alérgico a plantas asteráceas, como margaridas, crisântemos e equinácea.
- Se você sofre de úlcera gástrica ou duodenal ou se estiver tomando algum medicamento para afinar o sangue, não use açafão-falso acima da dose culinária.
- Na medicina tradicional chinesa, a esquisandra é contra-indicada nos estágios iniciais das tosse e resfriados.
- Não consuma as ervas medicinais da seção Auxílio ao fígado e à vesícula se estiver grávida ou amamentando, a não ser sob recomendação médica. Nesses casos, só use quantidades pequenas de açafão-falso na culinária.

Desintoxicação

Você se sente cansado, lento? Talvez precise se desintoxicar, em especial se exagera à mesa ou é negligente na alimentação.

Folha de dente-de-leão

Taraxacum officinale

Diurético fitoterápico

As folhas do dente-de-leão possuem atividade diurética: promovem a produção e excreção da urina. Também possuem propriedades estimulantes do fígado e da vesícula (embora, tradicionalmente, tais ações sejam consideradas mais suaves na folha do que na raiz de dente-de-leão).



DOSAGEM Infusão de 1 a 2 colheres de chá de folhas secas de dente-de-leão em água fervente; três xícaras ao dia.



Raízes secas de dente-de-leão são torradas para fazer um substituto descafeinado do café.

Amor-de-hortelão

Galium aparine

Purificador linfático

O amor-de-hortelão é considerado um tônico suave, mas eficaz, para o sistema linfático, que coleta os resíduos do metabolismo e substâncias

estranhas ao corpo e as leva à corrente sanguínea para eliminação. É indicado quando os gânglios linfáticos estão cronicamente aumentados ou congestionados, e quando há problemas de pele, como acne ou eczema.



DOSAGEM Faça uma infusão com 1 colher de chá das partes aéreas secas da erva em água fervente; tome três xícaras ao dia. Ou faça um suco da erva fresca e tome de 5 a 15 ml três vezes ao dia.

Eliminando toxinas

Fitoterapeutas acreditam ser difícil para o corpo funcionar bem se os órgãos excretores estiverem sobrecarregados. Nas filosofias de muitos sistemas de cura tradicionais, o acúmulo de toxinas resultante pode levar a sintomas tão diversos quanto dores de cabeça, fadiga e problemas de pele. O fígado e a vesícula desempenham papel importante na formação e excreção das fezes, portanto, remédios como os listados aqui são essenciais para qualquer receita de desintoxicação, que incluem ervas para os sistemas urinário e linfático.

Psilium

Plantago ovata, P. psyllium

Facilita a excreção de toxinas

Fibras solúveis do tipo encontrado na casca do psilium são benéficas quando se está passando por um processo de desintoxicação, pois formam uma substância parecida com um gel nos intestinos, capturando substâncias tóxicas para que possam ser excretadas.



DOSAGEM A fibra de psilium está disponível em comprimidos, cápsulas e pós solúveis e deve ser tomada de acordo com as instruções do fabricante. Uma colher de chá da fibra em pó também pode ser polvilhada sobre frutas ou cereal matinal, uma vez ao dia. Tome cada dose de psilium com um copo de água.

Advertências

- A maioria das pessoas pode passar por um programa de desintoxicação suave adotando por alguns dias uma alimentação de frutas frescas e hortaliças, bebendo bastante água e evitando cafeína, cigarros, bebidas alcoólicas e alimentos processados. No entanto, efeitos colaterais passageiros às vezes podem ocorrer durante a desintoxicação: transtornos gastrointestinais, dores de cabeça, dores nas articulações e nos músculos, fadiga e erupções na pele.
- As seguintes pessoas não devem passar por regimes de desintoxicação nem utilizar as ervas listadas na seção Desintoxicação, a não ser sob recomendação médica: crianças, adolescentes, grávidas e lactantes; pacientes de doenças crônicas, de diabetes, de doenças nos intestinos, rins, fígado ou vesícula; pacientes com câncer; pessoas que estejam tomando outros medicamentos; com histórico de transtornos alimentares, abuso de bebidas alcoólicas ou drogas; e que tenham sido expostas a toxinas a níveis além do normal.
- Não use folha de dente-de-leão se você for alérgico a plantas asteráceas, como margaridas, crisântemos e equinácea, ou se estiver tomando diuréticos poupadores de potássio ou inibidores de enzima de conversão da angiotensina.
- O psilium pode influir na absorção de outros medicamentos, portanto espere as dosagens em duas horas.
- Sempre beba muita água ao tomar psilium, pois casos de engasgo já foram relatados em pessoas que tomaram pó de psilium sem ingerir líquido suficiente.
- Não use essas ervas medicinais se estiver grávida ou amamentando, a não ser sob recomendação médica.

Tensão e estresse

Se você está sob pressão, sentindo que tem coisas demais para fazer em pouco tempo, essas ervas podem ajudar.

Ginseng

Panax ginseng

Melhora o desempenho sob estresse

A mais valorizada de todas as ervas medicinais chinesas, o ginseng há muito tem a reputação de ajudar o corpo e a mente a lidarem com o estresse. Submetido a vários experimentos, documentam-se melhoras no estado de atenção, relaxamento, humor e desempenho durante os diversos testes realizados. Nem todos eles, no entanto, confirmaram a reputação tradicional do ginseng.



DOSAGEM Tome comprimidos de ginseng de preparo comercial de acordo com as instruções do fabricante (até um máximo de 1.000 mg da raiz desidratada por dia). Procure os produtos padronizados pelo conteúdo de ginsenosídeos. O ginseng deve ser tomado por períodos de 8 a 12 semanas, seguidos de um intervalo de diversas semanas; não é apropriado para pacientes frágeis ou ansiosos.

Aveia

Avena sativa

Tônico tradicional para o sistema nervoso

As folhas, caules e outras partes verdes da aveia (a chamada “palha de aveia”) restauram o sistema nervoso esgotado e ajudam a lidar com momentos de estresse ou exaustão. Os fitoterapeutas consideram essa erva um tônico suave e confiável, capaz de acalmar ou energizar, conforme necessário. Até pacientes fragilizados e ansiosos podem consumi-la.

 **DOSAGEM** Faça uma infusão com 1 a 1½ colher de chá das partes verdes da aveia em água fervente; tome três xícaras ao dia. Crianças acima de quatro anos podem tomar metade da dose adulta.



A infusão de sementes de aveia, em uso tópico, é indicada para aliviar coceiras na pele.

Melissa

Melissa officinalis

Calmante e relaxante

A melissa é tradicionalmente usada nos momentos de tensão, agitação e ansiedade e é ideal quando se está sentindo esgotado, impaciente, nervoso. Em testes clínicos, as pessoas afetadas pelo estresse relataram ter sentido níveis crescentes de calma e melhora de humor após uma única dose de melissa, mas ela também pode ser tomada por períodos prolongados quando o estresse é contínuo.



DOSAGEM Infusão de 1 a 2 colheres de chá das partes aéreas frescas da melissa em água fervente; tome 1 xícara de duas a três vezes ao dia. A erva tem ação levemente sedativa, e se você estiver sofrendo de fadiga, tome apenas à noite.

Advertências

- Não tome ginseng se sofre de diabetes, doença cardiovascular (incluindo pressão arterial alta ou baixa), depressão, ansiedade, hiperatividade, doença mental (incluindo transtorno bipolar e estados similares), insônia, coágulos ou transtornos hemorrágicos.
- O ginseng é conhecido por (ou suspeito de) interagir com muitos medicamentos farmacêuticos, incluindo antidepressivos, antipsicóticos, anticoagulantes, insulina e terapias de reposição hormonal, portanto consulte seu médico antes de consumi-lo. Não o tome simultaneamente com estimulantes, como a cafeína.
- O ginseng é contra-indicado nas infecções agudas.
- Há efeitos colaterais relatados com o uso do ginseng. Estes podem incluir dor de cabeça, transtornos de sono e problemas de pele. Se isso ocorrer, pare de tomá-lo.
- Não tome aveia se sofre de doença celíaca ou intolerância a glúten.
- A melissa pode interagir com alguns medicamentos farmacêuticos, entre os quais certos sedativos e um grupo de medicamentos colinérgicos (ou parassimpatomiméticos) receitados para mal de Alzheimer e uma série de outras doenças – se estiver tomando medicamentos receitados pelo seu médico, converse com ele antes de consumir melissa.
- Não tome nenhuma das ervas medicinais da seção Tensão e estresse se estiver grávida ou amamentando, a não ser sob recomendação médica

Depressão e ansiedade

Bem administradas, as ervas medicinais melhoram o humor e acalmam os nervos quando tudo parece fora de controle.

Hipérico

Hypericum perforatum

Antidepressivo fitoterápico

Pesquisas clínicas comprovaram os efeitos antidepressivos do hipérico, com alguns estudos demonstrando um grau de eficácia em casos de depressão leve a moderada similares ao de importantes antidepressivos farmacêuticos, mas com um perfil de maior segurança. O interessante é que a ação da erva no corpo é também similar ao mecanismo de alguns desses medicamentos farmacêuticos.



DOSAGEM Busque suplementos padronizados pelo conteúdo de hipericina e hiperforina (considerados os mais importantes princípios ativos) e com uma dose diária de 900 mg do extrato concentrado (6:1), equivalente a 5,4 g da erva desidratada.

Lavanda (Alfazema)

Lavandula angustifolia

Aromaterapia para aliviar a ansiedade

Há muito se atribui ao perfume da lavanda (alfazema) a propriedade de relaxamento, e há evidências crescentes que apoiam essa prática tradicional. Estudos indicam que inalar seu óleo essencial ajuda a aliviar a ansiedade e aumenta a sensação de calma e bem-estar em várias situações de estresse, como nas salas de espera de consultórios dentários e em UTIs.

Pesquisas também revelam que a inalação de seu perfume tem o efeito de reduzir a produção de cortisol, o hormônio de estresse do organismo.



DOSAGEM: Para obter os efeitos antiestresse da planta, use a proporção de 4 gotas de óleo essencial de lavanda (alfazema) para cada 10 ml de óleo neutro e massageie nos ombros e têmporas. Ou inale os vapores de 4 gotas de óleo essencial diluídos em 20 ml de água quente (por exemplo, num difusor de essências). Você também pode beber uma infusão feita com $\frac{1}{2}$ colher de chá das flores desidratadas, duas vezes ao dia, e uma terceira vez à noite, ao deitar.



Calmantes e aromáticas, as flores da lavanda (alfazema) são cultivadas comercialmente.

Advertências

- O hipérico é conhecido por (ou suspeito de) interagir com muitos remédios farmacêuticos, incluindo antidepressivos, medicamentos cardiovasculares e anticoncepcionais, portanto consulte seu médico antes de consumi-lo.
- A depressão é uma doença grave e não deve ser tratada por conta própria. Não pare de tomar os antidepressivos que lhe foram receitados, a não ser pela recomendação e sob a supervisão de seu médico. Recomenda-se um período de desintoxicação de duas semanas se

você estiver trocando um antidepressivo farmacêutico pelo hipérico.

- Pesquisas sobre o uso do hipérico, no caso de depressões graves, ainda não demonstraram que seja seguro ou eficaz, portanto deve ser evitado, a não ser se receitado por seu médico. O hipérico não deve ser usado por pacientes de transtorno bipolar.
- Os efeitos do hipérico se manifestam em duas semanas. Se não houver melhora após seis semanas, ele talvez não seja apropriado para você. Consulte seu médico.
- Ocasionalmente, o hipérico pode causar efeitos colaterais de pouca gravidade, como transtornos gastrointestinais e dores de cabeça. O mais comum de todos é a fotossensibilidade, um estado no qual a pele se torna mais sensível a queimaduras solares. Evite tomar banho de sol ou exposição prolongada ao sol enquanto estiver tomando hipérico, e consulte seu médico se desenvolver esse sintoma.
- Pare de tomar hipérico duas semanas antes de se submeter a uma cirurgia.
- A não ser sob recomendação médica, não tome hipérico se estiver grávida ou amamentando, nem o dê para crianças.
- Não ingira óleo essencial de lavanda (alfazema), nem use se estiver grávida ou amamentando, a não ser sob supervisão médica.

Cansaço e fadiga

Se seu nível de energia anda baixo, talvez só esteja precisando de um estimulante de ervas para que tudo volte ao normal.

Ginseng-siberiano

Eleutherococcus senticosus

Energia nos períodos de estresse

Fitoterapeutas recomendam o ginseng-siberiano como erva estimulante para quem anda cansado e sem ânimo, em especial para pessoas afetadas pelo estresse. Tradicionalmente, é usado para recompor os níveis de energia na convalescença, após uma doença, e pode ser benéfico para quem sofre de síndrome da fadiga crônica quando receitado por um fitoterapeuta.



DOSAGEM Tome comprimidos de preparo comercial segundo as instruções do fabricante (até 3 g ao dia) por um período de até seis semanas, seguido de um intervalo de duas semanas.

Ashwagandha

Withania somnifera

Erva reparadora do sangue

Na medicina ayurvédica, a *ashwagandha* (também conhecida como ginseng-indiano) é usada para dar energia e resistência e ajudar o corpo a lidar com o estresse. É especialmente benéfica para pacientes que estão física ou emocionalmente exaustos. A *ashwagandha* contém ferro, assim pode ser útil para a fadiga causada pela anemia ou baixos níveis de ferro.

Alguns estudos indicam que ela ajuda a promover a formação de células do sangue e a aumentar os níveis de hemoglobina.



DOSAGEM Tome *ashwagandha* comercialmente disponível em comprimidos segundo as instruções do fabricante. Procure um produto que proporcione o equivalente a 3 a 6 g da raiz seca por dia.

Astrágalo

Astragalus membranaceus

Tônico energético com apoio imunológico

O astrágalo é um dos mais importantes tônicos energéticos encontrados na medicina tradicional chinesa. É usado para aumentar a vitalidade de pacientes debilitados e especificamente indicado em casos de fadiga e perda de apetite. O astrágalo é útil, em especial, para quem se sente sempre sem ânimo, cansado, pois fortalece o sistema imunológico, ajudando o corpo a combater infecções como gripes e resfriados.



DOSAGEM Ferva de 3 a 10 g de raiz de astrágalo desidratada em $\frac{1}{4}$ de xícara de água por dez minutos antes de coar; beba a decocção em duas doses durante o dia. Ou tome comprimidos ou cápsulas segundo as instruções do fabricante, até uma dose máxima de 7,5 g da raiz desidratada por dia.

Advertências

- Não exceda a dose recomendada de ginseng-siberiano.
- O ginseng-siberiano não é apropriado para quem sofre de hiperatividade, transtorno bipolar ou doenças similares. Se você sofre de doença cardiovascular (incluindo pressão arterial alta e baixa) ou se estiver tomando medicação anticoagulante, use apenas sob supervisão médica.
- O ginseng-siberiano e o astrágalo são contra-indicados nas infecções agudas.
- Pare de tomar ginseng-siberiano pelo menos duas semanas antes de uma cirurgia.
- Se for diabético, não use ginseng-siberiano, exceto sob supervisão médica.
- Se estiver fazendo tratamento com tranquilizantes, sedativos, antidepressivos, drogas para a tireoide, quimioterapia ou imunossupressores, não tome *ashwagandha*, exceto sob

supervisão médica.

