

APOSTILA



DE PLANTAS MEDICINAIS



Prof. José Carlos Viana

Esta Apostila foi elaborada pelo Professor José Carlos Viana e destina-se aos alunos dos Cursos Profissionais Técnicos em Farmácia e Nutrição do Colégio Patrocínio de São José em Lorena-SP e demais interessados.

Quanto mais a ciência avança, mais se descobre que a Natureza oferece aos seres humanos tudo o que é necessário para garantir sua alimentação, saúde, bem-estar e perpetuação.

Plantas que há poucos anos eram simplesmente ignoradas passam a ser reconhecidas por suas propriedades surpreendentes que já eram do conhecimento dos povos muito antigos.

Índice:	Pag.
-Introdução	01
-A Evolução do uso das Plantas Medicinais; Plantas Medicinais e Fitofarmacos.....	02
-Plantas Medicinais que podem ser cultivadas em casas ou apartamentos e Dicas para o cultivo de Plantas Medicinais.....	03
-Cultivo de Plantas Medicinais; Plantas Medicinais que podem ser cultivadas em casas ou apartamentos	03
-Cuidados com as pragas; pulgões fungos e bactérias	04
-lagartas, lesmas e caracóis e cochonilhas	05
-Ácaros, percevejos e mosca branca	06
-Formigas, nematoides e vírus	07
-Matos e outros vegetais; colheita	08
-Secagem e estocagem e os segredos para o uso das Plantas Medicinais	09
-A hora certa de se tomar um chá; chás perigosos; técnicas de preparação de algumas fórmulas farmacêuticas e chá tradicional	10
-Decocção, cataplasma, unguento, maceração, vinhos medicinais, tintura, suco fresco, xarope e tabela de equivalência	11
-Plantas Medicinais que atuam no Sistema Digestório - antidiarreicos: abóbora e arroz	12
-Goiaba	13
-Jabuticaba	14
-Tamarindo e Fruta do Conde	15
-Ágar-ágar e Ruibarbo	16
-Cáscara Sagrada	17
-Sene	18
-Jalapa e Galha	19
-Hamamelis	20
-Lúcia-lima; Carminativo e Anis	21
-Camomila	22
-Canela do Ceilão	23
-Erva Cidreira Verdadeira e Erva Cidreira Capim	24
-Funco; Antieméticos: Hortelã	25
-Noz Moscada e Ameixa	26
-Babosa	27
-Beterraba	28
-Figo	29
-Emético - Losna e Louro	30
-Digestivos - Abacate	31
-Abacaxi e Boldo	32
-Coentro e Dente de Leão	33
-Hortelã	35
-Mamão	36
-Salsa e Berinjela	37
-Limão	38
-Colagogos e Coleréticos - Alcachofra	39
-Pariparoba	40
-Plantas Medicinais que atuam no Sistema Urinário - Diuréticos: Aipo	41
-Avenca	42
-Grama e Erva Mate	43
-Milho e Parietária	44
-Quebra Pedras e Sapé	45
-Plantas Medicinais que atuam no Sistema Respiratório - Antitussígenos e Emolientes: Agrião e Assa Peixe	46
-Cebola e Eucalipto	47
-Gervão e Guaco	49
-Gengibre e Malva	50
-Poejo	51
-Orelha de Onça e Pau Brasil	52
-Plantas Medicinais Usadas como Galactogogas - Algodoeiro	53
-Trombeteira ou Saia Branca e Manjerição	54
-Gergelim	55
-Fenugreek ou Feno-Grego	56
-Cana de Açúcar	57
-Plantas Medicinais que atuam como Antisséptico e Resolutivo da Cavidade Oral - Malva.....	58
-Salvia	59
-Plantas Medicinais Usadas nas Afecções Oculares Externas - Jasmim	60

-Pepino	61
-Rosa	62
-Plantas Medicinais Consideradas Sedativos do Sistema Nervoso Central - Melissa	62
-Maracujá.....	63
-Plantas Medicinais Hipoglicemiantes	63
-Jambo e Pata de Vaca	64
-Cajueiro	65
-Stévia	66
-Centella Aziática e Amora	67
-Jambolão e Picão.....	69
-Sucupira	70
-Erva Mate	71
-Vegetais que Necessitam Cuidados no Uso - Acácia Arábica	72
-Primavera ou Três Marias e Maria Sem Vergonha ou Vinca.....	73
-Lágrima de Cristo ou Conta de Terço	74
-Lúpulo e Banana	75
-Ginseng	76
-Mamona	77
-Vegetais que Podem Ser Usados Sem Problemas - Pedra Ume	77
-Café	78
-Sacaca	79
-Insulina	80
-Drogas Vegetais que atuam no Sistema Cardiovascular - Rauwolfia.....	80
-Digitalis	81
-Estrofanto e Cila Branca	82
-Castanha da Índia	83
-Drogas Vegetais que Atuam no Sistema Neurovegetativo - Ópio	84
-Coca	85
-Noz Vômica	88
-Cila Branca e Curare	89
-Jaborandi	90
-Belladona	91
-Meimendo e Beldroega	92
-Estramônio	93
-Drogas Vegetais que Atuam no Sistema Respiratório - Ipeca e Alcaçuz	94
-Lobelia	95
-Efedra	96
-Bálsamo de Tolú	97
-Benjoim	98
-Drogas Vegetais com Ação Sobre a Pele - Malva e Mostarda Negra	99
-Terebintina	101
-Cenoura	102
-Plantas Medicinais Usadas em Hemorroidas Externas – Barbatimão	103
-Plantas Medicinais usadas para Acne - Bardana	105
-Drogas Vegetais com ação antineoplásica: Colchico e Podófilo	106
-Taxus	107
-Plantas Tóxicas – Tipos de intoxicações – Como evitar os acidentes com plantas tóxicas	108
-Tratamento em caso de acidentes causados por plantas tóxicas	109
-Plantas Tóxicas que causam acidentes gastrintestinais - Amarilis	109
-Solaninas	110
-Sabão de Soldado e Hera Trepadeira	112
-Bucha e Imbira	113
-Plantas tóxicas que podem causar distúrbios cutâneos e nas mucosas: traumas mecânicos e irritação química	114
-Sensibilidade alérgica, fotossensibilidade, alergias respiratórias causadas por vegetais	116
-Plantas que podem causar acidentes mortais: Espirradeira ou Flor de São José	116
-Chapéu de Napoleão ou Noz de Cobra	117
-Mandioca Brava	118
-Plantas alucinógenas: Maconha	119
-Paricá	120
-Pitadenia	121
-Jurema Branca e Caapi	122
-Trombeteira e Figueira do Inferno	123
-Coca e Peyote	124
-Plantas Medicinais usadas no tratamento de traumatismo musculoesquelético: entorse e contusão	125
-Equimose e hematoma	126
-Derrame traumático de serosidade e luxação	127
-Mil Folhas	127

-Gervão e Arnica	129
-Plantas Medicinais usadas no tratamento de úlceras pépticas: Couve	130
-Espinheira Santa	131
-Repolho	132
-Vegetais que auxiliam o emagrecimento: fibras, fibras solúveis e fibras insolúveis	133
-Tipos de fibras: celulose, lignina, hemicelulose, FOS, inulina e o amido resistente	134
-Gomas, pectina e Nori	135
-Wakame e Musgo Irlandês	136
-Musgo da Islândia e Dulce.....	137
-Kombu e Espirulina	138
-Leveduras e Plantas que evitam a absorção de gorduras	139
-Quitosanas e frutas	140
-Alcaçuz e Chá verde	141
-Drogas vegetais com ação sobre a motilidade uterina: Esporão do Centeio	141
-Drogas Vegetais com ação antimicrobiana: antifúngicos e Lavanda	142
-As principais infecções causadas por fungos nos seres humanos	143
-Dermatófitos filamentosos, unha, pé-de-atleta e onicomicose	143
-Lêvedos; lêvedo de cerveja, proteínas e aminoácidos	144
-Vitaminas	144
-Fórmulas farmacêuticas	151
-Algumas fórmulas caseiras	152
-Tratamento caseiro da sinusite e da rouquidão	152
-Tratamento caseiro da garganta	153
-Tratamento caseiro da tosse, bronquite, asma e gripe	154
-Tratamento caseiro da rinite	156
-Tratamento caseiro da enxaqueca	157
-Tratamento caseiro da diurese e de verminoses	158
-Xarope caseiro para cólicas menstruais e intestino preso	159
-Xarope caseiro para auxiliar as funções cardíacas, micoses e HPB	160
-Tratamento caseiro das varizes	161
-Tratamento caseiro de náuseas e enjoos	162
-Tratamento caseiro das doenças reumática	163
-Tratamento caseiro do chulé	165
-Tratamento caseiro da impotência sexual e plantas: Tribulus	165
-Marapuama	166
-Damiana	167
-Pygeum	168
-Yohimbe	169
-Maca Peruana	170
-Como preparar óleo caseiro para fisioterapia (massagem)	172
-Como preparar a ração humana caseira	173
-Glossário	173

PLANTAS MEDICINAIS

1. INTRODUÇÃO:

-Apesar de existirem a milênios as **Plantas Medicinais**, somente há pouco tempo tiveram o seu renascimento, como uma alternativa para a medicina alopática. Quando se propõe a estudar os medicamentos, uma pergunta sempre é feita: Será que os nossos ancestrais iriam ao médico e à farmácia com a mesma constância que vamos hoje? E tomavam tantos medicamentos quanto se toma hoje?

Não, porque o médico, a farmácia e os medicamentos estavam à sua volta. Os mais idosos conheciam as curas e os tratamentos. Os medicamentos encontravam-se espalhados ao redor da casa, quando não, bastava uma pequena incursão ao mato mais próximo, para encontrar o medicamento desejado, eram os vegetais medicamentosos, ou comumente chamados de plantas medicinais, que sempre forneciam a cura para as suas doenças.

Infelizmente, essa cultura foi passada para alguns poucos privilegiados, e, quase nada chegou aos nossos dias, pois era transmitido de boca a ouvido, o que levou a uma deturpação e modificação, quanto ao uso e efeito dessas plantas. Não que os erros não existissem, pois, como se sabe, atualmente para o estudo de um vegetal, torna-se necessário uma excelente identificação botânica, pois existem espécies de uma mesma família, morfologicamente idênticas, mas, com princípios ativos totalmente diferentes, as quais podem causar acidentes muitas vezes mortais, por alteração de dosagem.