- Por ser imunoestimulante, o astrágalo ajuda a reduzir efeitos colaterais de certos tratamentos imunossupressores contra o câncer, mas só pode ser usado dessa forma com supervisão médica. O ginseng-siberiano pode interagir com a quimioterapia.
- Não tome *ashwagandha* se for sensível a plantas solanáceas, como batata, tomate, berinjela.
- Não tome essas ervas se estiver grávida ou amamentando, a não ser sob supervisão médica.

Que cansaço é esse?

A fadiga é a maneira que o corpo tem de lhe dizer que está na hora de descansar. Mas se seu nível de energia parece abaixo do normal, ou se anda cansado demais para participar das atividades do dia-a-dia, está na hora de consultar um profissional de saúde que o ajudará a descobrir o que há por trás dessa fadiga. Embora a maioria das causas de fadiga esteja relacionada ao estilo de vida, como número de horas de sono, quantidade de exercício e alimentação, o cansaço também pode ser sintoma de algum problema de saúde subjacente, como anemia, hipotireoidismo ou mononucleose. Assim como as ervas listadas na seção Cansaço e fadiga, os remédios para Tensão e estresse e para Insônia podem ser úteis.

Memória e concentração

Se você vive esquecendo onde pôs as chaves ou os óculos, talvez esteja na hora de tomar um tônico para a memória.

Ginkgo

Ginkgo biloba

Pode retardar a progressão da demência

O ginkgo é o mais popular tônico para a memória do mundo, e acredita-se que funcione por meio de uma série de mecanismos, inclusive um melhor fluxo de sangue para o cérebro, agindo como antioxidante e ajudando a impedir danos aos vasos sanguíneos. É possível que ajude a retardar a progressão do mal de Alzheimer e outras formas de demência, tendo assim a capacidade de melhorar a qualidade de vida de quem sofre desses estados debilitantes. O ginkgo também pode ser tomado para problemas leves de memória ou como tônico auxiliar durante períodos de estudo. No entanto, há pouca evidência científica que nos ajude a compreender se a erva também é benéfica para indivíduos saudáveis.



DOSAGEM Procure suplementos padronizados pelo conteúdo dos importantes princípios ativos glicosídeos ginkgo flavona e bilobalidas, com uma dose diária de 120 mg de um extrato concentrado (50:1), proporcionando o equivalente a 6 g da erva desidratada. O ginkgo leva de um a dois meses para atingir seu efeito máximo, então use-o de 6 a 12 semanas antes de avaliar se ele está mesmo ajudando.



As árvores de ginkgo, anteriores ao período Jurássico, podem durar mais de mil anos.

Brahmi

Bacopa monnieri

Auxiliar na aprendizagem

A *Bacopa monnieri* parece acentuar a maneira de o cérebro processar novas informações, o que a torna o tônico fitoterápico perfeito para

estudantes. Também ajuda a aliviar a ansiedade, de maneira que pode ser uma grande aliada à época das provas – mas leva até três meses para começar a funcionar, então não espere para tomar quando for tarde demais!



DOSAGEM Faça uma infusão com 1 ou 2 g de brahmi desidratada em água fervente; beba três xícaras ao dia. Como alternativa, tome preparados disponíveis comercialmente até um máximo de 6 g ao dia, de acordo com as instruções do fabricante.

Alecrim

Rosmarinus officinalis

Tradicional tônico para a memória

O alecrim é conhecido como um tônico para a memória desde os tempos da Grécia Antiga e pode ajudar a aumentar a atenção, reduzir a ansiedade e encorajar uma mente tranquila.



DOSAGEM Acrescente algumas gotas de óleo essencial de alecrim a um difusor de essências no aposento onde estiver estudando ou trabalhando.

Advertências

- Se os problemas de memória piorarem ou se tornarem graves, é essencial discutir as suas preocupações com seu médico.
- Se o diagnóstico de seu caso tiver sido mal de Alzheimer ou qualquer outra forma de demência, não tome ginkgo ou brahmi sem antes consultar seu médico.
- O ginkgo é conhecido por (ou suspeito de) interagir com muitos medicamentos farmacêuticos, como antipsicóticos, anticonvulsivos, anticoagulantes e anticolinérgicos, então consulte seu médico antes de consumir a erva. Pare de tomar ginkgo pelo menos duas semanas antes de se submeter a uma cirurgia.
- Sempre use produtos de ginkgo preparados para venda comercial por uma empresa de boa reputação. Não consuma folhas de ginkgo não-processadas, pois podem causar reações adversas. Não coma grandes quantidades das sementes e não permita que crianças o façam.
- O ginkgo pode, às vezes, causar reações adversas leves que podem incluir tonteira,

transtornos gastrointestinais, dor de cabeça e reações alérgicas na pele. Reações mais graves já foram registradas, incluindo problemas de sangramento e convulsões. Se ocorrerem sintomas, pare de tomar a erva e busque auxílio médico.

- Ocasionalmente, a brahmi pode causar irritação gastrointestinal (refluxo, por exemplo). Não deve ser tomada com medicamentos anticolinérgicos.
- Não tome ginkgo se você sofre de transtornos hemorrágicos.
- Não tome brahmi se você sofre de doença celíaca, síndrome de malabsorção, obstrução da vesícula ou refluxo gástrico.
- Tanto a brahmi (*Bacopa monnieri*) quanto a centela (*Centella asiatica*) são, às vezes, chamadas de brahmi nos textos sobre medicina ayurvédica. Cuidado para não confundir as duas.
- Não tome ginkgo ou brahmi nem aplique óleo essencial de alecrim à pele se estiver grávida ou amamentando, a não ser sob recomendação médica.

Insônia

Perder uma noite de sono pode arruinar o dia. A erva medicinal certa pode evitar que isso aconteça.

Valeriana

Valeriana officinalis

Sedativo fitoterápico comprovado

Testes clínicos apoiam a reputação da valeriana como erva medicinal sedativa. Ela ajuda quem sofre de insônia a pegar no sono mais rápido, a acordar menos durante a noite e ter melhor qualidade de sono. Ao contrário de alguns sedativos farmacêuticos, é raramente associada a efeitos colaterais e não costuma causar sonolência nem dificuldade para acordar.



DOSAGEM Faça uma infusão de 3 g de rizoma de valeriana em água fervente e beba uma xícara antes de se deitar. Ou tome preparados disponíveis comercialmente de acordo com as instruções do fabricante. A valeriana funciona melhor se tomada à noite, por várias semanas, em vez de ocasionalmente.

Lúpulo

Humulus lupulus

Tradicional indutor do sono

Embora seja mais famoso como ingrediente da cerveja, o lúpulo sempre foi usado como auxiliar no tratamento da insônia e dos transtornos do sono. É usado no tratamento da ansiedade e da agitação, embora existam evidências conflitantes quanto a seu efeito sobre a depressão. Em muitos

casos, o lúpulo é tomado em combinação com outras ervas medicinais sedativas, como a valeriana ou maracujá.



DOSAGEM Infusão de até 1g de lúpulo seco em água fervente; beba uma xícara antes de se deitar. Como a lavanda (alfazema), o lúpulo seco pode servir para fazer travesseiros que beneficiam o sono.

Maracujá

Passiflora incarnata

Insônia associada à ansiedade

O maracujá costuma ser indicado para combater a insônia – em especial quando os problemas de sono estão associados ao nervosismo ou à ansiedade. Embora não tenha havido muita pesquisa científica sobre a ação do maracujá, existem alguns dados preliminares que confirmam suas aplicações tradicionais.

Fitoterapeutas costumam receitar o maracujá em combinação com outras ervas relaxantes, como a valeriana.



DOSAGEM Para tratar insônia, faça uma infusão com 2 g de folhas de maracujá secas em água fervente e tome uma xícara uma hora antes de se deitar. Para ansiedade, tome a mesma dose duas ou mais vezes durante o dia. Como a valeriana, o maracujá deve ser tomado por várias semanas até atingir o efeito desejado.



As partes aéreas do maracujá são colhidas ao final do verão, e desidratadas em seguida.

Advertências

- Não exceda as doses recomendadas das ervas medicinais aqui listadas.
- Se estiver tomando tranquilizantes, sedativos ou antidepressivos farmacêuticos, não tome as ervas listadas aqui, a não ser sob supervisão médica. Se estiver usando medicamento anticoagulante, não tome maracujá, a não ser sob supervisão médica.
- Se a valeriana piorar sua insônia e/ou causar sonhos vívidos demais, suspenda o uso e experimente uma erva alternativa.
- Se sofre de depressão, não use lúpulo, a não ser sob recomendação médica.
- Sintomas alérgicos podem ocorrer devido ao contato com o lúpulo e podem incluir dermatites e sintomas respiratórios.

- Não use lúpulo se tiver um histórico de tumores sensíveis a hormônios ou estiver tomando algum medicamento antiestrogênico.
- Não use essas ervas medicinais se estiver grávida ou amamentando, a não ser sob recomendação médica.

Dor de cabeça e enxaqueca

Se você sofre de dor de cabeça ou enxaqueca frequentes, uma alternativa fitoterápica pode lhe trazer alívio satisfatório.

Tanaceto

Tanacetum parthenium

Reduz a frequência e os sintomas da enxaqueca

O tanaceto é a mais famosa de todas as ervas para o tratamento de dores de cabeça, e uma das preferidas das pessoas que sofrem de enxaqueca.

Tomado por vários meses, diminui a frequência das enxaquecas e reduz seus sintomas, como a dor de cabeça, a náusea e os vômitos, além de diminuir a duração das crises.



DOSAGEM Coma 2 folhas frescas e meia todos os dias (com ou depois da refeição) ou use um preparado comercial de acordo com as instruções do fabricante. Pode levar de um a quatro meses antes que os efeitos se tornem evidentes – talvez até mais, se você estiver consumindo as folhas frescas.

Salgueiro-branco

Salix Alba

Aspirina fitoterápica

A casca de salgueiro-branco contém compostos denominados salicilatos que são similares ao princípio ativo da aspirina. Ela tem sido usada para aliviar dores de cabeça de todos os tipos, especialmente quando acompanhadas de febre. Num estudo preliminar de pequena escala, o salgueiro-branco foi combinado com o tanaceto para a prevenção de

enxaquecas, produzindo melhoras significativas na frequência, intensidade e duração das crises.

 **DOSAGEM** Ferva de 1 a 3 g de casca de salgueiro-branco desidratada numa xícara de água por cinco a dez minutos; beba a decocção até três vezes ao dia. Ou tome produtos de preparo comercial, segundo as instruções do fabricante.



A casca de salgueiro-branco é colhida de galhos jovens no final do inverno e na primavera.

Será que é mesmo enxaqueca?

Embora a palavra enxaqueca seja muito usada para descrever uma dor de cabeça forte, em termos médicos a enxaqueca é um tipo de dor de cabeça debilitante que pode ser acompanhada de outros sintomas, como náusea e vômito, visão turva e outros transtornos visuais, além de formigamento ou falta de sensibilidade nos membros. Quem sofre de enxaqueca pode ficar especialmente sensível a sons ou luz, e se recolher a um aposento escuro e silencioso, até a crise passar.

Óleo de hortelã-pimenta

Mentha piperita

Alívio para dor de cabeça de tensão

A aplicação do óleo essencial de hortelã-pimenta na testa e têmporas já teve sua eficácia cientificamente comparada à do paracetamol (acetaminofeno) no alívio de cefaleias de tensão. O efeito é bem rápido – uma melhora significativa da dor de cabeça pode ser notada 15 minutos após a aplicação do óleo.

 **DOSAGEM** Aplique uma solução de 1 parte de óleo de hortelã-pimenta em 9 partes de álcool (ou água) à testa e têmporas a cada 15 ou 30 minutos após o início dos sintomas. Não deixe que a solução entre em contato com os olhos. O uso concomitante com o paracetamol poderá acentuar os efeitos dos dois tratamentos.

Advertências

- Dores de cabeça graves ou frequentes podem requerer exames médicos – sempre consulte seu médico.
- O tanaceto pode causar efeitos colaterais alérgicos, e mais comumente certos sintomas na

boca, como aftas e sensibilidade na língua. Esses sintomas costumam ocorrer nos indivíduos que mastigam as folhas frescas, em vez de tomar comprimidos ou cápsulas.

- Não tome tanaceto se desenvolver erupções na pele após entrar em contato com a planta ou se for alérgico a plantas asteráceas, como chicória, margaridas, crisântemos, girassóis e equinácea.
- Não tome salgueiro-branco se for alérgico a salicilatos (incluindo aspirina).
- Não tome tanaceto ou casca de salgueiro-branco com medicamentos antiplaquetários ou anticoagulantes, ou se sofrer de algum transtorno hemorrágico.
- O óleo de hortelã-pimenta sempre deve ser diluído antes da aplicação. Não deve ser usado no, ou próximo do, rosto de crianças e bebês (nem mesmo diluído).
- Não tome tanaceto ou casca de salgueiro-branco nem aplique óleo de hortelã-pimenta à pele se estiver grávida ou amamentando, exceto sob supervisão médica.

Acne

Interromper o ciclo de erupções cutâneas pode ser uma tarefa infernal. Experimente essas soluções fitoterápicas para tratar peles com problemas.

Melaleuca

Melaleuca alternifolia

Curativo natural para espinhas

Com uma combinação de propriedades antimicrobianas de amplo espectro, além de atividade anti-inflamatória, o óleo de melaleuca é o tratamento tópico ideal para a acne. Em estudo recente, indivíduos com acne de suave a moderada tiveram redução de mais de 40%, tanto no número de lesões acneicas quanto na severidade da acne, ao usarem gel de óleo de melaleuca por seis semanas. Um estudo anterior já havia demonstrado que o gel de melaleuca tinha um grau de eficácia similar ao do peróxido de benzoíla (usado topicamente para o tratamento da acne), mas com uma incidência bem menor de efeitos colaterais.



DOSAGEM Nesses estudos, um gel contendo 5% de óleo essencial de melaleuca foi usado – uma preparação mais concentrada poderia ter produzido resultados ainda melhores, mas também poderia ter aumentado os riscos de efeitos colaterais. Para replicar as condições do estudo em casa, aplique o gel de melaleuca à área afetada duas vezes ao dia, enxaguando com água 20 minutos depois.

Árvore-da-castidade

Vitex agnus-castus

Equilibrador hormonal fitoterápico

O desequilíbrio hormonal pode ser um fator importante para o aparecimento da acne – não só em adolescentes, mas também em adultos. Para restaurar o equilíbrio hormonal e tornar a pele saudável, fitoterapeutas costumam receitar árvore-da-castidade. Essa erva é mais conhecida por seu papel no tratamento da síndrome da tensão pré-menstrual (TPM) e questões reprodutivas femininas, mas pode ser tomada por homens e mulheres para o tratamento da acne. É útil para prevenir o surgimento da acne antes da menstruação.