Durante um longo tempo, as formas derivadas das plantas medicinais, ou seja: extratos fluídos, tinturas, xaropes, pomadas, entre outros, foram os sustentáculos da terapêutica para os médicos daquela época. Com o passar do tempo, tornou-se necessário ampliar os conhecimentos nas áreas de fisiologia, farmacologia, bioquímica e terapêutica, fazendo com que os médicos ampliassem os seus conhecimentos. Ao mesmo tempo, os químicos sintetizavam milhares de novas substâncias, muitas das quais, foram logo sendo aproveitadas na área da saúde.

Como exemplos, pode-se citar que entre 1840 a 1870, os anestésicos; no final do mesmo século, os barbitúricos, anestésicos locais, compostos arsênicos e chumbo (usados como antiparasitários).

Na década de 1930 a 1940 descobriram-se os antibióticos a partir de fermentações, as sulfas e grande parte das vitaminas, a partir de vegetais. Como o resultado disso teve um grande impacto na terapêutica, basta lembrar o "sucesso" que tiveram as sulfas e os antibióticos nos tratamentos das infecções, bem como a cortisona no tratamento das doenças alérgicas e inflamatórias.

Devido a esse sucesso, o tratamento de doenças com plantas medicinais e seus extratos ficou relegado a um plano secundário, e a sua utilização passou a ser menosprezada e até ridicularizada por muitos profissionais da área de saúde.

Esse sucesso começou a esbarrar em alguns problemas como muita expectativa em torno de produtos da indústria, os quais faziam crer que, para cada doença existia um medicamento eficaz.

Os efeitos colaterais e prejudiciais causados pelo uso incorreto ou mesmo abusivo, causados pelos medicamentos, como os casos da talidomida, hexaclorofeno, cloranfenicol e outros.

Para o conhecimento e o desenvolvimento de novos medicamentos, fazia-se necessário a utilização de plantas popularmente medicinais, às quais apresentavam inegavelmente um grande poder de cura.

As plantas medicinais começaram a ser utilizadas, por alguns profissionais da área de saúde e alguns órgãos governamentais, como um recurso terapêutico de utilização em postos de saúde e mesmo em algumas clínicas particulares.

Mas, é importante saber-se que: os vegetais medicamentosos não podem substituir todos os medicamentos sintéticos, tais como antibióticos de largo espectro, corticoides, antitérmicos e outros. A ideia de que os medicamentos de origem vegetal podem ser tomados à vontade, pois "**se não fizerem bem, mal também não o farão**", não é bem assim, pois muitos deles, dependendo da dosagem ingerida, podem ser até mortal.

Deve-se tomar muito cuidado na aquisição e compra dos vegetais medicamentosos, porque como se sabe, podem-se encontrar vegetais idênticos da mesma família, apresentando ou não princípios medicamentosos.

Não se deve basear em indicações de amigos ou parentes, e muito menos em literaturas compradas em bancas de jornal, porque quase sempre não fazem parte da verdade sobre a ação dos medicamentos.

O único que realmente sabe qual é a doença é o médico, e somente ele pode avaliar a sua extensão e gravidade.

Assim, deve-se ter um elo entre as pessoas que estudam realmente os princípios ativos encontrados nos vegetais com os médicos, fornecendo a eles, espécies vegetais verdadeiras, formas medicamentosas previamente tituladas e dosagens certas, somente assim poderá ter realmente uma avaliação correta para o uso e a resposta da cura dos referidos medicamentos. Isso é difícil porque muitos deles realmente não acreditam, outros por comodidade; existindo ainda um outro grupo que quer fazer uso, mas esbarra em alguns problemas, primeiro a maioria das plantas e formas medicamentosas não apresentam respostas curativas, devido aos maus profissionais da área de farmácia, que não tem o mínimo conhecimento dos vegetais e a forma de prepará-los; segundo a literatura encontrada, fala de curas mágicas, mostrando um vegetal como panaceia, isto é, um vegetal tem propriedade de curar todas as doenças imaginadas. Encontra-se em literatura popular (não científica) o que se costuma dizer: "plantas que curam de unha encravada à dor de cotovelo".

Deve-se saber que os vegetais não são a panaceia, ou seja, eles não curam tudo e têm uma ação bem marcada e determinada. Os vegetais não substituem todos os medicamentos de síntese, mesmo tendo como importância fundamental, serem muitos deles, ponto de partida para a obtenção de síntese.

Os vegetais medicamentosos podem e devem substituir um grande número de medicamentos sintéticos, mas só devem ser usados quando se tem um quadro clínico bem definido, visando sempre nunca mascarar ou interferir na anamnese médica.

2. NOÇÕES GERAIS

2.1. A Evolução do uso das Plantas Medicinais:

O uso das Plantas Medicinais está relacionado ao surgimento do homem na Terra, e evoluiu com ele até os nossos dias.

A origem do homem na história o coloca, passo a passo na evolução dos conhecimentos desses vegetais que tem ação medicamentosa, também chamada de **arte de cura**. Eram do conhecimento e de interesse dos Feiticeiros, Magos e Curandeiros, os quais dominavam as populações através do **“Poder Sobrenatural”** que lhes eram atribuídos, pois sabiam curar e matar.

O conhecimento custou muito caro aos homens, pois os prisioneiros recolhidos durante as guerras eram as cobaias, geralmente os vegetais eram escolhidos pela sua forma, ou seja, a semente de feijão tem a forma de um rim, logo era usado para problemas renais, o bambu parecia uma coluna vertebral, sendo usado para as suas doenças e assim sucessivamente.

Essa ação baseou-se em uma frase do famoso Farmacêutico e Médico Paracelso, **“Tudo que a natureza cria recebe a imagem da virtude que ela pretende esconder ali”**. Para ele, todas as plantas que liberavam substância leitosa serviriam para preparar remédios que aumentavam a lactação. Se o látex fosse amarelado serviria para o tratamento da icterícia. Plantas carnudas desenvolvem a carne humana. A noz europeia que se come no Natal, por apresentar a forma de um cérebro era usada para os problemas cerebrais.

Essa terapia por analogia desenvolvida por médicos árabes e alquimistas medievais se opunha às teorias de médicos como Hipócrates (pai da medicina) e de Galeno, que tinham como base **“Contraria contrariis curantur”**, ou seja, terapia dos opostos. Partindo deste pré-suposto, os vegetais eram então classificados nos famosos receituários da seguinte forma:

As plantas que apresentassem cura para a doença eram separadas e descritas em receituários, as que não resultassem em nada, eram desprezadas, mas muitas delas causavam a morte e eram usadas para executar os prisioneiros indesejáveis.

A ciência médica e farmacêutica evoluiu, podendo-se observar essa evolução em alguns exemplos como a planta africana chamada **Fava de Calabar**, altamente tóxica que causava a morte quando ingerida e atualmente retira-se dela uma substância chamada **serina**, isolada da substância tóxica a **fisostigmina**, com uso importante em tratamentos de varizes.

Outro vegetal muito importante hoje é a **Dedaleira** ou **Digital**, também em outras épocas muito tóxica e dela retira-se alcalóides importantes para os tratamentos cardíacos.

Não confundir a Medicina de Plantas Medicinais com a Medicina Chinesa de Plantas Medicinais, pois neste caso não existem medidas de quantidades nas misturas dos vegetais, e ainda adicionam-se muitas partes de animais a elas, mas o seu princípio básico baseia-se em uma anamnese de batimentos cardíacos medidos no pulso, onde se observa duas forças o **yn**, face negativa e o **yang**, face positiva, ou seja, somente depois desta análise, medica-se o doente. Logo, não tem nada com a medicina tradicional, que se baseia no tratamento direto da doença.

A Farmácia e a Medicina apresentam hoje uma evolução muito grande, só para se ter uma ideia, 45% dos medicamentos hoje em uso são feitos com vegetais ou derivados sintéticos deles, o que representa aproximadamente 240 milhões de dólares anuais e só no Brasil se gastam com medicamentos de origem vegetal 80 milhões de dólares anuais.

Com o surgimento dos medicamentos estimulantes sexuais, todos eles de natureza sintética, um laboratório multinacional está investindo no desenvolvimento de uma substância de origem vegetal, retirada da raiz do **Nó de Cachorro**, milhões de dólares.

Até o momento, foram estudadas cientificamente cerca de 20.000 espécies vegetais no mundo, e somente 80 delas encontra-se em uso como medicamento e pelo número observa-se que o uso indevido de vegetais sem um melhor conhecimento científico pode causar graves problemas.

Essa tendência será sempre de evoluir, e em um curto espaço de tempo, haverá entre 70% e 80% de medicamentos de origem vegetal ou dos seus derivados, com um comércio mundial de aproximadamente 800 milhões de dólares, que ainda é muito pouco, pois somente um medicamento usado no tratamento da disfunção sexual, rendeu ao laboratório no ano de 2002 um lucro de nove bilhões de dólares.

2.2. Plantas Medicinais e Fitofarmacos

As Plantas Medicinais em geral não causam efeitos colaterais, mas sempre se devem tomar alguns cuidados com algumas delas, às quais merecem um capítulo particular.

Outro fator importante, as Plantas Medicinais não curam tudo, não existem plantas com ações antibióticas, anti-inflamatórias, depurativas do sangue e câncer. O que se tem, são substâncias retiradas das Plantas Medicinais para serem fabricados fitofarmacos com ação sobre as doenças citadas. Não se deve acreditar em curas mirabolantes por vegetais com nomes complicados.

Os chás de hortelã, poejo, guaco e outros ainda devem ser usados sem problemas, continuam fazendo o mesmo efeito que fizeram há séculos atrás.

2.3. Cultivo de Plantas Medicinais

2.3.1. Plantas Medicinais que podem ser cultivadas em quintais:

Todas as pessoas podem e devem ter em suas casas pequenos canteiros com cultivos de Plantas Medicinais, muitas delas podendo ser utilizadas cotidianamente e as mais comuns são a Hortelã, o Poejo, a Camomila, a Babosa, a Melissa, o Capim Limão (Erva Cidreira em Rama), a Pariparoba, o Gengibre, a Alfavaca, o Alecrim, o Funcho, o Coentro e muitas outras.

A Hortelã, o Poejo e a Melissa podem ser plantados por mudas que podem ser adquiridas em lugares especializados, onde já estão formadas, bem “pegas”, devendo ser colocadas na superfície do solo e cobertas com terra, pois elas se reproduzem por alporquia, ou seja, formam-se brotos que crescem horizontalmente no canteiro, estendendo-se pelo mesmo.

A Babosa e a Pariparoba devem ser plantadas por mudas porque cada uma delas dará origem a um vegetal. Podem ser reproduzidas e depois de bem desenvolvidos, basta cortar um pequeno pedaço do vegetal e enterrá-lo na terra.