DOSAGEM Tome comprimidos, cápsulas ou tintura de acordo com as instruções do fabricante. Busque produtos padronizados pelo conteúdo de casticina e/ou agnosídeo. Os resultados podem levar 12 semanas para se fazerem notar.



A árvore-da-castidade era chamada de pimenta-dos-monges por ser usada para suprimir a libido.

Amor-de-hortelão

Galium aparine

Desintoxica pele e sistema linfático

Na tradição fitoterápica ocidental, problemas dermatológicos como a acne são indicativos de que as toxinas da corrente sanguínea estão sendo eliminadas através da pele. O amor-de-hortelão é uma das ervas medicinais de amplo espectro usadas para desintoxicar o sangue e a linfa e auxiliar os órgãos excretórios, melhorando assim a saúde da pele.



DOSAGEM Faça uma infusão de 1 colher de chá das partes aéreas secas da erva em água fervente; beba três xícaras ao dia. Ou faça um suco com a erva fresca (sem a raiz) usando um *mixer* de mão, e tome de 5 a 15 ml três vezes ao dia.

Advertências

- A melaleuca pode causar reações, como dermatite de contato, coceira ou escamação da pele, em especial se usada em concentrações altas ou em pele inflamada ou eczematosa. Use preparações diluídas para evitar tais reações e faça, em um ponto da pele não afetada, um teste 24 horas antes de aplicar na área infectada ou inflamada.
- Não ingira óleo de melaleuca.
- A árvore-da-castidade pode causar efeitos colaterais reversíveis, como dor de cabeça, náusea e transtornos gastrointestinais. Pare de tomar se tiver um desses sintomas.
- Não use árvore-da-castidade se estiver tomando pílula anticoncepcional, fazendo terapia de reposição hormonal, ou usando drogas que contenham progesterona, a não ser sob recomendação médica. Quem tem histórico de tumores sensíveis a hormônios não deve tomar árvore-da-castidade. Sua segurança nesses casos não foi estabelecida.
- Não tome árvore-da-castidade ou amor-de-hortelão nem aplique óleo de melaleuca na pele se estiver grávida ou amamentando, a não ser sob recomendação médica.

Eczema e psoríase

Fitoterapeutas combinam tratamentos internos e tópicos para aliviar coceiras e inflamações dermatológicas.

Morugem

Stellaria media

Suave alívio do jardim

A morugem é uma das ervas daninhas mais comuns do mundo. É usada para aliviar coceiras e inflamações na pele, como eczema, dermatite e psoríase. É suave o bastante para ser usada na pele mais delicada e inflamada, sendo propícia para o uso em bebês.



DOSAGEM Faça um suco com as partes aéreas da planta frescas, em seguida misture com uma base de creme ou unguento na proporção de 1 parte da erva para 5 partes de creme-base. Aplique na região afetada conforme necessário. Ou use um creme de preparação comercial da mesma maneira.

Óleo de linhaça

Linum usitatissimum

Fonte fitoterápica de ácidos graxos ômega-3

Sem a ingestão de gorduras e óleos pela alimentação, sua pele pode se tornar seca, escamosa e coçar, de modo que a qualidade das gorduras que se consome é muito importante. O grupo de ácidos graxos ômega-6 (encontrado no açafrão, girassol, milho e óleo de semente de uva) pode exacerbar inflamações. Os ácidos graxos ômega-3, presentes no óleo de linhaça (assim como em outras sementes, nozes, castanhas e frutos do

mar), acentuam a produção de compostos anti-inflamatórios do organismo e ajudam no tratamento de psoríase, eczema e outras afecções dermatológicas inflamatórias.



DOSAGEM Tome óleo de linhaça em cápsulas ou em líquido, de acordo com as instruções do fabricante. Ou moa as sementes e salpique em cereais matinais, vitaminas ou iogurte. O óleo de linhaça é mais instável do que outros óleos culinários, portanto mantenha-o refrigerado para garantir que não irá estragar.

Açafrão-falso

Curcuma longa

Anti-inflamatório ayurvédico

Na medicina ayurvédica, o açafrão-falso (cúrcuma) vem sendo usado há séculos como tratamento tópico para a psoríase e outras afecções dermatológicas inflamatórias. Fitoterapeutas ocidentais também o receitam para uso interno pelas documentadas propriedades antioxidantes, anti-inflamatórias e imunoestimulantes, tanto do açafrão-falso quanto do pigmento amarelo nele contido, a curcumina. A erva é um tônico para o fígado e a vesícula, refletindo a visão tradicional de que limpar o corpo das toxinas ajuda a resolver problemas dermatológicos crônicos.



DOSAGEM Misture ½ colher de chá de açafrão-falso em pó em água fria e tome duas ou três vezes ao dia, até quatro semanas de cada vez. Para uso tópico, misture ½ xícara de açafrão-falso em pó com uma colher de chá de bicarbonato de sódio e um pouco de água quente, e aplique como cataplasma.

Advertências

- A morugem e o açafrão-falso podem provocar alergias cutâneas. Teste num ponto da pele que esteja saudável, 24 horas antes de aplicar na pele inflamada ou antes de usar uma das duas ervas em bebês.

- Embora sejam feitos da mesma planta, o óleo de linhaça é um preparado diferente do óleo refinado, vendido como “óleo de linhaça” e usado para fins industriais (em tintas, por exemplo), e que não deve ser consumido.
- Se estiver tomando anticoagulantes ou medicamentos para afinar o sangue, fale com seu médico antes de tomar óleo de linhaça ou outros ácidos graxos ômega-3.
- O açafraão-falso é uma erva segura, embora dosagens altas possam causar sintomas gastrointestinais leves. Não o tome se sofrer de doença do fígado ou da vesícula, úlcera gástrica ou duodenal, ou se tomar drogas para afinar o sangue, exceto sob supervisão.
- Não use óleo de linhaça ou açafraão-falso além da medida culinária se estiver grávida ou amamentando, exceto sob supervisão.

Pé-de-atleta e infecções fúngicas

Depois que uma micose se instala, pode ser difícil curá-la. Experimente essas opções fitoterápicas, mas tenha paciência para esperar os resultados.

Melaleuca

Melaleuca alternifolia

Tratamento para pé-de-atleta

O óleo de melaleuca é eficaz contra diversos fungos causadores de doenças. Testes clínicos também confirmam seu uso, especialmente para as afecções dos pés, como o pé-de-atleta (frieira) e a oncomicose, infecção fúngica, difícil de tratar e que pode levar à perda da unha do pé.

Para ser eficaz, o óleo de melaleuca precisa ser usado na concentração exata. Em um estudo, uma solução contendo 50% de óleo de melaleuca eliminou a micose em 64% dos que sofriam de frieira depois de quatro semanas. Mas em outro que usava melaleuca numa concentração de apenas 10%, os sintomas da frieira melhoraram, mas a infecção permaneceu.

No caso de micoses em unhas, aplicar óleo de melaleuca a 100% durante um mínimo de três meses proporcionou resultados similares aos agentes tópicos farmacêuticos, com aproximadamente metade das pessoas tendo melhora dos sintomas e na aparência das unhas afetadas.

 **DOSAGEM** Para tratar pé-de-atleta, faça uma solução contendo 25% a 50% de óleo de melaleuca em água e aplique à área afetada duas vezes ao dia por várias semanas. Ou acrescente 15 gotas de óleo de melaleuca puro com um pouco de sal num hidromassageador para os pés (o calor e o sal podem aumentar a atividade fungicida do óleo essencial). No caso de oncomicose, aplique óleo de melaleuca a 100% na área afetada duas vezes

ao dia por pelo menos três meses. Produtos formulados à base de óleo de melaleuca também podem ser úteis para alguns tipos de micoses.

Ipê

Tabebuia impetiginosa

Fungicida amazônico

A madeira dessa árvore sul-americana é sabidamente resistente a fungos. Na medicina tradicional brasileira, cataplasmas ou decocções feitas com o cerne da árvore são aplicados na pele para tratar micoses, além de afecções cutâneas como eczema, psoríase e câncer de pele. Estudos de laboratório confirmam diversos dos usos tradicionais do ipê, incluindo sua atividade fungicida.



DOSAGEM Acrescente 10 g do cerne do ipê a 600 ml e ferva em fogo brando por 15 minutos. Deixe esfriar um pouco e use a decocção como compressa ou cataplasma sobre a região afetada duas vezes ao dia.

Advertências

- O óleo de melaleuca pode causar reações como dermatite de contato, coceira, queimação ou escamação da pele em até 1 em 25 pessoas que sofrem de frieira, em especial se usado em concentrações muito altas ou em pele inflamada ou eczematosa. Use preparações diluídas para evitar a ocorrência de tais reações e faça um teste numa pequena região de pele não afetada 24 horas antes de aplicar numa área infectada ou inflamada.
- O ipê pode ser ingerido para auxiliar o sistema imunológico durante uma infecção fúngica sistêmica. No entanto, tais condições não são adequadas para a automedicação, em especial porque alguns componentes do ipê podem ser tóxicos se tomados em excesso. Consulte um fitoterapeuta antes de consumi-lo.
- Não use as ervas listadas na seção Pé-de-atleta e infecções fúngicas se estiver grávida ou amamentando, a não ser sob orientação médica

Aftas, saúde das gengivas e da boca

Se você sofre de aftas, dor de dente ou gengivas que sangram, as ervas medicinais podem ajudar a manter sua boca saudável.

Melissa

Melissa officinalis

Tratamento para aftas

Estudos mostram que a melissa é um medicamento tópico eficaz contra as aftas, ajudando a acelerar a cura, impedir que as lesões se espalhem e aliviar sintomas. O alívio é maior no segundo dia da erupção, quando os sintomas são mais agudos. Esses efeitos são o que se espera dela, uma vez que testes de laboratório demonstram que essa erva, e em especial o seu perfumado óleo essencial, tem capacidade de matar rapidamente os herpes-vírus 1 e 2.



DOSAGEM O creme de melissa usado nos estudos clínicos mencionados era extremamente concentrado (contendo o equivalente a 700 mg de extrato de melissa por grama). Busque preparações comerciais com a mesma potência ou peça a uma farmácia de manipulação que lhe prepare uma. Experimente fazer uma infusão forte de melissa e use o líquido em compressas.

Óleo de cravo

Syzygium aromaticum

Alívio rápido para a dor de dente

O óleo de cravo é um analgésico e anestésico eficaz. Quando aplicado no dente dolorido ou na gengiva inflamada, reduz a dor em questão de

minutos – embora por um curto período. Funciona diminuindo a percepção de dor do tecido afetado, além de possuir propriedades anti-inflamatórias e antibacterianas.



DOSAGEM Pincele uma pequena quantidade de óleo essencial de cravo direto no local da dor. Ou esfregue, suavemente, cravo em pó ou a própria cabeça do cravo na região afetada, mas observe que pode não ser tão eficaz quando o óleo essencial, rico em eugenol, seu mais importante princípio ativo.

Mirra

Commiphora myrrha

Antisséptico para as gengivas

A goma (ou resina) da árvore é usada para tratamentos de afecções da boca e da gengiva em muitos dos sistemas de cura tradicionais. É um tratamento de rápida ação para ulcerações da boca, gengivites, periodontite e gengivas que sangram, por ser um antisséptico eficaz, por reduzir o edema e a inflamação, ter ação anestésica local e favorecer a cicatrização.



DOSAGEM A mirra é normalmente usada como tintura, disponível em farmácias de manipulação. Pode ser pincelada na parte afetada da boca, sem ser diluída, ou acrescentada à água (de 30 a 60 gotas de cada vez) e usada como enxágue ou gargarejo.

Uma erva bíblica

A mirra sempre foi um valioso bem comercial e era usada na Antiguidade como incenso e para fazer cosméticos. Costumava ser mais valiosa do que seu peso em ouro, daí ter sido um dos presentes

para o menino Jesus. Segundo a Bíblia, a mirra também foi usada para ungir o corpo de Jesus após a crucificação. Seus usos na Antiguidade incluíam: mumificação; preservação do vinho; tratamento para picadas de cobra, parasitas intestinais e escorbuto; e como afrodisíaco. É conhecida por matar vetores que carregam parasitas humanos, como mosquitos e carrapatos; pelotas de mirra eram queimadas nas casas do Egito Antigo para livrá-las de pulgas.

Advertências

- Use óleo de cravo apenas como tratamento tópico em dentes e gengivas. Não é recomendado para uso interno.
- O óleo de cravo pode causar dermatite de contato ou piorar a irritação da gengiva e das mucosas. Se por acaso isso ocorrer, interrompa o uso e enxágue a boca com muita água.
- Use o óleo de cravo como tratamento emergencial ou de curto prazo até ser atendido pelo dentista. Evite o uso contínuo por longos períodos, pois ele pode danificar o tecido da gengiva.
- Não confunda a mirra (*Commiphora myrrha*) com a *Myrrhis odorata* (Sweet Cicely).
- Não use nenhuma das ervas mencionadas na seção Aftas, saúde das gengivas e da boca se estiver grávida ou amamentando, a não ser sob orientação médica.

Primeiros socorros

Tenha em casa os remédios certos e você estará pronto para lidar com os contratempos da vida.

Alfazema (Lavanda)

Lavandula angustifolia

Tira o incômodo da picada de inseto

O óleo essencial de alfazema (lavanda) alivia a inflamação e o inchaço quando aplicado no local de mordidas e picadas de insetos. Sua ação antimicrobiana ajuda a prevenir infecções. Dizem que seu uso em queimaduras teve início quando o cientista francês Gattefosse (pioneiro da aromaterapia) enfiou a mão numa tigela de óleo de alfazema depois de se queimar no laboratório e ficou intrigado com a rapidez com a qual a pele cicatrizou.



DOSAGEM Pincele óleo de alfazema não diluído no local de picadas de insetos logo após sua ocorrência. Para ferimentos e queimaduras, primeiro limpe o local com uma solução antisséptica, depois aplique óleo de alfazema não diluído à área afetada três vezes ao dia.

Aloe vera (Babosa)

Aloe vera, *A. barbadensis*, *A. ferox*

Alívio imediato para queimaduras

Tenha sempre um exemplar de *aloe vera* (babosa) no parapeito da janela da cozinha, de forma que esteja à mão se você se queimar enquanto prepara a comida. O gel refrescante da *aloe vera* não só alivia a dor da queimadura como reduz a inflamação. E se a pele se romper, a *aloe vera*

ajuda a proteger de infecções o local da queimadura, além de favorecer a reconstituição da pele. O resultado é que a queimadura (e outros tipos de ferimentos) cicatriza logo quando se usa a erva; na verdade, os pesquisadores calculam que usar gel de *aloe vera* faz a queimadura sarar oito dias mais rápido.



DOSAGEM Aplique o gel mucilaginoso do centro da folha da *aloe vera* na região afetada três vezes ao dia, ou use um gel de preparação comercial altamente concentrado. Evite usar folhas pequenas e muito jovens, pois os princípios ativos são mais potentes em plantas de mais ou menos três anos. Ao comprar produtos comerciais, escolha aqueles que forem certificados pelo Conselho Internacional de Ciência da Aloe (IASC), que garante que o produto seja de alta qualidade.



Dizem que a *aloe vera* (babosa) era usada por Cleópatra como produto de beleza.

Arnica

Arnica montana

“Galos” e hematomas

A arnica há muito é usada no tratamento tópico para hematomas. Seus usuários relatam que hematomas mudam de cor mais rapidamente e consideram isso indicativo de que o processo de cura está acentuado. Também é indicada no tratamento de tecidos inchados ou com estiramento. Preparações homeopáticas de arnica para uso interno servem para tratar os mesmos problemas.



DOSAGEM Aplique o creme, unguento ou óleo de infusão de arnica na área afetada três vezes ao dia. Escolha produtos que contenham de 10% a 20% de tintura ou óleo de arnica.

Calêndula

Calendula officinalis

Curativo da pele

Remédio tradicional para queimaduras, ferimentos, arranhões e erupções cutâneas, a calêndula vem sendo documentada por favorecer a cicatrização da pele nas mais variadas circunstâncias, e também pode ser usada para estancar sangramentos.



DOSAGEM Quando a pele estiver cortada, limpe o ferimento com uma solução antisséptica, e aplique tintura de calêndula à área afetada três vezes ao dia. Para ferimentos já fechados, arranhões, erupções cutâneas e queimaduras, use creme, unguento ou óleo de infusão de calêndula três vezes ao dia.

Alecrim-pimenta

O alecrim-pimenta (*Lippia sidoides*) é uma planta do nordeste do Brasil, usada como antisséptico local para feridas ou cortes. Um abafado feito com um punhado da planta é usado para lavar, ou em

compressas. É indicado para vários problemas na pele, desde infecções e micoses até caspa, eczemas e acne. Estudos realizados na Universidade do Ceará mostraram que essa planta é muito rica num óleo essencial contendo até 60% de timol, o que dá uma ampla potência como antimicrobiano e antisséptico. Foi demonstrada atividade contra bactérias da pele, como estafilococo, o agente da cárie (*Streptococcus mutans*), fungos como a *Candida albicans* e até parasitas. O óleo essencial borrifado mostrou-se eficaz em matar a larva do mosquito da dengue, o *Aedes aegypti*.

Melaleuca

Melaleuca alternifolia

O potente antisséptico da natureza

O óleo de melaleuca é um dos mais importantes antissépticos da natureza e sua atividade contra bactérias, vírus e fungos é amplamente documentada. Como também possui propriedades anti-inflamatórias, é muito útil para tratar cortes, arranhões e ferimentos mais profundos e pode ajudar a impedir que infeccionem.



DOSAGEM O óleo de melaleuca pode ser usado sem diluição para limpar ferimentos com risco de infecção ou em superfícies mais ásperas (como as solas dos pés), mas costuma arder num ferimento aberto; assim, na maioria dos casos, uma solução contendo 15% desse óleo é mais apropriada. Cremes e loções contendo melaleuca são encontradas em lojas.

Morugem

Stellaria media

Alivia coceiras e erupções cutâneas

A morugem é auxiliar para todas as espécies de afecções cutâneas com coceira. É útil tê-la à mão para aliviar erupções e picadas, assim como a coceira da urticária.



DOSAGEM Faça um suco com as partes aéreas frescas da planta, e misture com uma base de creme ou unguento na proporção de 1 parte da erva para 5 do creme-base. Aplique na área afetada, ou use da mesma forma um creme comercial.

Olmo rubro

Ulmus rubra

Extraí farpas de madeira e drena furúnculos

Da mesma maneira que o olmo rubro é usado internamente para reduzir inflamações do trato gastrointestinal, suas propriedades calmantes também podem ser aplicadas a peles irritadas e inflamadas. Misturado à água, forma uma camada parecida com um gel que protege o ferimento e ajuda a cicatrizar. Cataplasmas de olmo rubro podem ser usados para extrair farpas e outros corpos estranhos da pele e para drenar furúnculos e abscessos.



DOSAGEM Misture a casca em pó de olmo rubro em água quente até formar uma pasta, e use como cataplasma sobre ferimentos, para extrair corpos estranhos e material infeccioso da pele. Para mais instruções, ver *compressas*.

Advertências

- Não ingira óleos essenciais de melaleuca ou de alfazema (lavanda).
- Não ingira gel de *aloe vera* (babosa), a não ser aqueles disponíveis no comércio, de fabricação exclusiva para uso interno.
- Não faça uso interno de arnica a não ser em forma homeopática bem diluída. Não a aplique em ferimentos abertos, perto dos olhos ou da boca. Não faça aplicações tópicas dela por mais de dez dias seguidos.
- Aplicações tópicas de qualquer erva podem causar dermatites, coceiras e sensações de

queimação, portanto faça um teste numa pequena região pelo menos 24 horas antes de usar. Suspenda o uso se ocorrer alguma reação. Tome especial cuidado com arnica e calêndula se for alérgico a plantas asteráceas, como margaridas, crisântemos e equinácea, e com a arnica se for alérgico a plantas lauráceas, como sassafrás, abacate e cânfora. Observe que o uso tópico de óleos essenciais também pode irritar a pele, em especial se ela já estiver inflamada.

- Com exceção das aplicações tópicas de calêndula e *aloe vera* (babosa), não ingira as ervas medicinais listadas na seção Primeiros Socorros se estiver grávida ou amamentando, a não ser sob recomendação médica

Ferimentos e lesões esportivas

Sofreu uma contusão daquelas? Essas ervas podem ajudá-lo a se levantar e a voltar à ativa.

Arnica

Arnica montana

Reduz hematomas e repara tecidos inchados ou machucados

Aplicações tópicas de arnica vêm sendo usadas para reduzir hematomas e estimular a cura de músculos e outros tecidos moles após o trauma.

Contanto que a pele não esteja ferida, a arnica pode ser friccionada em torções, distensões, articulações inchadas, fraturas e deslocamentos.

Também é usada internamente em preparações homeopáticas bem diluídas, e embora esse uso seja controvertido, diversos testes já publicados sugerem que a arnica tem um efeito benéfico. Por exemplo, há registros de que maratonistas sentem menos dores nos músculos quando tomam comprimidos de arnica nos dias que antecedem e que se seguem à corrida.



DOSAGEM Aplique creme de arnica, unguento ou óleo de infusão à área afetada três vezes ao dia. Para uso interno, tome comprimidos ou solução homeopática de arnica na potência de 30x (às vezes rotulada como 30D), conforme as instruções do fabricante.

Confrei

Symphytum officinale

Indicado para tratar distensões, torções e fraturas

O confrei já foi bastante usado tanto interna como externamente para estimular a cura de ossos fraturados e era tão apreciado para esse uso que se tornou conhecido também pelo nome de consólida. No entanto, depois da revelação de que alguns dos seus compostos (conhecidos como alcaloides pirrolizidínicos) são potencialmente tóxicos, seu uso é hoje restrito a aplicações tópicas. Além de ser usado para fraturas, o confrei ajuda a aliviar e a tirar o inchaço de distensões e torções.

 **DOSAGEM** Faça um suco com as partes aéreas frescas da planta, depois misture com uma base de creme ou unguento na proporção de 1 parte da erva para 5 partes do creme-base. Aplique na região afetada conforme necessário. Como alternativa, bata algumas folhas frescas de confrei até obter uma pasta e faça um cataplasma. Para instruções detalhadas. Se você não tiver como obter um exemplar de confrei, há cremes e unguentos comerciais também disponíveis.



A folhagem pilosa do confrei pode causar irritação cutânea em algumas pessoas.

Hamamélis

Hamamelis virginiana

Estanca sangramentos e diminui inchaços

Com sua alta concentração de taninos, a hamamélis é considerada um remédio adstringente capaz de estancar sangramentos e reduzir inflamações – especialmente inchaços localizados causados por torções e outros ferimentos. Também é usada no tratamento de contusões.



DOSAGEM Aplique creme ou unguento de hamamélis de preparo comercial a distensões, torções, arranhões ou contusões duas a três vezes ao dia. Uma alternativa é preparar uma decocção usando 1 a 2 colheres de chá de folhas secas ou casca da árvore e usar o líquido para fazer uma compressa na área afetada. Para instruções detalhadas.

Salgueiro-branco

Salix alba

Alívio para a dor, como a aspirina

Estudos mostram que preparados de salgueiro-branco, padronizados pelo teor de salicina, proporcionam alívio eficaz para as lombalgias, com até 40% dos voluntários livrando-se da dor após tomarem a erva por quatro semanas. Esses resultados não são surpreendentes, uma vez que a salicina (com propriedades parecidas com a da aspirina) tem efeitos anti-inflamatórios e analgésicos.



DOSAGEM Tome comprimidos ou cápsulas de casca de salgueiro-branco comercialmente preparados (padronizados para conter 240 mg de salicina ao dia), segundo as instruções do fabricante

Garra-do-diabo

Harpagophytum procumbens

Anti-inflamatório altamente eficaz

Essa erva medicinal africana tem longo histórico de uso na redução da dor e inflamação dos músculos e articulações, e é receita para dores causadas por contusões e traumas de repetição. Essas aplicações tradicionais são confirmadas por estudos científicos em que a erva reduziu o enrijecimento muscular quando tomada por quatro semanas, e diminuiu as dores lombares e aumentou a mobilidade entre quatro e oito semanas.

 **DOSAGEM** O mais importante princípio ativo da garra-do-diabo é um composto chamado harpagosídeo e, segundo pesquisadores, preparados padronizados pelo teor de harpagosídeos são mais eficazes do que os não padronizados. Procure comprimidos ou cápsulas comerciais que proporcionem pelo menos 50 mg de harpagosídeo por dia e tome segundo as instruções do fabricante.

Noveleiro (Bola-de-neve)

Viburnum opulus

Relaxante muscular, antiespasmódico

Se você tem propensão à tensão muscular, o noveleiro talvez seja a erva para você. Os índios americanos a usavam para aliviar câimbras e dores musculares, e os fitoterapeutas ainda a receitam. Capaz de reduzir tensão de longa e de curta duração, ela é eficaz para contusões por traumas de repetição e dores nas costas.

 **DOSAGEM** Tome comprimidos ou tintura de noveleiro comercialmente preparados até a dose máxima de 1 g, três vezes ao dia.

Hipérico

Hypericum perforatum

Tratamento tópico para nevralgias

Aplicações tópicas de hipérico vêm sendo usadas, historicamente, para tratar nevralgias de diversos tipos, mas especialmente dor ciática. Esse uso tradicional é confirmado por testes de laboratório que demonstram tanto propriedades anti-inflamatórias quanto analgésicas.



DOSAGEM Friccione o óleo de infusão de flores de hipérico na região afetada de duas a três vezes ao dia. Para instruções de como preparar óleos de infusão. Ou compre o produto disponível comercialmente.

Advertências

- A arnica e o confrei não devem ser usados internamente (a não ser em suas fórmulas homeopáticas muito diluídas) e não devem ser aplicados sobre pele cortada ou próximo aos olhos. Evite usar confrei por mais de dez dias seguidos.
 - Aplicações tópicas de qualquer erva podem, às vezes, causar dermatites, coceiras e sensações de queimação. Faça um teste numa pequena região pelo menos 24 horas antes de usar. Suspenda o uso se ocorrer qualquer reação. Tome especial cuidado com arnica se for alérgico a plantas asteráceas, como margaridas, crisântemos e equinácea, ou a plantas lauráceas, como sassafrás, abacate e cânfora.
 - Os frutos do noveleiro são venenosos e não devem ser ingeridos.
 - Não tome salgueiro-branco se for alérgico a salicilatos (incluindo aspirina). Se estiver tomando algum medicamento antiplaquetário, anticoagulantes, ou se sofrer de algum transtorno hemorrágico, só tome salgueiro-branco sob supervisão médica.
 - A garra-do-diabo pode causar problemas digestivos, como diarreia, e não deve ser tomada por quem tem problemas gastrointestinais preexistentes, como úlceras, pedras na vesícula ou diarreia, a não ser sob recomendação médica.
 - Não tome garra-do-diabo se estiver tomando warfarin (anticoagulante) ou medicamentos antiarrítmicos, exceto sob recomendação médica. Pare de tomar garra-do-diabo pelo menos duas semanas antes de se submeter a qualquer cirurgia.
 - A garra-do-diabo não parece ser eficaz contra dores lombares que irradiam para as pernas, um sintoma que pode indicar comprometimento dos nervos. Isso deve ser investigado por seu médico.
 - Com exceção de aplicações tópicas de hipérico e hamamélis, não use qualquer dessas ervas se estiver grávida ou amamentando, a não ser sob recomendação médica.
-

Aja com rapidez

As providências que você tomar logo após sofrer alguma lesão em um tecido mole poderão ter influência direta na rapidez com que o problema irá sarar.

- **Reduza** o fluxo sanguíneo e diminua o inchaço e o sangramento deixando a parte lesionada em repouso.
- **Aplique** gelo na área lesionada para reduzir a inflamação e a dor no tecido, mas proteja-se de queimadura colocando um pano molhado entre o gelo e a pele.
- **Aplique** uma atadura firme e larga – como uma atadura elástica – na área lesionada para reduzir o sangramento e o inchaço.
- **Erga** a parte lesionada de maneira que fique mais alta que o coração, diminuindo o fluxo do sangue para a região.
- **Consulte** seu fisioterapeuta ou médico, pois muitas lesões de tecido mole necessitam de tratamento especializado.

Artrite e gota

Não deixe que o enrijecimento, a dor debilitante e a inflamação da artrite desacelerem seu ritmo de vida.

Olíbano

Boswellia serrata

Alívio para a artrite reumatoide e a osteoartrite

A resina do olíbano vem sendo usada há séculos na medicina ayurvédica no tratamento de estados inflamatórios e reumáticos. Com uma combinação de efeitos anti-inflamatórios, analgésicos e modificantes do sistema imunológico, ele é relevante em especial no caso da artrite reumatoide, uma forma de artrite autoimune que é debilitante e difícil de tratar.

Num trabalho que reuniu o resultado de 12 estudos sobre artrite reumatoide, pesquisadores concluíram que o olíbano é tão eficaz quanto alguns tratamentos medicinais (por exemplo, a terapia com sais de ouro), e poderia ser especialmente útil para pacientes cuja artrite reage pouco a medicamentos mais convencionais, para aqueles que já têm a doença há muito tempo, e para crianças com artrite juvenil crônica. O olíbano também oferece melhora no caso de osteoartrite, e, comprovadamente, ajuda a diminuir a dor e o inchaço, melhora a amplitude de movimento e aumenta a distância que uma pessoa que sofre de osteoartrite do joelho é capaz de andar.



DOSAGEM Procure preparados comerciais padronizados pelo conteúdo dos princípios ativos dos ácidos bosvélicos e tome segundo as instruções do fabricante ou conforme receitado pelo fitoterapeuta. A pesquisa feita com relação à osteoartrite usou o equivalente a 1.000 mg de resina de olíbano (algumas vezes chamada de óleo-resina ou gomaresina)

por dia, padronizada para conter 40% (400 mg) de ácidos bosvélicos. Pesquisas indicam que pode levar até dois meses para que se notem efeitos significativos, mas eles às vezes persistem algum tempo depois que a pessoa para de tomar a erva. A artrite reumatoide é uma doença complexa que não permite a automedicação, portanto peça a seu médico que avalie se o olíbano é indicado para você e tome apenas a dosagem receitada.