O Capim Limão não requer qualquer cuidado bastando apenas plantar uma muda, e ela multiplicará normalmente transformando-se em uma touceira.

Os canteiros, dependendo do espaço que cada um tem em seu quintal, podem aumentar ou diminuir, mas o ideal é ter-se um canteiro medindo 1,5m de comprimento por 60 cm de largura, isto para que seja possível manusear as plantas sem problemas.

É importante também colocar em cada canteiro a identificação da espécie plantada, ou seja, colocar plaquetas com o nome da planta.

A irrigação deve ser diária e de preferência ao amanhecer ou ao entardecer, período este que não tenha o sol mais forte e incidindo diretamente sobre os vegetais.

No caso da Hortelã, Poejo e Melissa, devem ser periodicamente desbastados, ou seja, cortarem as folhas, porque elas começam a virar e caso queira aproveitar essas folhas, corte os galhos e os coloque sobre folhas de jornais para secarem em lugar com iluminação e livre do sol direto. Para a maioria das Plantas Medicinais não existe um período certo para plantio.

A Camomila requer maior cuidado, sendo plantada por sementes de boa qualidade que devem ser colocadas sobre o solo, sem enterrá-las, cobri-las com terra seca e previamente peneirada. Molhar apenas com jatos finos de água e a irrigação deve ser a mesma das anteriores. O seu plantio deve ser principalmente em maio, mês que começa o período frio, porque é uma planta que se adapta muito bem aos climas frios; é trabalhoso e quando florescem liberam um aroma muito agradável no ar.

2.3.2. Plantas Medicinais que podem ser cultivadas em casas ou apartamentos:

A maioria das pessoas pensa que é necessário um grande quintal ou uma grande área de terra para se cultivar Plantas Medicinais; enganam-se, pois dentro de nossas casas ou mesmo em apartamentos pode-se cultivá-las. É necessária apenas uma jardineira, caixas de madeira ou mesmo vasos para poder ter as plantas com um uso imediato na preparação de um chá ou mesmo como condimento, que é de baixo custo, prático e funcionando também como terapia.

Nas jardineiras podem-se colocar Plantas Medicinais consorciadas (juntas e de várias espécies), dependendo do seu tamanho pode-se colocar até quatro espécies. Deve-se colocar uma muda de Arruda, que funciona como repelente contra as pragas que poderão atacar suas plantinhas.

Para apartamentos ou casas são indicadas as plantas que se adaptam bem como a hortelã, o alecrim, o manjeriço, o poejo, o coentro, as pimentas vermelhas, a segurelha, a sálvia, o tomilho e o orégano.

Uma planta que se adapta muito bem em apartamentos é a Calêndula, que além de ornamental é um excelente medicamento, podendo ser plantada em vasos, produzindo inflorescências de coloração amarelada muito bonita, que podem ser aproveitadas, quando maceradas em álcool, como um excelente anti-inflamatório externo (torções, pancadas, picadas de insetos, etc.).

A regagem também deve ser feita pela manhã ou à tarde, tomando-se o cuidado de que quando o tempo estiver muito quente deve-se fazer mais de uma rega. Deve sempre ter o cuidado para que as plantas não recebam o sol direto e por muito tempo.

2.3.3. Dicas para o cultivo de Plantas Medicinais:

1. As plantas Medicinais em geral precisam de 5 horas de sol por dia para terem um bom desenvolvimento.
3. As Plantas Medicinais gostam de solo relativamente úmido. Existe um método de verificação, basta introduzir o dedo no solo, e este deve entrar com facilidade.
4. Quando for plantada em vasos deve-se adubá-las com composto orgânico, húmus, a cada 40 dias e em canteiros, a cada 90 dias.

2.3.4. Cuidados com as pragas:

Nunca se deve colocar qualquer tipo de agrotóxico. Esses venenos são totalmente inconvenientes para as plantas, pois são rapidamente absorvidos por elas, tornando-as impróprias para o consumo além de alterar o sabor.

-**Pulgões:** são pequenos insetos parecidos com pulgas, de cores variadas, gostam de viver sempre perto dos brotos novos onde penetram com uma espécie de tromba, sugam a seiva e eliminam o seu excesso chamado **honeydew**, que possibilita o crescimento de um fungo negro chamado "**fumagina**", podendo causar a morte da planta. Para combatê-los devem-se usar cinco dentes de alho amassados em 1 litro de água, deixe descansar por oito dias, dilua em 5 litros de água e pulverize as plantas, repetindo por três dias seguidos. Existe outro preparado à base de sabão, diluindo 50 gramas de sabão em 5 litros de água quente. Deixe esfriar e pulverize por dois dias intercalados.



-**Fungos:** são pequenos micro-organismos que aparecem em forma de placas coloridas, podendo atacar tanto as folhas como os caules e frutos, geralmente ocasionados por picadas de insetos.

O combate contra os fungos é muito difícil, mas pode-se tentar usando camomila na forma de chá, ou seja, 40 gramas de inflorescência de camomila em 1 litro de água, esfriar e pulverizar. Não obtendo resultado, deve arrancá-las e queimá-las, substituindo por outra planta.



-**Bactérias:** são micro-organismos que atacam todos os vegetais, causando o que é chamado de "**mal da podridão**". Causa o apodrecimento de todo o vegetal, aparecendo consequentemente um odor desagradável na planta.



-Lagartas: são insetos em fase intermediária de formação de borboletas ou mariposas, também são conhecidas com o nome de “**taturanas**”. Possuem uma mandíbula possante, devoram rapidamente tudo que encontram pela frente, pois este é o alimento que servirá como reserva energética para sua outra fase de desenvolvimento.

Retire as lagartas que puderem ser vistas e pulverize com uma mistura de 35 gramas de folhas de Losna em 1 litro de água. Pode-se usar também uma infusão de fumo, ou seja, 10 cm de fumo de corda macerado em 1 litro de água por 24 horas, pulverizar e só utilizar as plantas depois de 15 dias.



-Lesmas e Caracóis: são moluscos que possuem na sua boca uma língua que age como lixa, ralando principalmente as folhas e atacam geralmente à noite.



-Cochonilhas: são insetos parecidos com os pulgões, sugam o alimento da planta com seus órgãos sugadores, causando lesões que facilitam o aparecimento dos fungos porque liberam uma substância açucarada onde se desenvolvem as colônias fúngicas. Para eliminar as cochonilhas usa-se uma infusão de arruda, ou seja, 20 gramas fervidas em 1 litro de água. Pulverizar em dias alternados, até eliminá-las totalmente. Esta fórmula também serve para os pulgões e ácaros.



-Ácaros: são parecidos com pequenas aranhas e se colocam na parte inferior das folhas, onde sugam as substâncias que nutrem a planta, formando muitas vezes uma teia que usam como meio de proteção contra a umidade. Para evitá-los deve-se sempre borrifar água nas folhas.



-Percevejos: são besouros de vários tamanhos e cores, causam um grande estrago nas plantas, atacando principalmente as folhas e brotos novos causando deformações características. São conhecidos também com o nome de **“Maria fedida”**.

Para combatê-los, pode-se usar uma mistura de fumo de corda e água. Essa mistura é muito questionada, mas resolve em muito para pulgões, cochonilhas, lagartas, ácaros e a mosca branca.

A fórmula é preparada com 50 gramas de fumo de corda, fervido em 1 litro de água, coar e aplicar em dias alternados até a eliminação total dessas pragas.



-Mosca branca: são pequenas moscas, que como o nome já diz, de coloração branca. Fixam-se nas folhas e basta tocá-las para haver uma revoada das mesmas. Elas sugam a seiva das folhas, que é o alimento da planta.



-Formigas: são os insetos que mais devastam os vegetais. Em uma só noite podem cortar todas as folhas de uma árvore de dois metros de altura. Às que apresentam maior destruição dos vegetais é a famosa **formiga saúva**. Nenhum vegetal já testado é capaz de eliminar essa praga, podendo apenas repeli-las, mas matá-las impossível.

As formigas tipo **“lava-pés”**, que são aquelas formigas pequenas e de coloração vermelha, se alimentam das plantas e também de insetos. Para combatê-las deve-se usar água. Com uma mangueira em jato forte jogue água até encharcar o solo. Este é um processo interessante porque quando elas estiverem cansadas de tanta água, mudam-se. Usa-se também a **água de Lavadeira**, preparada misturando 1 litro de água sanitária (hipoclorito de sódio diluído a 14% em água) em 1 litro de água. Despeje sobre o formigueiro, tornando suas condições ambientais impróprias para viverem.

Para as formigas tipo **“saúva”** e **“quenquém”**, que são cortadeiras, fazem-se o plantio de outras plantas em consórcio, ou seja:

-Hortelã pimenta: possui ação repelente. Deve-se plantar mudas da mesma junto aos canteiros.

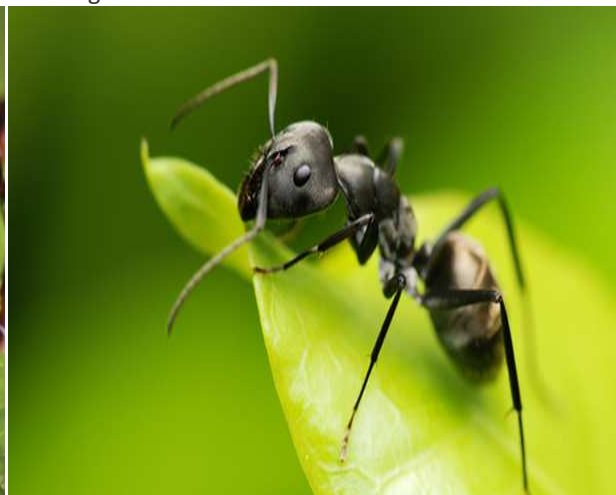
-Carvão ou cinzas de madeira: possui ação repelente. Triture e espalhe ao redor do canteiro.

-Gergelim preto: atua de forma indireta no combate às formigas. As suas folhas, que são levadas ao formigueiro, são altamente tóxicas aos fungos que fermentam as folhas e logo as formigas não terão alimentos.

-Pão e vinagre: possuem a mesma ação do gergelim. Deve ser colocado próximo da entrada do formigueiro, pedaços de pão embebido em vinagre. O ácido acético do vinagre inibe a fermentação pelos fungos e as formigas não terão alimentos.

-Cal virgem: ataque direto ao formigueiro. A cal virgem colocada na entrada do formigueiro é levada para o interior, onde se hidrata liberando gás carbônico, altamente tóxico para as formigas.