Garra-do-diabo

Harpagophytum procumbens

Clinicamente comprovado para a dor da artrite

A garra-do-diabo tem propriedades anti-inflamatórias e analgésicas e é um tratamento comprovado para a osteoartrite, com diversos estudos demonstrando seus benefícios – em especial para a osteoartrite do joelho e/ou quadril. Em alguns desses estudos, a garra-do-diabo foi comparada a analgésicos farmacêuticos, com pesquisadores concluindo que a erva se mostrou tão eficaz quanto essas drogas, mas com menos efeitos colaterais. Testes de laboratório sugerem que a garra-do-diabo pode proporcionar mais do que apenas alívio sintomático – ela também parece inibir alguns dos processos que provocam danos à cartilagem e que desencadeiam mudanças nas articulações características da osteoartrite. Testes indicam que a dor e outros sintomas de osteoartrite começam a diminuir com dois meses de consumo da erva.



DOSAGEM O mais importante princípio ativo da garra-do-diabo é um composto chamado harpagosídeo e, segundo pesquisadores, preparados padronizados pelo teor de harpagosídeos são mais eficazes do que os não padronizados. Procure comprimidos ou cápsulas que forneçam pelo menos 50 mg de harpagosídeo por dia, e siga as instruções do fabricante.

Gengibre

Zingiber officinale

O anti-inflamatório picante

Tempero modesto, o gengibre é também um remédio potente, de impressionantes capacidades anti-inflamatórias. Testes de laboratório mostram que o gengibre inibe um número de compostos que promovem inflamações no corpo – incluindo várias das enzimas atacadas por medicamentos farmacêuticos para a artrite. Como resultado, ele proporciona alívio das dores da artrite e alguns estudos descobriram que ele é tão eficaz quanto o anti-inflamatório não esteroide ibuprofeno.



DOSAGEM Acrescente de 20 a 30 gotas de tintura de gengibre à água ou faça uma infusão com $\frac{1}{2}$ colher de chá de gengibre em pó ou 1 a 2 colheres de chá de gengibre fresco ralado em água fervente; tomar três vezes ao dia.



Os rizomas das folhas de gengibre são colhidos no mínimo um ano após o plantio.

Salgueiro-branco

Salix Alba

Analgésico fitoterápico

Acredita-se que a casca do salgueiro-branco seja usada como analgésico fitoterápico desde pelo menos a época de Hipócrates. Testes de laboratório têm demonstrado as propriedades anti-inflamatórias e analgésicas de suas substâncias, parecidas com a aspirina. Quase todos os estudos clínicos também confirmam seu papel no alívio da dor da osteoartrite, mas não houve ainda pesquisas suficientes realizadas para confirmar sua eficácia no tratamento da artrite reumatoide.



DOSAGEM Tome comprimidos ou cápsulas de casca de salgueiro-branco comercialmente preparados (padronizados para conter 240 mg de salicina ao dia), segundo as instruções do fabricante.

Semente de aipo

Apium graveolens

Remédio útil para a gota

A semente de aipo é um tradicional remédio para todos os tipos de artrite, mas é considerado especialmente eficaz para o tratamento de gota.

Classicamente, essa forma muito dolorosa de artrite afeta uma única articulação, tal como o dedão do pé, que rapidamente fica quente, inchada e inflamada.



DOSAGEM Ferva de 0,5 a 2 g de sementes de aipo desidratadas numa xícara de água por dez minutos; beba a decocção até três vezes ao dia. Como alternativa, tome tintura, comprimido ou cápsula de preparação comercial de acordo com as instruções do fabricante.

Advertências

- O olíbano pode causar efeitos adversos brandos, como diarreia ou urticária. Se isso acontecer, suspenda o uso. Pouco se sabe sobre possíveis interações entre o olíbano e outras medicações, então se você estiver tomando remédios que lhe foram receitados, converse com seu médico antes de usá-lo.
- A garra-do-diabo pode causar problemas digestivos, como a diarreia, e não deve ser tomada

por quem tem problemas gastrointestinais preexistentes, como úlceras, pedras na vesícula ou diarreia, a não ser sob recomendação médica.

- Não tome garra-do-diabo se estiver fazendo uso de warfarin (anticoagulante) ou medicamentos antiarrítmicos exceto sob recomendação médica. Pare de tomar garra-do-diabo pelo menos duas semanas antes de se submeter a qualquer cirurgia.
- Não tome salgueiro-branco se for alérgico a salicilatos (incluindo aspirina). Se estiver tomando algum medicamento antiplaquetário, ou anticoagulantes, ou se sofrer de algum transtorno hemorrágico, só tome salgueiro-branco sob supervisão médica.
- O gengibre não deve ser tomado em doses medicinais por quem sofre de úlceras gástricas ou pedras na vesícula, ou quem estiver tomando warfarin (anticoagulante) ou algum medicamento antiplaquetário, a não ser sob recomendação médica. Pare de tomar pelo menos duas semanas antes de se submeter a qualquer cirurgia.
- A semente de aipo pode interagir com medicamentos como warfarin e tiroxina. Também pode aumentar o risco de efeitos colaterais associados a algumas formas de luz ultravioleta.
- Não tome semente de aipo se tiver algum problema renal ou pressão arterial baixa.
- O aipo pode causar reações alérgicas. Não tome as sementes se for alérgico à planta ou ao vegetal e tenha cautela se for alérgico a dente-de-leão ou cenoura.
- Com exceção do gengibre, não use essas ervas se estiver grávida ou amamentando, a não ser sob recomendação médica.

Problemas de circulação e varizes

A circulação inadequada – especialmente nas pernas – pode se tornar um problema debilitante à medida que se envelhece.

Castanha-da-índia

Aesculus hippocastanum

Alivia os sintomas da insuficiência venosa crônica

O termo insuficiência venosa crônica é usado para descrever veias nas pernas que bombeiam com dificuldade o sangue de volta para o coração. Com o tempo e com o efeito da gravidade, as pernas vão ficando pesadas e inchadas e podem apresentar coceiras, tensão e dores. Nesse caso, varizes podem se desenvolver. Pelo menos 17 testes clínicos já examinaram os efeitos do extrato de castanha-da-índia, padronizado pelo teor de aescina, sobre os sintomas de insuficiência venosa crônica. A pesquisa demonstra que o extrato de castanha-da-índia alivia a dor, o inchaço e a coceira associados à doença. Ele faz isso porque ajuda a manter a integridade das paredes dos vasos sanguíneos.



DOSAGEM Tome comprimidos ou cápsulas comercialmente disponíveis de extrato de castanha-da-índia padronizado pelo seu teor de aescina. Procure um produto que proporcione de 100 a 200 mg de aescina por dia e sempre o tome acompanhado de algum alimento.

Semente de uva

Vitis vinifera

Antioxidante para vasos sanguíneos

O extrato de semente de uva é rico em oxidantes de um potente grupo conhecido como proantocianidinas oligoméricas (OPCs). Os OPCs ajudam a manter a integridade dos vasos sanguíneos, cujas paredes os OPCs ajudam a estabilizar, por isso podem ser benéficos para uma grande variedade de problemas circulatórios. Para quem sofre de insuficiência venosa crônica, o extrato de semente de uva já demonstrou aliviar sintomas como a coceira e as dores nas pernas em até dez dias, e é possível que apresente mais benefícios se tomado por períodos prolongados.



DOSAGEM Procure comprimidos ou cápsulas de semente de uva disponíveis comercialmente padronizados para conter de 150 a 300 mg de OPCs por dia e siga as instruções do fabricante.

Ginkgo

Ginkgo biloba

Tônico para a circulação periférica

Embora sua maior fama seja como tônico para a memória, o ginkgo é também faz bem para a circulação. Ajuda a aliviar os sintomas tanto da síndrome de Raynaud quanto da claudicação intermitente – dois problemas associados a perturbações da circulação periférica. A síndrome de Raynaud é caracterizada por frio nas extremidades e claudicação intermitente, por câimbras nas pernas que são iniciadas ou exacerbadas pelo ato de caminhar.



DOSAGEM Procure suplementos padronizados pelo teor dos princípios ativos glicosídeos ginkgo flavona e bilobalidas, com uma dose diária de 120 mg de um extrato concentrado (50:1), proporcionando o equivalente a 6 g da erva desidratada. Dosagens maiores podem ser necessárias para a claudicação intermitente. Para mais informações, converse com seu médico.

Advertências

- A castanha-da-índia, o ginkgo e a semente de uva podem interagir com alguns remédios, portanto consulte seu médico antes de ingeri-los. Pare de tomar ginkgo e semente de uva pelo menos duas semanas antes de se submeter a uma cirurgia.
- O extrato de castanha-da-índia pode causar efeitos colaterais, incluindo sintomas gastrointestinais, como náusea, dores de cabeça, coceira ou irritação na pele. Se isto ocorrer, pare de tomar a erva e busque orientação médica.
- Não tome preparações caseiras de castanha-da-índia ou ginkgo, pois podem conter compostos tóxicos e/ou causar efeitos adversos.
- Não use castanha-da-índia se for alérgico a látex, para evitar uma reação cruzada.
- Não use extrato de castanha-da-índia se tiver diabetes, problemas de fígado ou rins ou doença celíaca, ou outros transtornos intestinais, a não ser sob supervisão médica.
- A semente de uva pode diminuir a absorção de ferro. Espace as doses em duas horas.
- O ginkgo pode causar reações adversas leves, como tonteira, transtornos gastrointestinais, dor de cabeça e reações alérgicas na pele. Reações mais graves, como sangramentos e convulsões, já foram relatadas. Se ocorrerem sintomas, suspenda o uso e busque orientação médica.
- Não tome ginkgo biloba se sofrer de qualquer transtorno hemorrágico.
- Não use qualquer uma das ervas listadas na seção Problemas de circulação e varizes se estiver grávida ou amamentando, exceto sob supervisão médica.

Ulcerações nas pernas

Uma ulceração nas pernas que não quer sarar pode piorar sua qualidade de vida. Use ervas para auxiliar o processo de cura.

Castanha-da-índia

Aesculus hippocastanum

Ajuda a sarar ulcerações causadas por problemas circulatórios

De acordo com um experimento clínico, um extrato de castanha-da-índia padronizado demonstrou acelerar o tratamento-padrão utilizado por médicos para ulcerações nas pernas. Pesquisadores descobriram que, em comparação àqueles que tomaram placebo, os curativos das pernas de quem estava tomando extrato de castanha-da-índia podiam ser trocados com menos frequência, resultando num tratamento de custo bem mais baixo. Tais efeitos parecem ser uma extensão das ações da castanha-da-índia sobre a circulação periférica, visto que cerca de metade das ulcerações nas pernas é resultado de insuficiência venosa crônica.



DOSAGEM Tome comprimidos ou cápsulas de extrato de castanha-da-índia pelo seu teor de aescina. Procure um produto que forneça de 100 a 200 mg de aescina por dia e sempre o tome acompanhado de algum alimento.



A castanha-da-índia é chamada em alguns lugares de “olho-de-cervo”, pelo formato da semente.

Centela

Centella asiatica

Curativo natural dos tecidos

A centela contém compostos que estimulam a cura de ferimentos, ulcerações e cicatrizes e pode ser usada interna e externa mente. Quando

ingerida, ajuda a reduzir sintomas de insuficiência venosa crônica, auxiliando na cicatrização de ulcerações.



DOSAGEM Tome comprimidos ou cápsulas de extrato de centela segundo as instruções do fabricante. Para uso tópico, acrescente tintura de centela a um creme ou base de unguento, e aplique na área afetada duas a três vezes ao dia.

Calêndula

Calendula officinalis

Acelera a cura das ulcerações

Recentemente o unguento de calêndula foi assunto de um experimento clínico de pequena escala, o qual sugere que ele talvez desempenhe um papel valioso no auxílio da cura de ulcerações nas pernas. Nesse estudo, as ulcerações foram tratadas com unguento de calêndula ou com curativos de soro fisiológico durante três semanas. Ao final do experimento, as ulcerações tratadas com unguento de calêndula haviam diminuído de tamanho em mais de 40%, enquanto as tratadas com soro tinham diminuído apenas 15%.



DOSAGEM Aplique unguento de calêndula na área afetada duas a três vezes ao dia, ou curativos embebidos em tintura de calêndula. Você também pode usar flores de calêndula para fazer um cataplasma. Se a pele estiver aberta, desinfete o ferimento lavando-o com antisséptico antes de usar a calêndula.

Advertências

- Ulcerações não devem ser tratadas com automedicação, pois podem ser sintoma de problemas vasculares subjacentes. Sempre fale com seu médico antes de usar ervas, mesmo em aplicações tópicas.
- O extrato de castanha-da-índia pode causar efeitos colaterais, como náusea, dores de cabeça, coceira ou irritação na pele. Não deve ser consumida por quem tem alergia ao látex.

- Não consuma preparações caseiras à base de castanha-da-índia, pois podem conter compostos tóxicos.
- Não use extrato de castanha-da-índia se tiver diabetes, problemas de fígado ou rins, doença celíaca ou outros transtornos intestinais ou se estiver tomando medicamentos antiplaquetários ou anticoagulantes, exceto sob supervisão.
- A pele que cerca as ulcerações das pernas é mais propensa a dermatites e erupções. O ideal é fazer um teste de contato pelo menos 24 horas antes da aplicação tópica. Se houver reação, suspenda o uso e busque aconselhamento médico. Tome especial cuidado com a calêndula se for alérgico a plantas asteráceas, como margaridas, crisântemo e equinácea.
- Com exceção das aplicações tópicas da calêndula, não use as ervas listadas na seção Ulcerações nas pernas se estiver grávida ou amamentando, a não ser sob supervisão médica.

Pressão e colesterol altos

Os níveis altos de pressão arterial e de colesterol são importantes indicadores da saúde do coração e, portanto, do seu risco de doença cardiovascular.

Crátego

Crataegus laevigata, *C. monogyna*, *C. pinnatifida*

Clássico tônico cardíaco

Os fitoterapeutas veem o crátego como o mais importante dos medicamentos cardiovasculares, tendo ação protetora sobre o coração e suas funções. É receitado para vários problemas cardiovasculares, como hipertensão arterial, colesterol alto, angina, arritmia e insuficiência cardíaca. Diversos testes clínicos apoiam o uso dessa planta como tratamento coadjuvante da insuficiência cardíaca, e nesse contexto já se documentou a sua capacidade de reduzir a pressão arterial e melhorar sintomas como cansaço e respiração ofegante. Alguns de seus princípios ativos possuem ação antioxidante e esses compostos podem ser responsáveis pelos efeitos da erva na diminuição do colesterol, ajudando a impedir a oxidação do colesterol LDL (o chamado “colesterol ruim”) e a diminuição da produção e da absorção do colesterol.