-Fumaça de escapamento: ataque direto ao formigueiro. Encaixe uma mangueira no escapamento do carro, moto ou roçadeira à gasolina e coloque a outra extremidade na entrada do formigueiro. Deve-se localizar e fechar as outras entradas. O gás carbônico liberado é altamente tóxico para as formigas.



-Nematóides: são animais em forma de pequenas lombrigas encontradas no solo, atacando as raízes, causando o aparecimento de nódulo nas mesmas, sendo bem notado nas cenouras. Não existe um vegetal que possa matar esses vermes, sendo que o maior cuidado é sempre que possível revirar a terra antes de replantar no mesmo canteiro outra espécie.



-Vírus: a eliminação dos vírus tornou-se um assunto do momento. Eles atacam principalmente frutos e raízes, fazendo a planta secar e os frutos murcharem. Recentemente ocorreu o caso do **“amarelinho”**, que atacou e matou inúmeros laranjais no Estado de São Paulo e para tentar resolver o problema foi feito um investimento em pesquisadores no mundo inteiro.

Atualmente está aparecendo um novo vírus que causa uma doença chamada “morte súbita”, também nos laranjais.



-**Matos e outros vegetais:** torna-se muito importante que sempre sejam retirados tanto do canteiro como dos vasos todos os vegetais estranhos à espécie escolhida. Isso evita o aparecimento de fungos, pulgões e formigas.



2.4. Colheita, Secagem e Estocagem de Plantas Medicinais

2.4.1. Colheita:

A grande vantagem de se ter o vegetal fresco em casa é de ser sempre o verdadeiro, isento de agrotóxicos, fungos e micro-organismos. A colheita deve seguir os seguintes princípios:

1. Quando colhemos as folhas, elas devem ser colhidas antes do desenvolvimento das flores.
2. Se forem colhidas somente as flores, elas devem ser colhidas antes da sua maturação total.
3. Se forem frutos, colha-os no seu início de maturação.
4. Caso seja a raiz, estas devem ser colhidas no inverno, quando existe uma maior concentração de princípios ativos nesta parte do vegetal, pois ele se acumula no seu órgão de reserva.
5. Colhem-se sempre pela manhã em dia ensolarado, desde que não tenha chovido no dia anterior, logo o solo deve estar seco.
6. Não se deve nunca usar plantas de beiras de estradas, porque podem estar contaminadas por produtos químicos emitidos por veículos de motores a combustão.
7. Tenha sempre o cuidado de colher as plantas sem muita contaminação de terra.
8. Fazer uma triagem antes de serem usadas, visando não misturarem plantas de espécies diferentes.
9. Devem-se selecionar plantas saudáveis, sem manchas e livre de insetos e fungos.
10. Sabe-se ainda que quando se faz um tratamento com Plantas Medicinais, deve-se iniciar com doses pequenas e ir aumentando até atingir oito dias, então vá diminuindo até completar os outros oito dias.
11. As plantas devem sofrer sua secagem logo após a colheita.

12. As cascas devem ser colhidas antes da floração.

13. Quanto às sementes, devem ser colhidas bem secas, isto é, percebido quando elas começam a cair do vegetal.

2.4.2. Secagem:

As folhas depois de colhidas podem ser colocadas sobre jornais em lugar arejado e sem incidência do sol direto, as folhas devem ser viradas periodicamente para que sequem igualmente. Existe ainda outro processo que é chamado de varal, ou seja, os ramos devem ser montados em maços e pendurados pela parte do ramo, ficando com as folhas para baixo, em um varal de barbante para que haja uma maior concentração de princípios ativos.

As raízes devem ser raspadas para livrarem-se dos resíduos de terra e picadas em pedaços pequenos para secarem mais facilmente e fiquem livres do ataque de fungos. Aqueles que possuem fogão aquecido à lenha podem colocar as raízes e as cascas dos vegetais para secarem perto do mesmo, pois além de secarem mais rapidamente, eliminam o aparecimento de fungos ou outros agentes contaminantes.



2.4.3. Estocagem:

Todo vegetal depois de seco deve ser colocado principalmente em sacos de papel ou em potes de vidro, não devendo ser colocado em sacos de plástico, pois qualquer umidade que haja pode causar o aparecimento de fungos.

Os vidros podem ser tampados e selados com parafina, isto fará com que o vegetal tenha maior tempo de durabilidade, pois na sua maioria os vegetais devem ser consumidos no prazo de seis meses, neste caso podem ser consumidos em até um ano.

Todos os sacos ou vidros devem receber uma etiqueta com o nome do vegetal e o dia de estocagem.

Existe outro modo para conservação, principalmente de plantas aromáticas, o congelamento, para tanto basta colocar as folhas dentro de sacos plásticos, de onde se retira o ar interno.

Outro método também muito fácil é de se colocar as folhas nas formas de gelo, adicionar água e congelar. Esse processo é ótimo quando se utiliza as folhas para refrescos, como as de hortelã.

Outro processo, não aconselhável, mas também eficaz é quando se deseja um óleo aromático. Basta colocar as folhas na forma de gelo e adicionar óleo de boa qualidade, e levá-lo ao congelador. Neste caso o vegetal deve estar bem seco, para que não haja rancificação do óleo.

Quando se deseja preparar um óleo aromático, deve-se utilizar um método mais fácil, ou seja, colocar dentro de uma garrafa de vidro, podendo ser 1 litro de óleo de oliva ou similar, ramos de hortelã, botões de cravo-da-índia, canela do Ceilão (são aquelas encontradas nos mercados em forma de cascas bem finas). Deixar o frasco em lugar onde haja uma incidência direta do sol o dia inteiro. Este método também pode ser utilizado para preparação de óleos para massagens, bastando substituir os vegetais acima por arruda, mentruz e calêndula, para se ter um excelente óleo para massagens, principalmente em entorses e pancadas. Pelo mesmo método pode-se preparar um vinagre aromático, bastando substituir o óleo pelo vinagre.

2.5. Segredos para o uso das Plantas Medicinais:

Deve-se sempre dar preferência às folhas perfeitas e de coloração verde característica.

1. Podem ser usadas tanto verdes como secas.
2. Nunca se deve guardá-las em recipientes de plásticos, pois os mesmos retêm o odor de tudo que nele foi guardado.
3. Depois de estocada nunca deixe que recebam poeira ou entrem em contato com insetos.
4. As sementes só devem ser usadas se tiverem bem secas, pois o óleo que possuem pode rancificar, alterando a sua composição.
5. Lembrar sempre que as folhas verdes pesam o dobro das folhas secas.
6. Os vegetais secos requerem um tempo maior de infusão.
7. É regra geral utilizar-se 20 gramas de planta verde para um litro de água e 10 gramas de planta seca para um litro de água.
8. As plantas que apresentam aroma não devem sofrer aquecimento prolongado, pois perdem o seu princípio ativo.
9. O processo de ação medicamentosa dos vegetais é mais demorado que os medicamentos sintéticos.

10. Sabe-se ainda que quando se faz um tratamento com Plantas Medicinais, deve-se iniciar com doses pequenas e aumentar progressivamente até atingir oito dias, então vá diminuindo até completar os outros oito dias.
11. Nunca deixar os chás de um dia para o outro, porque podem sofrer fermentação.
12. Não se deve colocar açúcar nos chás; eles devem ser ingeridos naturais.
13. Não acreditar em receitas que a vizinha escutou de outra pessoa, dizendo ser boa para esta ou aquela doença.
14. Usar sempre as plantas mais comuns; nunca acredite em vegetais que curam tudo.
15. Procure um médico em caso de doença, pois somente ele conhece bem as doenças ou uma pessoa que conheça bem a ação das Plantas Medicinais.
16. Leia sempre literaturas que realmente demonstre o conhecimento real destas atividades.

2.6. A hora certa de tomar um chá:

Como cada uma das Plantas Medicinais tem uma ação característica no organismo, deve-se sempre tomar alguns cuidados, como nunca tomar à noite chás com plantas que sejam estimulantes do sistema nervoso central ou tônico, porque eles podem atrapalhar o sono.

Ao levantar-se prefira os tônicos e estimulantes para enfrentar o seu dia de trabalho; como os chás de Alecrim, Canela, Gengibre e Tomilho.

No horário de almoço, são indicados os chás digestivos como os de camomila, erva-doce, manjerição, hortelã e boldo.

À tarde prefira os chás menos calmantes como os de hortelã, sálvia e erva doce.

Ao jantar são indicados, para uma boa noite de sono relaxante, os chás de capim limão, melissa, casca de maçã e camomila.

2.7. Chás perigosos:

Tomar alguns chás não pode ser benéfico como se apregoam muitos livros e programas que falam de Plantas Medicinais. Muitos deles podem causar acidentes graves principalmente em mulheres grávidas.

Como se sabe, o corpo da mulher grávida é uma máquina muito complexa que além de cuidar dela mesma, cuida também do feto em formação. Logo, a ingestão de certos chás tomados à vontade e sem orientação médica pode causar acidentes que muitas vezes se torna difícil reverter o problema porque os componentes de certos vegetais são tóxicos principalmente para o feto.

Muitas vezes os obstetras solicitam que suas pacientes tomem chás, mas deve-se lembrar de que um simples chá de canela pode ser nocivo ao feto, assim como o louro e o boldo, que dependendo da dose pode causar um aborto, ou então náuseas e vômitos constantes e de difícil controle.

Alerta-se ainda que a maioria dos chás industrializados não tenha um controle de qualidade adequado, porque até o momento não é feito nenhum controle de qualidade nos produtos que são vendidos livremente.

Os vegetais que podem causar aborto ou outro acidente para as grávidas são a Losna, o Alecrim, a Arruda, o Algodoeiro, o Louro, a Abutua e a Canela.

Existe ainda o problema para o bebê, pois, logo após o parto a mãe quer emagrecer, recorrendo aos famosos medicamentos emagrecedores, ditos naturais, mas que na sua maioria apresentam vegetais laxantes em sua composição e que apresentam o inconveniente de permanecerem no sangue da mãe e sendo levados ao leite materno. O bebê ao mamar ingere com o leite esses componentes com efeitos laxantes. Então, apresentam diarreias de difícil diagnóstico pelo pediatra.

Portanto, não se devem nunca tentar emagrecer com as misturas de vegetais que apresentam em suas formulações, Cascara Sagrada, Sene ou Frângula, pois além de causarem problemas não só como abortos e diarreias na criança, fazem efeito laxante por certo tempo. Os intestinos podem ficar viciados nesses componentes e só voltam a funcionar mediante o seu uso.