DOSAGEM Peça a seu médico que avalie se o crátego é apropriado para seu caso e tome-o segundo a dosagem recomendada. Para garantir que você esteja recebendo uma dosagem segura dos princípios ativos de maior importância, seu terapeuta poderá receitar um preparado-padrão de crátego. Tome durante pelo menos dois meses antes de avaliar seus efeitos. Fitoterapeutas ocidentais há muito usam espécies de crátego para tratar problemas cardiovasculares. Na medicina tradicional chinesa, a *C.*

pinnatifida há muito é usada como tônico digestivo, mas sua aplicação já se estendeu aos que sofrem de doenças cardíacas, em linha com os resultados promissores atribuídos às espécies europeias.



Com flores alvas e vistosos frutos vermelhos, o crátego faz uma linda cerca viva.

Alho

Allium sativum

Protege coração e vasos sanguíneos

Bons indícios sugerem que quanto mais alho você incluir na alimentação, menor a propensão a sofrer de doenças cardiovasculares. Quando tomado como fitoterápico, ele já demonstrou diminuir a pressão arterial, os níveis

totais de colesterol e o desenvolvimento de placas nas artérias, e inibir a formação de coágulos. Algumas dessas ações no corpo são brandas, temporárias ou aplicáveis a certos grupos de pessoas, mas por trabalhar por diversas vias, o efeito coletivo é um grau de proteção à saúde cardiovascular como um todo.



DOSAGEM A pesquisa científica feita com o potencial do alho como tratamento da hipertensão arterial e do colesterol é controversa – em parte porque diferentes preparados comerciais à base de alho possuem características químicas diferentes e alguns podem não reter os compostos medicinais, os quais estão sujeitos a degradar rapidamente depois que o bulbo é cortado ou amassado. Se decidir tomar comprimidos ou cápsulas de alho, opte pelos que possuem cobertura entérica e que venham marcados com a produção garantida do composto alicina ou padronizados pelo teor de aliina. Outros suplementos de alta qualidade poderão ser padronizados pelo teor de S-alil-L-cisteína. Se preferir consumir alho como alimento, tenha como meta pelo menos três dentes por semana, ou mais se correr risco especial de doença cardiovascular. Corte ou pique os dentes, e deixe de cinco a dez minutos em temperatura ambiente, para que a ação enzimática permita o desenvolvimento de compostos biologicamente ativos.

Açafrão-falso

Curcuma longa

Para equilibrar o colesterol

O açafrão-falso (cúrcuma) é outra especiaria de uso culinário que auxilia a saúde do coração e dos vasos sanguíneos. Contém um pigmento amarelo chamado curcumina – composto que recebe o crédito pela maior parte da ação medicinal da erva. O açafrão-falso já demonstrou baixar os níveis do colesterol total, aumentar os níveis de colesterol HDL (o colesterol “bom”)

e proteger tanto o colesterol HDL quando o LDL dos efeitos danosos dos radicais livres. Em estudos de laboratório e com animais, mostrou baixar a pressão arterial e reduzir a formação de placas de gordura nas paredes das artérias.



DOSAGEM Acrescente até 3 g de açafrão-falso ralada ou em pó aos alimentos que estiver cozinhando, todos os dias. Ou procure um preparado comercial que tenha sido padronizado para conter até 95% de curcumina e tome-o conforme as instruções do fabricante, até um máximo de 300 mg ao dia.

Psilium

Plantago ovata, *P. psyllium*

Diminui os níveis de colesterol

O psilium é uma fonte importante de fibras solúveis em água, que forma um gel absorvente nos intestinos, capturando o colesterol e facilitando sua excreção. Combinar o psilium com uma alimentação de baixo teor de gorduras durante um período relativamente curto, de oito semanas, já demonstrou reduzir o colesterol LDL sem afetar, adversamente, os níveis de colesterol HDL. Sob supervisão médica, o psilium pode ser especialmente benéfico para pacientes com diabetes tipo 2, porque ajuda a controlar a glicose no sangue e as reações insulínicas após as refeições.



DOSAGEM A fibra de psilium está disponível em comprimidos, cápsulas e pós solúveis e deve ser tomada segundo as instruções do fabricante (a dose de psilium usada na pesquisa de colesterol é em geral de aproximadamente 10 g ao dia). Qualquer dose de psilium deve ser tomada com um copo grande de água.

Tília

Tilia cordata, *T. platyphyllos*, *T. x europaea*

Remédio calmante para a pressão arterial

A tília é um remédio tradicional para hipertensão arterial acompanhada de palpitações ou de enrijecimento das artérias. Também é indicada como ansiolítico, portanto é útil quando a pressão alta é causada ou agravada por preocupações.



DOSAGEM Faça uma infusão com 1 colher de chá de flores de tília secas em água fervente e beba até três xícaras ao dia.

Advertências

- Doenças do coração e outros problemas cardiovasculares podem ser graves e não devem ser tratados por conta própria. Sempre siga os conselhos médicos se tiver quaisquer sintomas que possam indicar um ataque cardíaco, como dores no peito (que podem irradiar para o maxilar, costas ou braços), respiração ofegante ou mal-estar generalizado na parte superior do corpo. Chame logo uma ambulância.
- O crátego, o alho e o açafraão-falso podem interagir com medicamentos farmacêuticos (incluindo remédios para o coração, pressão, colesterol e para afinar o sangue) e poderão alterar as dosagens necessárias dos medicamentos que você está tomando, assim, consulte seu médico antes de tomar essas ervas em especial.
- Foram relatados efeitos adversos ocasionais do crátego em experimentos clínicos, embora esses efeitos tendam a ser brandos e temporários. Os sintomas incluem problemas digestivos, dor de cabeça, tonteira, sonolência e palpitações.
- O alho pode causar efeitos colaterais como desconforto gastrointestinal, náusea, indigestão, mau hálito e odor na pele. Alguns desses efeitos podem ser minimizados comendo o alho cozido em vez de cru.
- O açafraão-falso pode causar efeitos colaterais como transtornos gastrointestinais quando tomado em excesso. A não ser sob supervisão médica, não deve ser usado em doses maiores do que a culinária por quem sofre de doenças do fígado ou da vesícula (incluindo cálculo), úlcera gástrica ou duodenal, ou se você estiver tomando medicamento para afinar o sangue.
- Pessoas com diagnóstico de doença intestinal só devem usar o psilium sob orientação médica.
- O psilium pode influir na absorção de outros medicamentos, portanto espere as dosagens em duas horas.
- Beba muita água ao tomar psilium, pois casos de engasgo já foram relatados em pessoas que tomaram o pó de psilium sem quantidades adequadas de líquido.
- A tília pode afetar a absorção do ferro; espere as dosagens em duas horas.
- Há relatos de alergias de contato com a tília.

- Se você estiver grávida ou amamentando, não tome crátego, tília ou psilium, a não ser sob supervisão médica.

Tensão pré-menstrual

Existe auxílio fitoterápico para tratar desequilíbrios hormonais, cólicas menstruais, mudanças de humor e desejos.

Árvore-da-castidade

Vitex agnus-castus

Clinicamente comprovado por reduzir os sintomas da TPM

Em testes clínicos, os extratos da árvore-da-castidade têm mostrado uma grande capacidade de aliviar vários dos sintomas da síndrome da tensão pré-menstrual (TPM), como depressão, raiva e irritabilidade, mudanças de humor, desejos por certos alimentos, problemas intestinais e dores de cabeça. Eles conseguem tais efeitos ajudando a normalizar as complexas flutuações hormonais que governam o ciclo menstrual feminino e podem ajudar a regular a menstruação. Em práticas clínicas, fitoterapeutas também receitam a árvore-da-castidade (com frequência em combinação com outras ervas) para mulheres que têm dificuldade em conceber.



DOSAGEM Para aliviar os sintomas da síndrome da tensão pré-menstrual, tome comprimidos, cápsulas ou tintura no decorrer do mês, segundo as instruções na bula. Busque produtos padronizados pelo teor dos compostos casticina e/ou agnosídeo. Os resultados podem levar 12 semanas, ou mais, para se fazerem notar. Se estiver tendo dificuldade em conceber, consulte um fitoterapeuta profissional para que ele possa determinar se a árvore-da-castidade é apropriada no seu caso.

Peônia branca

Paeonia lactiflora

Equilibrador hormonal

Na medicina tradicional da China e do Japão, a raiz da peônia branca é combinada com outras ervas para tratar cólicas menstruais, sangramentos excessivos, miomas uterinos e outros problemas que, na filosofia médica chinesa, estão associados à congestão pélvica. Costuma ser receitada com alcaçuz para casos de ovários policísticos e endometriose e, como a árvore-da-castidade, acredita-se que seu efeito ocorra através do equilíbrio dos níveis hormonais.



DOSAGEM Consulte um fitoterapeuta que possa avaliar se a peônia branca é indicada para seu caso.



Cultuada na medicina chinesa tradicional, a peônia branca inspira artistas plásticos na China.

Angelica chinesa (Dong quai)

Angelica polymorpha var. *sinensis*

Tônico para problemas femininos

Angélica chinesa é outra erva receitada na medicina chinesa tradicional para os transtornos reprodutivos femininos. Entre outras indicações, e normalmente em combinação com outras ervas, é receitada para uma série

de afecções ginecológicas, como menstruações dolorosas, irregulares, fracas ou ausentes.



DOSAGEM: Ferva de 1 a 3 g de angélica chinesa numa xícara de água por dez minutos; beba a decocção três vezes ao dia. Ou tome comprimidos ou tabletes seguindo as instruções na bula.

Hipérico

Hypericum perforatum

Antidepressivo de efeito comprovado

A TPM faz com que muitas mulheres tenham depressão, ansiedade e dificuldade em se relacionar com a família e os amigos. Como a eficácia dessa erva no tratamento da depressão devido a outras causas já foi bem estabelecida, é provável que o hipérico também seja capaz de aliviar esses sintomas da TPM. Num pequeno estudo-piloto publicado em 2000, mulheres que tomavam hipérico relataram que a gravidade dos seus sintomas mentais e emocionais da TPM havia melhorado em mais de 50% depois de apenas dois ciclos menstruais. Investigações suplementares serão necessárias para determinar se o uso a longo prazo proporciona benefícios adicionais para a saúde.



DOSAGEM Procure suplementos padronizados pelo teor de hipericina e hiperforina e com uma dose diária de 900 mg do extrato concentrado (6:1), equivalente a 5,4 g da erva desidratada. Tome os suplementos durante todo o mês.

Noveleiro

Viburnum opulus

Alívio para cólicas e espasmos

Mulheres que sentem dores durante o período menstrual acharão o noveleiro inestimável porque ele tem um longo histórico de uso no alívio das cólicas. Essa erva é aplicada para qualquer tipo de dor espasmódica ou de cólica, incluindo as uterinas, ovarianas, abdominais, as dores nas costas e pernas que ocorrem na fase pré-menstrual.



DOSAGEM Tome comprimidos ou tintura de noveleiro de preparo comercial, até uma dose máxima de 1 g, 3 vezes ao dia, conforme necessário para o alívio dos sintomas.

Sálvia esclareia

Salvia sclarea

Para dores durante a menstruação e transtornos emocionais

O óleo essencial da sálvia esclareia é um dos tratamentos de aromaterapia mais populares que existem para TPM, especialmente por considerarem que ele contém propriedades antidepressivas, antifadiga e aliviadoras do estresse. Pesquisas de laboratório confirmam a utilização do óleo, demonstrando uma ação antiespasmódica sobre o tecido uterino, mas a eficácia de tal tratamento só foi testada recentemente em estudos com seres humanos. Em 2006, pesquisadores conduziram um estudo clínico no qual universitárias que sentiam dores e cólicas durante o período menstrual usaram um óleo de massagem da aromaterapia contendo óleos essenciais de sálvia esclareia, alfazema (lavanda) e rosas; massagem sem aromaterapia; ou nenhum tratamento. Os sintomas das mulheres submetidas às massagens de aromaterapia foram significativamente menos sérios durante os dois primeiros dias da menstruação do que os das mulheres que integravam quaisquer dos outros grupos de tratamento.



DOSAGEM Para aliviar as dores durante o período menstrual, faça um óleo de massagem usando 1 gota de óleo essencial de sálvia esclareia, 1 gota de óleo essencial de rosas e 2 de óleo essencial de alfazema (lavanda)

por 5 ml de óleo de amêndoas e friccione o abdome ou a região lombar, conforme a necessidade. Para os transtornos de humor ou problemas emocionais pré-menstruais, pode-se adicionar sálvia esclareia a um difusor de essências.

Advertências

- As ervas aqui listadas possuem atividade hormonal e não devem ser tomadas junto com pílulas anticoncepcionais, terapia de reposição hormonal ou outros medicamentos que afetem o equilíbrio hormonal, a não ser sob supervisão médica. Pessoas com histórico de tumores sensíveis a hormônios só devem tomar essas ervas sob acompanhamento médico.
- A árvore-da-castidade pode causar efeitos colaterais reversíveis, como dor de cabeça, náusea e transtornos gastrointestinais. Pare de tomar se tiver algum desses sintomas.
- Não tome peônia branca ou angélica chinesa se estiver tomando warfarin ou outros remédios para afinar o sangue ou anticoagulantes.
- A angélica chinesa costuma ser contra-indicada para mulheres com transtornos hemorrágicos, menstruações intensas ou um histórico de abortos espontâneos recorrentes. Não se deve usar durante crises de diarreia ou infecções virais agudas.
- Os frutos do noveleiro são venenosos e não devem ser ingeridos.
- O óleo essencial de sálvia esclareia é muito potente e deve ser diluído e usado com parcimônia. Pode causar dor de cabeça, além de dermatite de contato ou irritação cutânea. Não aplique sobre pele inflamada ou ferimentos abertos e não use topicamente se tiver tendência a dermatites.
- Para uso seguro e apropriado do hipérico, ver Depressão e ansiedade.
- Não consuma as ervas medicinais listadas na seção Tensão pré-menstrual se estiver grávida ou amamentando, a não ser sob recomendação médica.

Retenção de líquido e cistite

Experimente usar essas ervas para manter em ordem as vias urinárias e prevenir inflamações e infecções como a cistite.

Oxicoco (*Cranberry*)

Vaccinium macrocarpon

Previne a cistite

O oxicoco (*cranberry*) é famoso por ajudar a prevenir a cistite, uma inflamação da bexiga que causa queimação na hora de urinar. Ele funciona impedindo que a bactéria *E. coli* (causadora da maioria dos casos de cistite) se aloje na parede da bexiga e comece uma infecção. Essa erva é especialmente útil para mulheres que sofrem de infecções do trato urinário (ITU) recorrentes. Experimentos clínicos mostraram que num período de 12 meses a frequência de ITU em mulheres que tomavam oxicoco teve redução significativa. Outras pessoas propensas a ITU recorrentes – idosos e quem sofreu lesão da medula espinhal – também podem se beneficiar do oxicoco como profilático para a cistite, embora não haja dados científicos suficientes para confirmar sua eficácia nesses grupos.