2.8. Técnicas de Preparação de Algumas Formulas Farmacêuticas

2.8.1. Chá Tradicional:

É usado quando se deseja retirar os princípios ativos e que apresentam características aromáticas como, por exemplo, a hortelã, a erva-cidreira, o poejo, etc.

São preparados da seguinte forma: aquecer a água até ela entrar em ebulição, colocar os vegetais frescos, lavados e picados, na água, desligando-se posteriormente o fogo. Abafar e deixar esfriar. Pode ser tomado em cálices, xícaras ou mesmo em copos.

-Infusão - (Abafado):

É usado quando se deseja retirar os princípios ativos de um vegetal aromático através de um leve cozimento. Basta apenas escorrer água fervente sobre o vegetal desejado, tampar o frasco e deixar em infusão por 15 a 20 minutos, podendo ser ingerido quente ou frio.

-Decocção:

A finalidade é a mesma da infusão, sendo o processo o mesmo, variando apenas que a planta depois de cozida é deixada para descansar por 12 horas, coar em pano, espremendo-se o mesmo para a extração total das substâncias.

-Cataplasma:

É um medicamento usado para curar dores reumáticas, ulcerações, feridas, edemas, contusões e inflamações da pele.

São preparados triturando ou esmagando as plantas frescas até a consistência de pasta, (isto pode ser feito no liquidificador ou mesmo no pilão de amassar alhos) e depois aplicar sobre o lugar afetado e cobrindo com gaze ou mesmo com um pano.

É um medicamento de utilização imediata, podendo ser armazenado por tempo determinado. Para seu preparo, mistura-se o suco da planta (que pode ser obtido da mesma maneira anterior) com vaselina, lanolina ou mesmo banha de porco, este último com o inconveniente de rancificar rapidamente.

-Unguento:

É um medicamento de utilização imediata, podendo ser armazenado por tempo determinado. Para a sua preparação, mistura-se o suco da planta, que pode ser obtido por trituração ou esmagamento, com vaselina, lanolina ou mesmo banha de porco, sendo este último com o inconveniente de rancificar rapidamente.

-Maceração:

É um processo feito a frio, para retirar as substâncias medicamentosas através de um líquido extrativo, podendo ser água, álcool, vinagre ou vinho.

É preparado colocando a planta fresca ou seca na água, álcool, vinagre ou vinho e deixar em contato por horas ou às vezes dias (oito dias no máximo). Posteriormente deve ser coado em pano limpo, espremendo-o para retirar o máximo de substância macerada. A maceração geralmente é feita com álcool a 70%.

-Vinhos Medicinais:

São usados quando se deseja retirar substâncias para uso mais prolongado. O processo é idêntico à maceração sendo o vinho geralmente doce, usado como líquido de extração. O tempo de maceração varia de quatro a oito dias, e deve ser servido em cálices.

-Tintura:

É um processo usado quando se deseja retirar grandes quantidades de substâncias medicamentosas. É preparado da mesma maneira que a maceração, só que o líquido extrator é sempre o álcool (etanol) a 60% ou 70% em água. Deixando-se em maceração por oito dias, coar espremendo o coador, podendo-se até concentrá-lo, bastando para isso evaporar certa quantidade de álcool.

2.8.2. Suco fresco:

É um processo para ser usado de imediato. Pode ser feito de duas maneiras: **a primeira:** quando se tem frutos maduros e moles, bastando para tal espremê-los em um pano; **a segunda:** quando se tem outros tipos de frutos, folhas ou mesmo flores e sementes. Para tanto, pode-se usar o liquidificador ou mesmo o pilão de socar alhos. Esses sucos podem ser diluídos ou não em água.

2.8.3. Xarope:

É a preparação de uso prolongado, usado principalmente para doenças da garganta, pulmões e brônquios. O xarope medicamentoso deve ser preparado da seguinte forma: inicialmente prepara-se o xarope simples, dissolvendo 850 gramas de açúcar em 450 ml de água potável e quente, aquece-se até a diluição e obter-se um ponto de fio entre os dedos, se a quantidade obtida for menor que 1 litro, completa-se com água potável. Para o xarope medicamentoso, adiciona-se a tintura do vegetal na proporção indicada na tabela de equivalência abaixo:

Tabela de Equivalência

01 copo corresponde (aprox.).....	100 ml
20 gotas correspondem.....	1 ml
01 colher de café corresponde (aprox.).....	4g de raízes
01 colher de café corresponde (aprox.).....	2g de folhas
01 colher de sopa corresponde (aprox.).....	10g de raiz
01 colher de sopa corresponde (aprox.).....	5g de folhas
01 punhado de sementes corresponde (aprox.).....	50g
01 pitada de flores ou sementes corresponde (aprox.)	2g
-Todo material sólido corresponde a seco e moído (pó).	

3. PLANTAS MEDICINAIS E SUA AÇÃO NO ORGANISMO

3.1. PLANTAS QUE ATUAM NO APARELHO DIGESTÓRIO

3.1.1. Antidiarrêicos:

A diarreia pode ser um problema passageiro, podendo ser causada por vários fatores, sendo o mais comum quando se ingere alguma substância que não se adapta à digestão e o seu tratamento é simples. Outro é causado por bactérias estranhas ao organismo, requerendo tratamento mais delicado, havendo às vezes a necessidade de hospitalização. Entre as plantas que atuam como antidiarreicas pode-se citar a abóbora, o arroz, a goiaba, a jabuticaba, o tamarindo, a fruta-do-conde, o Ágar-ágar, o Ruibarbo, a Cascara Sagrada, o Sene, a Jalapa, a Galha, o Hamamelis e a Lúcia-lima.

-ABÓBORA - *Cucurbita pepo* - Família. Cucurbitáceas.

A abóbora foi um dos primeiros frutos importados do Novo Mundo, é originária da América Central e chegou à Europa no século XVI, junto com a sua parenta próxima a abóbora menina. É uma planta rasteira de folhas membranosas e flores amarelas produzindo frutos com muitas sementes. Sua polpa é pobre em lipídeos e protídeos, mas muito rica em vitaminas A e C, sendo indicada no tratamento de doenças parasitárias causadas por helmintos, tem ação anti-inflamatória, antitérmica, bactericida, diurética, emoliente, estomacal, hepática, tenífuga e ajuda a pele a manter a sua umidade natural.

A abóbora é indicada no tratamento da erisipela, febre, inflamação dos rins e das vias urinárias, do fígado, do baço, da próstata, dos ouvidos, da pele, de queimaduras, vermes, anemia, hipovitaminose, de náuseas, de vômitos durante a gravidez, de feridas de origem sífilítica, de peles oleosas, de limpeza da pele, acne, suavizar e amaciar a pele, máscara capilar, alisar os cabelos quando submetidos a tratamento químico.

Para o tratamento do sangue e principalmente do colesterol ruim (LDL) deve-se usar diariamente 100 gramas da casca da abóbora madura, bater no liquidificador com água e sem açúcar e tomar meia hora antes do café da manhã durante 30 dias. A abóbora e o suco não devem ser colocados na geladeira.

-Princípio ativo: a ação como antidiarreica é dada pela grande quantidade de mucilagem que os frutos possuem. Usa-se a polpa cozida e espremida, podendo ser temperada com um pouco de sal para maior tolerância. Pode ser administrada várias vezes ao dia.



-ARROZ - *Oryza sativa* L. Fam. Gramíneas.

Faz parte da alimentação básica dos povos da Ásia Meridional e do Extremo Oriente, não se sabe desde quando é cultivado na Índia e China. Na Europa foi levado por Alexandre Magno, o seu cultivo pelos Árabes, data do século VIII, quando estes introduziram a cultura no Sul da Espanha, atingindo rapidamente a França e a Itália.

A proteína do arroz é a **orizeína**, a mais nobre entre os cereais, quantitativamente pequena, com melhor composição de aminoácidos para o metabolismo humano e que ao ser metabolizado, gera menos resíduos nitrogenados, favorecendo a função renal de filtragem desses resíduos.

Uma dieta com o uso de arroz pode exercer vários efeitos benéficos ao organismo humano como: a água de arroz contém mucilagem, que é um tipo de muco que regula a flora intestinal e controla a maioria das diarreias. A mucilagem tem efeito terapêutico em doenças da pele, sendo o banho na água de arroz indicado como debelador das crises de psoríase.

Quando ingerido juntamente com feijão, carnes ou ovos suprem satisfatoriamente a necessidade de aminoácidos essenciais para o equilíbrio do organismo.

O arroz é importante fonte de carboidratos e minerais como o fósforo, ferro e potássio; vitaminas como a tiamina, a riboflavina e niacina e contém alto valor nutricional.

O **arroz integral** contém silício, útil na formação dos ossos, na prevenção da osteoporose e em terapia da fragilidade óssea.

Outro componente importante do arroz é a fibra. O farelo, cobertura exterior do arroz integral, contém 42% de fibra insolúvel, composta principalmente por celulose, hemicelulose e lignina. Além disso, o farelo contém o aminoácido essencial **lisina** e gorduras poli-insaturadas, na sua maior parte, do tipo ácido linoleico.

A sua ação como antidiarreica ocorre em função da grande quantidade de amido que possui.

Como usar:

-Macerar 20 gramas de arroz em um copo com água durante 6 horas e tomar todo líquido contido no copo, sendo que para crianças pode ser dado em colheradas até o desaparecimento dos sintomas. Quando houver a necessidade de uma maior rapidez, cozinha-se o arroz em água, tentando fazer com ele uma pasta a ser administrada também em colheradas.

O arroz exerce outras funções no organismo como:

- atua na prevenção de patologias do sistema digestório regulando a flora bacteriana intestinal, diminuindo os riscos de neoplasias intestinais;
- atua na prevenção de patologias cardíacas;
- auxilia o tratamento da diabetes;
- contém médio valor energético e lenta absorção;
- não contém glúten, sendo indicado para celíacos;
- é hipoalergênico, ou seja, possui pouca possibilidade de causar alergias;
- é indicado para convalescentes de praticamente todas as doenças;



-GOIABA - *Psidium guayava* Raddi - Fam. Mirtáceas.

É nativa da América Tropical, em especial no Brasil e nas Antilhas. Da América do Sul foi levada pelos navegantes europeus para as colônias africanas e asiáticas, hoje se encontra espalhada por todas as regiões do globo, tornando-se um fruto muito comum na África, Ásia e Oceania.

Nutrientes:

-A goiaba é uma fruta que deve estar incluída no rodízio de frutas semanais devido a seus ricos nutrientes como o potássio, pectina, fósforo, cálcio, triterpenos, taninos, fenóis, carotenoides, fibras, flavonoides, lecitinas, vitaminas A, C, B₁, B₂ e B₆ e outras.