DOSAGEM O oxicoco pode ser tomado em forma de suco, comprimido ou cápsula. Muita gente prefere comprimidos ou cápsulas, pois até 300 ml do suco podem ser necessários por dia para se atingirem níveis terapêuticos. Poucos sucos disponíveis comercialmente contêm 100% de suco de oxicoco, assim, caso você decida tomar o suco com objetivos medicinais, vai precisar calcular quantos copos de suco são necessários, dependendo da porcentagem de oxicoco presente no produto. A alternativa são os comprimidos e cápsulas de oxicoco feitos do suco concentrado e geralmente tomados em doses de aproximadamente 30 g por dia, em doses

divididas.



O fruto do oxicoco surge logo em seguida a flores róseas.

Alteia

Althaea officinalis

Acalma mucosas inflamadas

Por causa do seu rico conteúdo de mucilagem, a alteia traz alívio às mucosas irritadas do trato urinário. Fitoterapeutas costumam receitá-la para diminuir a dor e o desconforto das infecções ou a inflamação da bexiga e dos rins.



DOSAGEM Faça uma infusão de 2 a 5 g de raiz de alteia desidratada em água fria e deixe por oito horas para liberar a mucilagem; beba até três xícaras ao dia.

Tratamento para cistite

O oxicoco (*cranberry*) é um remédio eficaz para prevenir a cistite, mas uma vez instalada a infecção, você precisará de um remédio mais forte. Seu médico poderá receitar antibióticos, ou seu fitoterapeuta poderá tratá-la com antissépticos para as vias urinárias, como a uva-ursi. Enquanto isso, os seguintes passos podem ajudar:



Aja rapidamente Embora a cistite costume ser uma infecção leve e restrita, se não for tratada pode, sim, passar para os rins – com consequências muito mais sérias.



Aumente o consumo de líquidos Embora a dor intensa à micção possa desencorajar você a beber mais água, é vital fazê-lo. Ao primeiro sinal dos sintomas, aumente a quantidade de líquidos ingeridos para cerca de 1 litro por hora, se possível. Isto ajuda a eliminar a bactéria e pode evitar que a infecção se torne mais séria. Escolha água ou chás de ervas medicinais que lhe deem sensação de alívio (como a alteia), e evite álcool, cafeína e refrigerantes, que podem agravar o problema.

 **Certifique-se de que sua bexiga esteja bem vazia** a cada vez que urinar. Espere alguns instantes depois de urinar, e em seguida tente expelir os últimos mililitros de urina da bexiga. As mulheres devem ter o cuidado de se limpar da frente para trás, evitando que as bactérias do ânus passem para o trato urinário.

 **Alcalinize sua urina** Reduzir a acidez urinária poderá aliviar os sintomas de queimação além de dificultar a sobrevivência da bactéria. Evite alimentos ácidos, como frutas cítricas e tomates, e procure tomar um alcalinizante urinário comercial (disponível nas farmácias). Uma colher de chá de bicarbonato de sódio diluído em água também é um alcalinizante urinário eficaz.

Folha de dente-de-leão

Taraxacum officinale

O diurético da natureza, repleto de potássio

A folha do dente-de-leão é tida como um dos fitoterápicos mais importantes para a eliminação de líquidos. Embora haja pouca informação disponível para confirmar sua eficácia em seres humanos, estudos realizados com animais sugerem que talvez seja tão eficaz quanto algumas drogas farmacêuticas. A folha de dente-de-leão é uma fonte natural de potássio, portanto não tende a causar reações adversas associadas com a perda de potássio, algumas vezes observadas com o uso de outros diuréticos.



DOSAGEM Faça uma infusão de 1 a 2 colheres de chá de folhas de dente-de-leão secas em água fervente; beba três xícaras ao dia.

Semente de uva

Vitis vinifera

Alivia o acúmulo de líquidos no período pré-menstrual

As flutuações hormonais durante o ciclo menstrual podem causar retenção de líquidos em algumas mulheres. Embora considerado um remédio para os vasos sanguíneos, o extrato de semente de uva também tem sido atestado como um eficaz redutor da retenção de líquidos e de sintomas correlatos no período pré-menstrual – incluindo aumento de peso, dores abdominais e inchaço.



DOSAGEM Compre cápsulas de semente de uva padronizadas para conter de 150 a 300 mg por dia de proantocianidinas oligoméricas (OPCs) e tome durante a segunda metade do ciclo menstrual. É possível que você tenha de tomá-las por vários meses antes de experimentar os benefícios integrais.

Advertências

- ITUs podem ser sérias – consulte o médico aos primeiros sintomas ou se estes piorarem durante o tratamento. Sempre investigue ITU em crianças imediatamente.
- A retenção de líquidos pode ser um sintoma de problemas cardíacos ou de outras doenças graves nas quais o tratamento médico é necessário. Consulte seu médico antes de iniciar qualquer tratamento por conta própria.
- Altas doses de suco de oxicoco (*cranberry*) podem causar diarreia e outros sintomas gastrointestinais – se isso ocorrer, suspenda o uso imediatamente.
- Se estiver tomando warfarin ou tiver histórico de cálculos renais, não tome quantidades medicinais de oxicoco (*cranberry*), exceto sob supervisão profissional.
- Se tiver diabetes, evite tomar suco de oxicoco (*cranberry*) adoçado com açúcar e não tome alteia a não ser sob supervisão médica, pois ela poderá afetar os níveis de açúcar no sangue.
- A alteia pode interferir na absorção de outros medicamentos e a semente de uva pode diminuir a absorção de ferro, então espace as doses em duas horas.
- Não use folha de dente-de-leão se for alérgico a plantas asteráceas, como margaridas e equinácea.
- A semente de uva e o dente-de-leão (este com alto teor de potássio) podem interagir com alguns medicamentos, então consulte seu médico antes de tomá-los.
- Não use dente-de-leão se sofrer de doença hepática ou vesicular (incluindo cálculo).
- Pare de tomar semente de uva pelo menos duas semanas antes de fazer uma cirurgia.

- Com exceção das quantidades culinárias de oxicoco (*cranberry*), não consuma as ervas medicinais aqui listadas se estiver grávida ou amamentando, a não ser sob recomendação médica.

Menopausa

Fitoterápicos que ajudam o corpo durante as exigências e transformações da menopausa.

Cimicífuga (Black cohosh)

Actaea racemosa

Tratamento comprovado para ondas de calor

O extrato da erva norte-americana cimicífuga (Black cohosh) vem sendo usado para aliviar os sintomas da menopausa há mais de 50 anos. Objeto de numerosos testes clínicos, o extrato de cimicífuga tem demonstrado melhorias significativas em sintomas como ondas de calor, suores noturnos, insônia, depressão e ansiedade. Ela é especialmente eficaz contra os calores, que a maioria das mulheres considera ser o aspecto mais incômodo da menopausa. Pesquisas indicam que as ondas de calor podem ser reduzidas em até 50% depois de apenas quatro semanas de terapia com um extrato padronizado de cimicífuga. Quando tomado sob supervisão médica, esse extrato pode ser benéfico para mulheres que não podem se submeter a tratamentos com estrogênio ou que preferem alternativas naturais.



DOSAGEM Tome comprimidos de cimicífuga pelo teor padronizado de glicosídeos triterpênicos, segundo as instruções do fabricante ou conforme receita médica. Pode levar até três meses para os sintomas começarem a melhorar.

Hipérico

Hypericum perforatum

Alivia a ansiedade e a depressão

Ao mesmo tempo que a cimicífuga é eficaz no tratamento de ondas de calor, suores noturnos e insônia, seus efeitos contra a ansiedade e a depressão que às vezes chegam com a menopausa são menos marcantes. Por isso, fitoterapeutas costumam receitá-la junto com o hipérico para mulheres cujos sintomas incluem transtornos emocionais. Quando as duas ervas foram tomadas em conjunto por ocasião de um estudo, em 2006, melhoras se fizeram notar tanto para os sintomas psicológicos quanto para os físicos. Em outra pesquisa, o hipérico sozinho reduziu bastante os sintomas da menopausa em mulheres cujas principais queixas eram relacionadas ao humor.



DOSAGEM Compre suplementos padronizados pelo teor de hipericina e hiperforina, os principais componentes ativos, com uma dose diária de 900 mg por dia do extrato concentrado (6:1), equivalente a 5,4 g da erva desidratada. Tome os suplementos por um mês.

Menopausa e derivados de soja

Alimentos à base de soja são a principal fonte alimentar de fitoestrogênios, compostos vegetais cujos efeitos são parecidos com os do estrogênio no corpo. Os fitoestrogênios da soja ajudam a reduzir os sintomas da menopausa e parecem ter efeitos protetores contra alguns dos estados de saúde associados.

A soja em grãos, a farinha de soja, o missô, o tofu e o tempeh podem complementar as pequenas quantidades de fitoestrogênios obtidas de outras fontes alimentares.

Outra alternativa são os suplementos que contêm fitoestrogênios concentrados (conhecidos por isoflavonas), hoje amplamente

disponíveis, e quase todas as pesquisas os indicam como estratégia eficaz para reduzir calores e suores noturnos.

O consumo dos fitoestrogênios da soja em níveis mais altos do que o uso culinário pode não ser benéfico para mulheres com certos problemas de saúde ou que estejam tomando alguma medicação, então converse com seu médico antes de tomar um suplemento de soja.

Trevo-vermelho

Trifolium pratense

Fitoestrogênios

O trevo-vermelho é um exemplo interessante de erva cuja aplicação moderna é muito diferente dos seus usos históricos. Enquanto os capítulos florais há muito vêm sendo vistos como um remédio desintoxicante para problemas de pele, a descoberta relativamente recente de que as folhas contêm fitoestrogênios similares aos da soja fez com que o trevo-vermelho passasse a ser visto mais como próprio do tratamento para a menopausa. Testes que investigaram os efeitos de fitoestrogênios do trevo-vermelho produziram resultados ambíguos, embora haja indicações de que ele possa prevenir o declínio da saúde cardiovascular e óssea que muitas mulheres vivenciam após a menopausa.



DOSAGEM Tome isoflavonas de trevo-vermelho de preparação comercial em doses de 40 a 86 mg por dia, ou conforme receitado pelo seu médico.

Sálvia

Salvia officinalis

Tradicionalmente usada para aliviar as ondas de calor

A sálvia não só é popular na culinária como também é muito usada como remédio para o alívio de ondas de calor. É rica em taninos, que lhe conferem propriedades adstringentes e confirmam seu uso para reduzir secreções corporais excessivas. Além de ondas de calor, essas propriedades secativas podem beneficiar outros sintomas da menopausa, como suores noturnos e menstruações com sangramento excessivo. Estudos demonstram que alguns compostos presentes na sálvia possuem efeitos estrogênicos, que explicam seu uso na menopausa.



DOSAGEM Faça uma infusão de 1 a 4 g de sálvia desidratada em água fervente; tome três xícaras ao dia.



Muitas sálvias florescem por longos períodos e enfeitam o jardim.



O antigo nome francês da sálvia era *toute bonne* que quer dizer “tudo bem”.

Melissa

Melissa officinalis

Combate a ansiedade, a insônia e auxilia a concentração

A melissa é ideal para mulheres que se preocupam demais ou se tornaram mais estressadas durante e após a menopausa. Suas propriedades relaxantes também ajudam nos transtornos de sono. A melissa é um calmante natural e pode ajudar a melhorar o humor quando você estiver emocionalmente esgotada. Tem sido usada ainda para promover a função mental e pesquisas indicam que pode melhorar a memória e a concentração.

 **DOSAGEM** Faça uma infusão de 1 a 2 colheres de chá das partes aéreas frescas da melissa em água fervente; tome 1 xícara duas a três vezes ao dia; a última, 30 a 60 minutos antes de dormir.



Muito usada em chás, a melissa foi chamada de “elixir da vida” por Paracelso.

Advertências

- Não tome nenhuma das ervas aqui listadas se tiver histórico de tumores sensíveis a hormônios, endometriose ou miomas uterinos, a não ser sob supervisão de um médico.
- Não tome cими́fuga se estiver fazendo uso de remédios receitados, a não ser sob supervisão médica.
- Não tome cими́fuga, a não ser sob supervisão médica, se tiver histórico de problemas hepáticos, pois alguns especialistas acreditam que ela possa causar danos graves ao fígado. Essas ocorrências são bem raras, mas potencialmente graves. Se você tiver efeitos colaterais amenos, como um transtorno gástrico reversível e problemas dermatológicos, pare de usar a

erva e procure um médico.

- Não confunda a cimicífuga (ou Black cohosh) com o Blue cohosh (*Caulophyllum thalictroides*), que só deve ser tomado sob supervisão médica.
- Não tome as isoflavonas do trevo-vermelho se estiver fazendo uso de warfarin ou de medicamentos anticoagulantes, a não ser sob supervisão médica.
- Devido à sua natureza adstringente, já houve relatos de que o chá de sálvia causou secura e irritação na boca. Se isso ocorrer, experimente reduzir a dose de sálvia com relação à quantidade de água usada e certifique-se de que está tomando muita água no decorrer do dia.
- A sálvia pode reduzir a absorção de minerais como cálcio e ferro; espace as dosagens em pelo menos duas horas.
- A melissa pode interagir com algumas medicações farmacêuticas; consulte seu médico antes de tomá-la.
- Para uso seguro e apropriado do hipérico, ver Depressão e ansiedade.
- Não consuma as ervas medicinais aqui listadas se estiver grávida ou amamentando, a não ser sob recomendação médica.

Gravidez

Apenas os fitoterápicos mais seguros são recomendados para as mulheres durante a gravidez e a amamentação.

Gengibre

Zingiber officinale

Reduz os enjoos matinais

Muitas mulheres ficam relutantes em tomar medicamentos para a náusea e os vômitos causados pelos enjoos matinais, então é um alívio saber que o gengibre, empregado medicinalmente há milhares de anos, é ao mesmo tempo seguro e eficaz para ser usado nesses casos. O gengibre foi comparado a outros remédios e placebos numa série de testes clínicos com resultados muito positivos. Ele pode causar efeitos colaterais leves em algumas mulheres, mas os resultados desses estudos indicam que o gengibre não tem efeito algum sobre a saúde do bebê.



DOSAGEM Testes clínicos para o estudo de enjoos matinais usaram, em geral, doses de 1 a 2 g de gengibre em comprimido ou cápsula, em doses divididas, no decorrer do dia. O chá de gengibre, preparado com gengibre fresco picado ou em pó, também é eficaz, mas diferentes preparados de gengibre possuem características químicas diversas; se seu preparado caseiro não funcionar, experimente um comercial.

Hamamélis

Hamamelis virginiana

Alivia hemorroidas e varizes

A função dos intestinos pode se tornar menos regular durante a gravidez – outro efeito das mudanças hormonais pelas quais seu corpo está passando. Além de ser desconfortável, a prisão de ventre às vezes leva a hemorroidas que, na verdade, são varizes nos vasos que irrigam o ânus e o reto. Varizes inchadas, com coceira e dolorosas, também podem aparecer nas pernas e em torno do aparelho genital. Aplicações tópicas de hamamélis podem aliviar a dor e a coceira tanto das varizes quanto das hemorroidas, além de impedir que estas sangrem.