A goiaba exerce várias funções no organismo como antibactericida, diminui o mau colesterol, é antidiarreica, melhora edemas, fortalece o organismo contra a tuberculose, auxilia o tratamento da diabetes, infecções, gripes e reforça o sistema imunológico garantindo um bom funcionamento do organismo. Pela quantidade razoável de tanino que possui, é um vaso constritor periférico, diminuindo a irritação superficial e com a vantagem de coagular as proteínas da pele.

É diurética e possui apenas de 50 a 60 calorias em média, devendo ser indicada para dietas hipocalóricas.

-**Infusão das folhas ou cascas do caule:** 20 gramas em um litro de água, esfriar, coar e aplicar sobre a parte afetada.

-**Infusão das folhas ou das cascas do caule para diarreias:**

-usar 5 gramas de folhas ou de cascas em um copo de água.

-**Dose adulta:** tomar três xícaras das de chá ao dia.

-**Dose infantil:** tomar três xícaras das de café ao dia ou administrar as colheradas até diminuir os sintomas.



-**JABUTICABA** - *Myrtus cauliflora* - Fam. Mirtáceas.

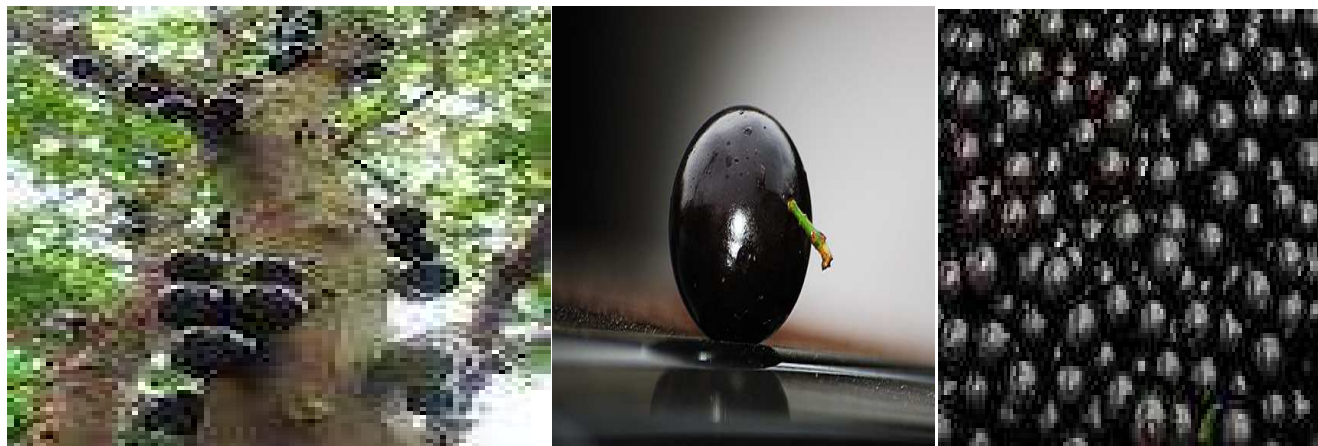
Planta nativa brasileira, famosa no período da colonização pela fabricação do seu licor muito usado como digestivo após os grandes banquetes principalmente na época do império. Hoje é encontrada principalmente no interior paulista, onde se fazem ainda licores e geleias, por apresentar pectina, formando geleias ricas em vitamina A e C. As suas partes usadas são as folhas e as cascas do caule. Possui apreciáveis quantidades de **antocianidinas** e **taninos**, além de vitaminas e minerais.

As antocianidinas conferem vários benefícios ao organismo como por exemplos:

- protegem e estimulam a reparação dos tecidos celulares que contém grandes quantidades de colágeno, uma importante proteína da pele, conferindo firmeza e elasticidade às paredes das artérias, dando proteção contra a arteriosclerose, prevenção e combate às rugas;
- reduzem a síntese de histamina, aumentando a resistência do organismo contra a agressão de substâncias mutagênicas;
- reduzem o mau colesterol (LDL) e os radicais livres impedindo a oxidação e o envelhecimento precoce celular;
- estimulam e melhoram a circulação sanguínea periférica;
- restauram o funcionamento dos capilares, fortalece os vasos sanguíneos protegendo contra equimoses, varizes, fragilidade capilar e derrames cerebrais;
- estimulam e protegem as células cerebrais melhorando a memória e combatendo a senilidade;
- melhoram as defesas imunológicas, a resistência física e a disposição, a elasticidade muscular e a visão;
- juntamente com outros antioxidantes fitoterápicos e suplementos nutricionais, combatem a degeneração macular dos olhos, que se constitui na perda progressiva da acuidade visual;
- auxiliam a estabilização da taxa glicêmica no sangue dos diabéticos;
- apresentam propriedades antineoplásicas e outras.

-**Dose adulta:** tomar três xícaras das de chá ao dia.

-**Dose infantil:** tomar três xícaras das de café ao dia ou administrar em colheradas



-TAMARINDO - *Tamarindus indica* - Fam. Leguminosas.

-Nativo da Índia e países tropicais, sendo o seu plantio feito por sementes, é de grande rusticidade e por isso cresce em todos os tipos de solos e climas, desde que bem drenados. Começa a produzir frutos após seis anos do plantio e sempre na época do verão. O fruto é ácido e o seu nome deriva do árabe, **tamare-hindi**, que significa tâmara da Índia.

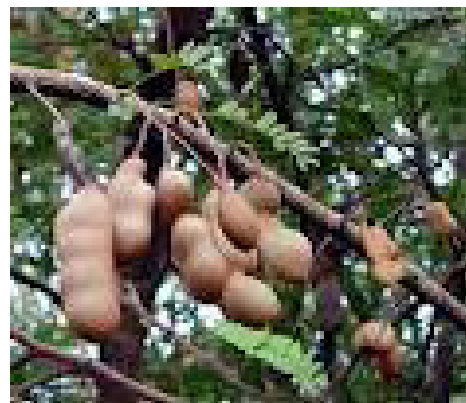
A conserva é feita retirando as cascas dos frutos e acondicionando as polpas, sem as sementes, em vidros, colocando em camadas alternadas com calda quente de açúcar mascavo. Na geladeira, esse preparado dura até três meses.

Possui propriedades laxantes, colerético e colagoga suave, refrescante e tonificante, anti-helmíntica e vermífuga.

-Princípio ativo: possui grande quantidade de tanino (ácido tartárico), carboidratos, pectina, pirazinas e tiazóis. Ácidos orgânicos e pectina

-Dose adulta: tomar três xícaras das de chá ao dia.

-Dose infantil: tomar três xícaras das de café ao dia ou administrar as colheradas até diminuir os sintomas.



-FRUTA DO CONDE - *Anona scamosa* - Fam. Anonácea

Planta característica do cerrado paulista, existindo pelo menos oito espécies comestíveis. Possuem grandes quantidades de cálcio, carboidratos, ferro, fósforo, hidratos de carbono, proteínas, taninos, minerais, vitaminas A, B₁, B₂, B₅ e C.

Possui propriedades terapêuticas adstringente, aperiente, anti-helmíntica, antirreumática, antiespasmódica, energética e outras, sendo indicada no tratamento da anemia, colite, desnutrição, diarreias, espasmos e verminoses.

Como usar:

-Infusão das folhas: anemia, colite, desnutrição, diarreias, espasmos, câimbras e verminoses;

-Folhas e sementes: vermífugos e inseticidas;

-Fruta madura: astenia e desnutrição;

-Raízes: purgante e energético;

-Decocção da fruta verde, folhas e cascas do tronco: adstringente, colite crônica, fortalecimento do estômago e do intestino.

-Sementes (emetocatárticas): causam vômitos e soltam o intestino;

-Macerado das sementes pulverizadas em álcool: combate caspas.



ÁGAR-ÁGAR (gelosa):

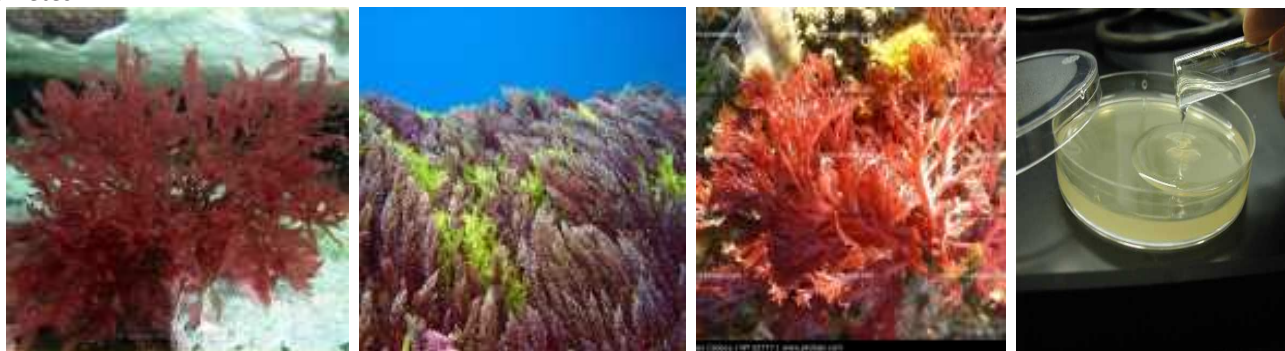
É uma hemicelulose obtida das algas Rodofíceas ou Algas Vermelhas, principalmente do continente Asiático e se constitui em uma substância mucilaginosa, coloidal e hidrofílica dessecada, extraída dessas algas.

Possuem em média 65% da mucilagem denominada **gelosa**, formada por dois outros componentes que são a **agarose** e **agaropectina**, sais de cálcio de uma mono galactan sulfatada ácida. Quando umedecida possui um odor característico e quando seca geralmente é inodora. Sua cor varia do amarelo claro ao amarelo cinza.

É insolúvel em água fria, geleificando-se podendo aumentar o seu volume até seis vezes e solúvel na água quente ou em ebulição.

Seu alto teor mucilaginoso facilita a evacuação porque fornece resíduos não digeríveis, aumentando o volume fecal e consequentemente, estimulando a peristalse. Por causa da sua ação demulcente e a formação da massa fecal, é indicado no tratamento da prisão de ventre, obstipação intestinal crônica, na síndrome do intestino irritável, diverticulite e para o controle de hemorroidas e colostomias. Nos casos de obesidade é indicado quando ocorrer enterocolopatias funcionais com a ocorrência de obstipação ou, para dar ao paciente a sensação de plenitude gástrica, porque os coloides hidrófilos e as mucilagens aumentam de volume, absorvendo água e formando géis.