DOSAGEM Friccione gel, unguento ou tintura de hamamélis na área afetada uma vez ao dia. Pode levar até três semanas antes que se note alguma melhora.

Calêndula

Calendula officinalis

Excelente curativo geral

A calêndula tem muitos usos na gravidez. Se você tem tendência a sangramentos da gengiva, experimente fazer uma infusão concentrada das flores como um bochecho antisséptico. O creme, unguento ou óleo de infusão de calêndula costumam ser friccionados sobre hemorroidas dolorosas ou com coceira e varizes, e trazem alívio a mamilos rachados. Fitoterapeutas e parteiras costumam usar a tintura para estimular a cicatrização de rasgos vaginais ou cortes de cesariana após o parto.



DOSAGEM Para hemorroidas, varizes e mamilos rachados, aplique creme de calêndula ou óleo de infusão na área afetada três vezes ao dia; o óleo de infusão é preferível para uso nos mamilos se você estiver amamentando, pois é seguro para o bebê se consumido em pequenas quantidades. Para gengivas que sangram, prepare uma infusão forte de calêndula desidratada e use como bochecho depois de escovar os dentes. Não use tintura de calêndula em cortes cirúrgicos ou rasgos vaginais sem

orientação médica, pois é vital garantir que o ferimento esteja limpo e livre de infecções antes de começar a aplicação. Tecidos tratados com calêndula cicatrizam muito rápido, então é importante certificar-se de que não restou alguma infecção sob o ferimento tratado.



Colha flores de calêndula do início do verão em diante e seque em local fresco e escuro.

Óleo de rosa mosqueta

Rosa canina

Pode ajudar na prevenção de estrias

O óleo de rosa mosqueta vem ganhando popularidade como remédio para a prevenção de estrias – incluindo aquelas surgidas durante a gravidez. Essa erva é rica em compostos anti-inflamatórios, como as vitaminas A e C e ácidos graxos essenciais, importantes para a saúde da pele. Assim, embora sua eficácia ainda não tenha sido comprovada, é possível haver alguma substância que justifique sua reputação.



DOSAGEM Massageie o abdome com óleo de rosa mosqueta de preparo comercial duas vezes ao dia.

Folha de framboesa

Rubus idaeus

Prepara o útero para o parto

O uso tradicional dessa folha para ajudar o corpo a se preparar para o parto é confirmado por estudos de laboratório que indicam que a erva age sobre o útero grávido. Embora haja pouca pesquisa clínica, em um estudo restrito, pesquisadores concluíram que a folha de framboesa pode ajudar a reduzir o tempo em trabalho de parto e diminuir a probabilidade de o bebê nascer antes ou depois da data prevista. O estudo também sugere que tomar folha de framboesa ajuda a reduzir o risco de parto a fórceps ou a necessidade de realização de cesariana. Num outro estudo, 192 mulheres com gravidez de baixo risco tomaram ou folha de framboesa ou placebo a partir da 32ª semana de gravidez. Nesse estudo, o segundo estágio do parto foi cerca de dez minutos mais curto para as mulheres que tomaram folha de framboesa e menos partos a fórceps foram necessários. Com 1,2 g da folha duas vezes ao dia, a dose usada no estudo é apenas 10% da recomendada pelos especialistas, então é possível que resultados melhores possam ser obtidos com doses mais altas.



DOSAGEM Faça uma infusão de 4 a 8 g de folha de framboesa seca em água fervente; beba três xícaras ao dia a partir da 32ª semana de gravidez. Ou tome cápsulas de folha de framboesa de acordo com a bula, numa dose equivalente a 4 a 8 g da erva seca, três vezes ao dia.

Parto de nádegas e a medicina chinesa

Perto do final da gravidez, a maioria dos bebês se posiciona de maneira a deixar o canal de nascimento de cabeça. A expressão parto de nádegas (ou apresentação pélvica) é usada para descrever bebês que não estão nessa posição e que, portanto, correm maior risco de complicações durante o parto. Se o bebê está em apresentação pélvica, o médico provavelmente vai propor colocá-lo manualmente numa posição mais apropriada – um procedimento ao mesmo tempo seguro e eficaz.

A medicina tradicional chinesa tem um bom registro de sucesso em virar bebês que estão em apresentação pélvica. Seu acupunturista usará uma agulha de acupuntura num ponto específico do dedo mindinho do pé e, ao mesmo tempo, queimará artemísia (*Artemisia vulgaris*) perto da pele no mesmo local. Embora esse processo, denominado moxabustão, possa parecer peculiar se você nunca tiver feito acupuntura, pesquisas realizadas na Ásia e na Europa sugerem que é bastante eficaz para reposicionar bebês em apresentação pélvica. Em um estudo conduzido no Japão, 92,5% dos bebês cuja mãe fez acupuntura e moxabustão acabaram por se apresentar de cabeça, em comparação a 73,7% de casos em que a mãe não fez esses procedimentos. Outros pesquisadores monitoraram as reações à

acupuntura de bebês ainda no ventre da mãe, e relataram que ela não parece causar qualquer transtorno ao feto.

Advertências

- O autotratamento com fitoterápicos só é apropriado para mulheres cuja gravidez foi considerada de baixo risco. Procure cuidados profissionais se houver alterações, por menor que possa parecer, durante a gravidez ou dúvidas quanto à saúde e o bem-estar do bebê. Informe o médico ou a parteira sobre qualquer fitoterápico que estiver tomando.
- O gengibre pode causar sintomas leves, como azia e desconforto gastrointestinal. Se isto ocorrer, suspenda o uso ou experimente tomar o gengibre de outra forma.
- O gengibre tende a afinar o sangue e não deve ser tomado ao mesmo tempo que anticoagulantes ou medicamentos antiplaquetários, exceto sob recomendação médica. Mulheres com risco de hemorragias não devem tomar gengibre em quantidades maiores do que as culinárias.
- Pare de tomar gengibre pelo menos duas semanas antes de se submeter a qualquer cirurgia. Mas uma dose única pode ser tomada antes da cirurgia, sob orientação médica, para reduzir a náusea pós-cirúrgica.
- Aplicações tópicas de qualquer erva podem, às vezes, causar reações como dermatites, coceira ou queimação, e o ideal é que se faça um teste de contato 24 horas antes do uso. Suspenda o uso se ocorrer qualquer reação. Tome especial cuidado com a calêndula se for alérgico a plantas asteráceas, como margaridas e equinácea.
- Como o gengibre, a folha de framboesa é muito usada no tratamento de enjoos matinais. Mas é melhor evitá-la no primeiro trimestre da gravidez, pois não há pesquisas que confirmem sua segurança nesse período.
- A folha de framboesa pode reduzir a absorção de minerais como cálcio e ferro; espace as doses em pelo menos duas horas.
- Não use folha de framboesa se estiver sofrendo de prisão de ventre, úlcera péptica ou qualquer doença inflamatória do sistema digestivo.

Saúde sexual e da próstata

O uso tradicional de ervas medicinais para manter a saúde reprodutiva masculina é cada vez mais atestado pela ciência.

Saw palmetto

Serenoa repens

Comprovadamente eficaz para os problemas da próstata

Com os problemas da próstata afetando cerca de metade dos homens de 50 anos ou mais, o saw palmetto é uma das ervas mais populares para a saúde masculina. Tem sido sujeito a vários estudos clínicos, a maioria dos quais demonstra que é um tratamento eficaz para casos brandos de hiperplasia prostática benigna (HBP) e especificamente para sintomas como fluxo urinário reduzido ou intermitente, e micção noturna. Já foi comparado com diversos dos principais tratamentos farmacêuticos para o mesmo mal e demonstrou ter o mesmo grau de eficácia, mas com menos efeitos colaterais. Pesquisas ainda sugerem que, ao contrário de alguns medicamentos farmacêuticos, o saw palmetto não interfere na medição de um marcador chamado Antígeno Prostático Específico (PSA), cujos níveis são usados pelos médicos para a detecção precoce do câncer de próstata.



DOSAGEM A maioria das pesquisas usou um extrato especial de frutos do saw palmetto padronizados pelo teor de ácidos graxos livres e outros compostos oleosos conhecidos como extratos lipoesterólicos. Tome 160 mg do extrato lipoesterólico concentrado em forma de comprimido duas vezes ao dia às refeições. Será preciso tomar o saw palmetto um ou dois meses antes que os sintomas melhorem.



Os frutos do saw palmetto eram usados pelos índios americanos e pelos colonizadores europeus.

Urtiga

Urtica dioica

Auxílio para males brandos da próstata

Como o saw palmetto, a urtiga tem sido clinicamente testada para o alívio da HBP branda e as duas ervas costumam ser tomadas juntas. Há registros de que a urtiga melhora uma série de sintomas da HBP, como micção

noturna, micção frequente e esvaziamento incompleto da bexiga. Num estudo realizado com mais de 2.000 pacientes que tomaram uma fórmula que continha urtiga e saw palmetto, foram observadas melhoras de sintoma e alterações patológicas – uma indicação de que a combinação fitoterápica ajuda a tratar a doença em vez de se limitar a suprimir sintomas.



DOSAGEM Procure comprimidos ou cápsulas que proporcionem o equivalente a até 6 g de urtiga desidratada por dia e tome segundo as instruções do fabricante.

Tomate para uma próstata saudável

O tomate, assim como outras frutas e hortaliças vermelhas e cor-de-rosa, como a goiaba, a melancia e a toranja (*grapefruit*), contêm um pigmento chamado licopeno, que traz importantes benefícios à saúde masculina. Estudos sugerem que homens que consomem bastante tomate têm 40% menos chance de desenvolver câncer de próstata do que aqueles cujo consumo é baixo. Como um potente antioxidante, o licopeno também auxilia o coração e os vasos sanguíneos, e ajuda a reduzir o risco de doenças cardiovasculares. Para que sua absorção seja otimizada, o licopeno precisa ser consumido com um pouco de óleo, assim, produtos à base de tomate, como molhos e extratos de tomate, são uma valiosa inclusão à alimentação.

Ginseng

Panax ginseng

Potente tônico masculino

Na medicina tradicional chinesa, o ginseng é tido como o medicamento mais importante para o homem e a raiz que se assemelha ao corpo masculino é muito valorizada. Suas indicações tradicionais incluem restabelecer a energia vital (conhecida em chinês como *qi*), ajudar o corpo e a mente a lidar com o estresse e como um tônico que promove a saúde geral e a longevidade. O ginseng também é amplamente conhecido por melhorar o desempenho sexual masculino e vem demonstrando, em testes clínicos, ter um efeito benéfico sobre a disfunção erétil. Resultados desses testes, assim como em estudos com animais, sugerem que os efeitos sobre o desempenho sexual não podem ser atribuídos a uma ação puramente hormonal, mas, pelo menos em parte, ao impacto da erva sobre o sistema nervoso central e o abastecimento do sangue para o pênis.



DOSAGEM Tome comprimidos de ginseng até um máximo de 1.000 mg da raiz desidratada por dia, de acordo com as instruções do fabricante. (Doses mais altas podem ser apropriadas sob a supervisão de um médico). Procure os produtos padronizados pelo teor de ginsenosídeos. Tradicionalmente, o ginseng deve ser tomado por períodos de 8 a 12 semanas, seguidos de um intervalo de várias semanas. Essa erva não é apropriada para pacientes ansiosos.

Ginkgo

Ginkgo biloba

Estimula a circulação

Com capacidade documentada de melhorar a circulação, o ginkgo pode ser um medicamento útil em casos de disfunção erétil que acredita-se ser causada por uma redução do fluxo sanguíneo para o pênis. Problemas tanto com a libido quanto com o desempenho sexual são efeitos colaterais comuns de determinados grupos de medicamentos farmacêuticos e há uma

pequena evidência de que o tratamento com ginkgo possa ajudar a resolver essas questões em pacientes quando tomado sob a supervisão de um médico.



DOSAGEM Procure suplementos padronizados pelo teor dos princípios ativos glicosídeos ginkgo flavona, ginkgolídeos e bilobalidas, com uma dose diária de 120 mg de um extrato concentrado (50:1), proporcionando o equivalente a 6 g da erva desidratada. O ginkgo leva de um a dois meses para atingir o efeito máximo, portanto use de 6 a 12 semanas antes de avaliar se ele está ajudando. Se você suspeitar que está tendo efeitos adversos aos medicamentos receitados, converse com seu médico antes de tomar ginkgo e observe as advertências a seguir.

Advertências

- Os sintomas de HBP e do câncer de próstata podem ser muito parecidos, então é importante que você consulte o médico para um diagnóstico antes de começar um tratamento por conta própria. Apenas casos brandos de HBP são adequados ao autotratamento. Todo homem de mais de 50 anos deve considerar exames regulares para a prevenção do câncer de próstata, que pode passar despercebido sem investigação adequada.
- Não use saw palmetto ou urtiga se estiver tomando medicamentos farmacêuticos para HBP ou câncer de próstata, a não ser sob recomendação médica.
- O saw palmetto pode causar efeitos adversos brandos, como transtornos digestivos e dor de cabeça. Embora pouco frequentes, a urtiga pode causar efeitos adversos brandos; se isto ocorrer, pare de tomar a erva.
- A urtiga causa urticária em contato com a pele, então se você optar por colher a urtiga por conta própria, tome as precauções necessárias. Não tome urtiga se tiver uma reação alérgica à planta.
- Não tome ginseng se sofre de diabetes, doença cardiovascular (incluindo pressão arterial alta ou baixa), depressão, ansiedade, hiperatividade, doença mental (incluindo transtorno bipolar e problemas similares), insônia, coágulos ou transtornos hemorrágicos, a não ser sob recomendação médica.
- Tanto o ginseng quanto o ginkgo podem interagir com muitos medicamentos farmacêuticos, como antidepressivos, antipsicóticos, digoxina, anticoagulantes, anticonvulsivos, insulina e terapias de reposição hormonal, portanto consulte o médico antes de ingeri-los.
- Não tome ginseng junto com estimulantes como a cafeína.
- O ginseng é tradicionalmente contra-indicado nas infecções agudas.
- Pessoas com diagnóstico de mal de Alzheimer ou qualquer outra forma de demência não

devem tomar ginkgo sem orientação médica.

- Pare de tomar ginkgo pelo menos duas semanas antes de se submeter a qualquer cirurgia e não tome se sofre de transtornos hemorrágicos.
- Sempre use produtos de ginkgo preparados para venda comercial por uma empresa de boa reputação. Não consuma folhas de ginkgo não processadas, pois podem causar reações adversas. Não coma grandes quantidades das sementes e não permita que crianças o façam.
- O ginkgo às vezes provoca reações adversas leves que podem incluir tonteira, transtornos gastrointestinais, dores de cabeça e reações alérgicas na pele. Reações mais graves já foram registradas, incluindo problemas de sangramento e convulsões. Se ocorrerem sintomas, pare de tomar a erva e busque auxílio médico.
- Esta advertência é destinada às mulheres: as ervas medicinais aqui listadas não devem ser consumidas por grávidas ou por lactantes, a não ser sob recomendação médica.