O Agar é usado também como meios de cultura para bactérias em laboratórios de microbiologia e na fabricação de sorvetes.



-RUIBARBO-*Rheum palmatum*-(Ruibarbo da china), *R. officinale* Baillon (ruibarbo indiano) - Fam. Poligonáceas

As suas partes usadas são os rizomas e as raízes dessecadas. Possui cerca de 20% de matéria mineral; glucogalina (tanino) e antraderivados; 2% a 4% de glicosídeos antraquinônicos, sendo a principal a reina e antraquinonas livres (álloe-emodina, crisofanol, fisciona, alizarina).

Possui propriedades adstringente, anti-helmíntica, antibacteriana, anti-inflamatória, antisséptica, catártica, laxante, purgante, tônica gástrica e vulnerária.

É indicado no tratamento de amenorreias, carbúnculos, coágulos sanguíneos, febres, feridas, crises diarreicas, feridas bucais, hemorroidas, icterícias e queimaduras.

Não deve ser usado com muita frequência e nem por gestantes, lactante e durante o período menstrual.

As raízes quando são usadas como laxantes devem ser combinadas com outras plantas como o gengibre ou hortelã.

Pesquisas recentes tem demonstrado a ação do ruibarbo na inibição do desenvolvimento de células neoplásicas.

O chá de ruibarbo é usado como tônico, aperiente, laxante e adstringente, além de azias, enjoos e digestão difícil.

Como fazer:

- Duas colheres de sopa para um litro de água;
- Cozinhar durante 10 minutos a partir da ebulição;
- Após esse tempo, retirar do fogo e deixar em repouso por 15 minutos;
- Coar e estará pronto para o uso.

Possui propriedades adstringente, anti-helmíntico, antibacteriana, anti-inflamatória, antisséptica, catártica, laxante, purgante, tônica gástrica e vulnerária.

Em pequenas doses funciona como tônico amargo, excitante das funções digestórias; em doses médias, funciona como laxante e em altas doses funciona como purgativo.

Posologia: tomar de 2 a 3 xícaras das de chá diariamente.



-CÁSCARA SAGRADA - *Rhamnus purshianus* D.C - Fam. Ramnáceas

É uma planta originária da costa ocidental das Américas, desde o norte dos USA até a Colômbia. Suas partes usadas são as cascas do caule. Possuem cascarosídeos "a", "b", "c" e "d", 8% de heterosídeos antraquinônicos e derivados antraquinônicos livres como crisofanol, frângula-emodina e áloe-emodina.

Possui propriedades laxante, diurética, emenagoga, estimulante gástrica, tônica, purgativa e colagoga. É indicada no tratamento da prisão de ventre crônica, restabelecendo o tônus natural do cólon, estimulando o peristaltismo intestinal; no tratamento das amenorreias, restabelecendo o fluxo menstrual; hemorroidas; doenças hepáticas e do baço.

Como usar:

-tomar uma cápsula na hora de dormir;

-infusão ou decocção: usar 25 gramas por litro de água;

-laxativo: tomar por volta de 80 ml da infusão diariamente;

-purgativo: tomar em média 200 ml diariamente;

-pó da casca: tomar em média 0,8 gramas diariamente como laxantes; três gramas a cinco gramas diariamente como purgantes;

-aquecer meio litro de água e adicionar o equivalente a uma colher de sopa, abafar e deixar esfriar. Tomar um copo diariamente.

Efeitos colaterais:

-quando usada por mais de 60 dias, pode causar inflamações crônicas intestinais, dores espasmódicas gastrointestinais, perda de líquidos e minerais.

-as cascas frescas sem estarem secas podem causar náuseas, cólicas, diarreias, baixa pulsação e aumento do fluxo menstrual por causa da ramnotoxina e de antraquinonas reduzidas.

-acima de oito gramas diárias pode causar hipopotassemia e baixa pulsação.

Observação: seu uso é contra indicado para gestantes, nutrízes, pessoas com obstrução intestinal, doenças inflamatórias intestinais agudas, refluxo esofágico, diverticulite, apendicite, úlceras gástricas e duodenais.



-SENE (sena) - *Cassia acutifolia* Delile - *Cassia angustifolia* Vahl - Fam. Leguminosae

É uma planta ornamental perene do gênero Senna, com aproximadamente meio metro de altura, textura pegajosa e de odor característico, usada em herbalismos. Cresce de forma nativa no Alto Egito, e perto de Cartum, no Sudão, onde é cultivada comercialmente. É cultivada também em outros lugares como na Índia e Somália, sendo originária da África e da Arábia. No Brasil se desenvolve bem nos Planaltos de Minas Gerais, São Paulo e Rio de Janeiro. As suas partes usadas são os folíolos dessecados.

Possuem entre 10% a 12% de matéria mineral, mucilagem, resina, flavonóides e 2% a 3% de derivados da antraquinona: antraquinonas livres - reina, crisofanol, áloe-emodina; glicosídeos antraquinônicos e senósidos "a" e "b".

Possui propriedades terapêuticas laxantes, purgativa, carminativa, catártica, antiácida, depurativa e vermífuga.

É indicada no tratamento da constipação intestinal, excesso de bolo fecal, flatulência, fissuras e hemorroidas, cólicas renais e manchas brancas do corpo.

Como usar:

-**infusão:** usar 1,5 gramas de folhas para uma xícara de chá ao deitar-se;

-**folhas pulverizadas:** 1,5 gramas por dose, como laxativo;

-**extrato alcoólico a 25%:** usar quatro a seis gramas por dose ao deitar-se;

-**tintura:** 20 ml como laxativo.

Efeitos colaterais: o uso excessivo pode causar náuseas, diarreias, cólicas, aumento do fluxo menstrual e o uso constante pode causar hipopotassemia.

Contra indicações: o seu uso é contraindicado para gestantes, nutrízes; pessoas com enterites, cistite, apendicite e obstrução intestinal.

Observação: em doses purgativas é acompanhada de cólicas, e em doses acima das normais é abortiva.



-JALAPA - *Exogonium purga* Wind - Fam. Convolvuláceas: *Operculina macrocarpa* L. (Brasil)

É uma planta herbácea com folhas alternadas de nove centímetros de comprimento por cinco centímetros de largura, pecioladas, cordiformes, lisas e chanfradas na base, acuminadas, verde-escuras na face superior e, esbranquiçadas na inferior. Possui flores solitárias e ocasionalmente duplas, pedunculadas, com cinco sépalas e as pétalas são fundidas entre si, de cor amarela com sete centímetros de comprimento e cinco estames. O fruto é uma cápsula oboide com quatro sementes e o rizoma é afilado, leitoso, com cerca de cinco centímetros de comprimento e tuberosidades com raízes secundárias. O caule é do tipo trepador sem gavinhas e com até quatro metros de comprimento

É originária do México e aclimatada no Brasil, aparecendo espontaneamente em capoeiras e pastos do Centro-Sul do País.

Suas partes usadas são as raízes tuberosas e os principais componentes químicos são de 15% a 18% de resina constituída de convovulósido, jalapósido, ácido cafeico, ácido jalapínico, escopoletina, amido e ácido valérico.

Possui propriedades terapêuticas laxante, purgativa, analgésica, anti-inflamatória, depurativa, diurética, energético, febrífuga.

É indicada no tratamento de congestão; hemorragias cerebral e pulmonar; hidropisias cardíaca e renal; prisão de ventre e popularmente usada no tratamento de edemas, inflamações, cefaleias e febre.

-Como usar:

-raízes: dois gramas de pó em uma xícara das de chá de água fria duas vezes ao dia e funciona como purgativo;

-raízes: duas colheres das de sobremesa num cálice de água de uma só vez, funciona como purgativo drástico nas hidropisias cardíacas ou renais, as congestões, inflamação e hemorragias cerebrais ou pulmonares, que requerem uma descarga;

-raízes: uma colher das de sobremesa num cálice de água de uma só vez, ao deitar-se, funciona como laxativo;

-folhas e flores: prisão de ventre, laxativo energético, purgativo e depurativo.

-pó da raiz: de 0,1 a 0,4 gramas por dia;

-tintura: de 0,5 ml a 2 ml por dia;

-extrato fluido: de 0,1 a 0,4 ml por dia.

Observação: o efeito laxativo, especialmente no intestino delgado, ocorre pela grande quantidade de glicoretinas que a planta contém, havendo também referências ao seu uso como anti-helmíntico, possivelmente pelo efeito no intestino delgado, embora não existam estudos comprobatórios a este respeito.

Contraindicação: não deve ser usada por gestantes e nutrízes.



-GALHA - *Quercus infectoria* Oliver - Fam. Fagáceas

É uma planta arbustiva com quatro a seis metros de altura, tortas e com folhas lisas e verde-brilhantes, originária da Ásia e da Grécia. É valorizada pelas excrescências que se formam sobre os ramos jovens, e que são conhecidos no mercado sob os nomes de **galhas** e **porca de galhas** que são o resultado de uma punção feita na casca por um inseto *Diplolepis galla* ou *Cynips quercufolii*, para depositar seus ovos. A Galha contém mais de 60% de taninos e uma pequena porcentagem de ácido gálico e alguns outros ácidos que são a principal fonte de ácido tânico comercial.

A sua decoção ou formas de tintura azul escura precipitada com sais de ferro é à base de todas as tintas de escrita preta. Formam precipitados insolúveis com gelatina, quina, columbo, e outros vegetais que contenham alcaloides.

A parte usada é a excrecência dos ramos jovens e com funções terapêuticas adstringente, estimulante, anti-hemorragica, antisséptica e antidiarreica.

É indicada no tratamento de diarreias crônicas, higiene bucal, higiene em feridas e infecções de garganta, vulvovaginites; hemorragias a partir de pequenos vasos, como pomada e supositório, não sendo admissíveis, quando os tumores são sensíveis.



-HAMAMELIS - *Hamamelis virginiana* - Fam. Hamamelidáceas.

É uma planta do tipo arbusto, decídua, com aproximadamente seis metros de altura, com muitas hastes a partir do tronco. É originária do Canadá e USA (Virginia). Suas folhas são alternas, de formato arredondado, grandes, com pecíolo curto, de bordos dentados, e caem no outono. As flores são pequenas, de coloração vermelha e se desenvolvem no inverno, nas extremidades dos ramos. Os frutos são negros e deiscentes, contendo sementes oleosas e brancas no seu interior, que são expulsas quando maduras.

É uma das plantas mais usadas nas indústrias de cosméticos, na fabricação de cremes faciais, tôns para pele, cremes de barbear e pós-barba, peeling herbal, máscaras faciais e loção pós-banho. Pode ser usado como tônico facial e pele oleosa e para o controle de cravos e espinhas menores.

As suas partes usadas são a casca do caule, os ramos e as folhas. Possui entre 7% a 10% de taninos gálicos, que são hamamelitaninos.

Possui propriedades terapêuticas hemostáticas e adstringentes, laxante, cicatrizante e depurativa, anti-inflamatória, rejuvenescedor celular, tônica e antioxidante, sendo indicada no tratamento de diarreias, varizes, hemorroidas, flebites, dor nos pés, celulite, trombozes e externamente, cicatrizante.

Como usar:

- Coloque duas colheres de sopa para um litro de água.
- Deixe cozinhar por cinco minutos a partir da ebulição.
- retirar do fogo e deixar em repouso por 10 minutos.
- coar e tomar três xícaras diariamente.



-LÚCIA-LIMA - *Aloysia citrodora* Paláu - Fam. Verbenáceae

-É uma planta do tipo arbusto com até dois ou três metros de altura, também conhecida como Bela-luísa, Cidrilha, Doce-lima, Erva-luísa, Limonete e Erva cidreira, originária do Peru e do Chile, muito bem aclimata na Europa, onde é cultivada como planta ornamental e aromática, às vezes confundida com a Verbena, mas, são plantas totalmente diferentes e que pertencem também à famílias distintas.

Possui folhas lanceoladas e rugosas que exalam um aroma a limão, quando esmagadas. As flores são de cor violeta pálida ou lilás crescendo em ramalhetes. Juntamente com o tomate, a batata e outras plantas, a Lúcia-lima é um dos grandes presentes da flora do Novo Mundo aos seus habitantes.

Toda a planta, e especialmente as folhas, possui óleo essencial composto por mais de cem substâncias, entre as quais o citral, o limoneno, cariofileno, eucaliptol, borneol e o geraniol, que lhe conferem propriedades antiespasmódicas, digestivas e carminativas especiais, favorecendo a eliminação dos gases intestinais e as funções digestórias; relaxa o sistema nervoso, a insônia, a enxaqueca e estimula o apetite.

O chá das folhas de Lúcia-lima é indicado no tratamento de:

- transtornos digestivos:** dispepsia aguda ou crônicas e flatulências;
- dores menstruais ou dismenorreia, cólicas biliares e renais, por sua ação antiespasmódica;
- diferentes tipos de alterações nervosas, especialmente para a **ansiedade**, já que em muitos casos consegue dar melhores resultados do que alguns tranquilizantes químicos, com a vantagem de não ter os efeitos colaterais desses medicamentos.

Como usar:

- 30 gramas de folhas picadas;
- um litro de água potável;
- aquecer a água até a ebulição e apagar o fogo;
- colocar as folhas e deixar em infusão;
- guardar em refrigerador;
- tomar uma chavena ou uma xícara das de chá, após as refeições.



3.1.2. CARMINATIVO: Eliminação dos Gases Intestinais

Os gases intestinais são formações normais próprias da fermentação dos alimentos nos intestinos, podendo ser causado pela motilidade intestinal lenta ou quando a pessoa permanece muito tempo sentada, causando grande desconforto e dependendo da quantidade de gases, podem aparecer dores no peito, devido à compressão do diafragma, podendo levar a pessoa pensar em um enfarto. As principais plantas medicinais que atuam nesta função são o Anis, a Camomila, a Canela do Ceilão, a Erva Cidreira Verdadeira e Capim e o Funcho.

-ANIS - ERVA DOCE - *Pimpinella anisum* - Fam. Umbelíferas.

É cultivado em todo o Sul da Europa, principalmente na França e Espanha e somente há pouco tempo introduzido na Ásia como condimento. Faz parte também dos licores considerados digestivos, tipo Beneditino. No Brasil não é encontrada essa espécie. Aqui se cultiva o funcho, e não a espécie. Toda Erva Doce encontrada no comércio é importada principalmente da França. Possui propriedades terapêuticas calmante diminuindo a ansiedade, cicatrizante, diurética,

estimulante, expectorante, melhora a gastrite, auxilia no tratamento da asma, bronquite e tosse crônica; auxilia o tratamento de cólicas intestinais, as contrações musculares, na eliminação de gases intestinais, combate às inflamações, palpitações, cefaléia, náuseas, etc.

Na alimentação podem ser usadas as sementes e folhas em biscoitos, pães, bolos, torta de frutas, maçãs assadas, caldas de doces, azeitonas, balas, etc. As folhas são ótimas para saladas e para temperar o feijão branco. As sementes perfumam as carnes em grelha, linguiças e salames. Nos pratos salgados, dá um toque diferente ao escabeche de peixe, às sopas, ao cozimento de castanhas portuguesas, à salada de beterraba, ao pão integral e na fabricação de licores.

Em perfumarias seu óleo essencial é usado na fabricação de perfumes e cosméticos, para perfumar pastas dentífricas, xampus e sabonetes.

-Princípio ativo: óleo essencial, principalmente por um dos seus componentes o **Anetol**. Chá dos frutos. Cerca de 2 gramas em um copo com água.

-Dose adulta: três xícaras das de chá ao dia.

-Dose infantil: uma xícara das de café ao dia, no máximo duas, podendo ser administradas em mamadeiras ou em colheradas. Quando se deseja uma administração mais racional, pode-se fazer um chá com 10 gramas de frutos em um copo com água. Coar e colocar em geladeira, administrar 30 gotas para uma xícara de café, com água.

O uso da erva doce deve ser evitado por gestantes e por pessoas possuidoras de patologias gastrointestinais como, por exemplo as úlceras gástricas e duodenais.



-CAMOMILA - *Matricaria recutita* L. Fam. Compostas

Na Grécia a camomila florescia abundantemente pelos caminhos, conhecida desde a antiguidade pelo seu aroma peculiar. Sua descoberta através de fórmulas empíricas de Dioscórides o qual a usava como emenagoga (facilita a menstruação), alguns trabalhos no século XVIII tentaram provar essa ação, mas chegaram a resultados que provaram apenas que quando tomada em exagero pode causar excitação generalizada e insônia.

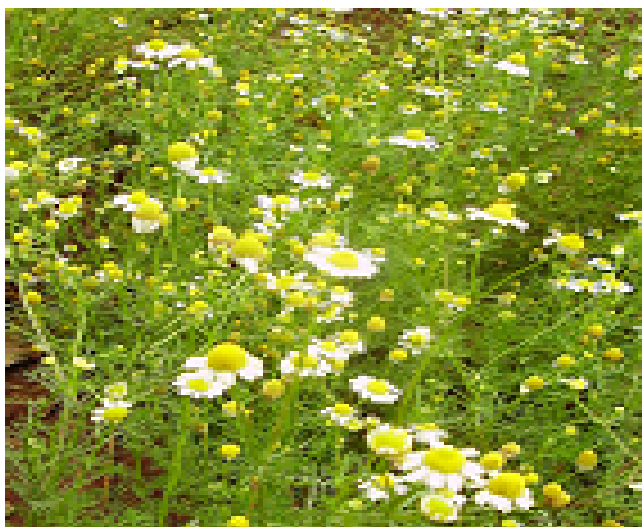
A camomila atua como adstringente, antialérgica, auxilia a digestão dos alimentos, o tratamento da gastrite e das cólicas infantis, menstruação, resfriados, inflamações da gengiva. É um estimulante do apetite e importante no uso da estética, tonificando a pele e clareando os cabelos.

-Princípio ativo: óleo essencial, principalmente por um dos seus componentes o Azuleno. O chá das flores.

-Dose adulta: três xícaras de chá ao dia.

-Dose infantil: uma xícara de café ao dia, no máximo duas, as quais podem ser administradas em mamadeiras ou em colheradas.

Quando se deseja uma administração mais racional, pode-se fazer um chá com 10g de frutos em um copo com água. Coar e colocar em geladeira, administrar 30 gotas para uma xícara de café.



-CANELA DO CEILÃO - *Cinamomum zeylanicum* -Ness. Fam. Lauráceas.

Como o seu nome diz, é nativa do Ceilão (antigamente chamado de Sri Lanka), muito usada para dar aroma a doces e comidas típicas da Índia. Fato curioso é que para se consumir as cascas, elas devem ficar em repouso ao abrigo da luz direta e com ventilação contínua por dois anos, somente depois disto é colocada no mercado para consumo.

A canela atua como adstringente, afrodisíaca, antiespasmódica, antisséptica, aromática, digestiva, estimulante, sedativa, melhora os calafrios e a respiração ofegante, é indicada no tratamento de diarreias, gripe, hipotensão arterial, reumatismo, tosse, tratamento de patologias das unhas e outros.

-Princípio ativo: óleo essencial, principalmente por um de seus componentes que é o **aldeído cinâmico**. Chá das cascas do caule: um grama em um copo de água.

-Dose adulta: três xícaras das de café ao dia.

-Dose infantil: uma xícara das de café ao dia no máximo duas, as quais podem ser administradas em mamadeiras ou em colheradas.

Da mesma maneira da Erva Doce pode ser preparado um chá mais concentrado e guardado em geladeira, só que devendo administrar 20 gotas.

No caso dos dois vegetais que não são nativos em nossa região, mas são encontrados facilmente em supermercados.

Precaução: o uso da canela deve ser evitado pelas gestantes por causa do seu alto poder abortivo.



-ERVA CIDREIRA VERDADEIRA - *Melissa officinalis* L. Fam. Labiatas

Seu nome deriva de mel, pois é uma das plantas mais procuradas pelas abelhas para obterem o seu mel e daí, o seu nome Melissa. É mencionada desde a antiguidade pelas suas virtudes medicinais. Os Árabes no século X, já elogiavam a sua ação como remédio no tratamento da melancolia, este conceito foi retomado no século XX, sendo então usado o seu óleo essencial, nas crises de mau humor principalmente das mulheres. A melissa entra na composição de licores como Chartreuse, Beneditinos e Água de Melissa das Carmelitas.

Ação: a erva cidreira tem ação adstringente, analgésica, antialérgica, antiespasmódica, anti-inflamatória, antimicrobiana, anti-nevrálgica, antisséptica, cicatrizante, calmante, tônica, relaxante, sedativa e outras.

É indicada no tratamento de doenças gástricas, bloqueio das vias respiratórias por catarros, para auxiliar o sistema circulatório, cólicas, flatulência, gases, tosse, ansiedade, crise nervosa, depressão, cefaléia, enxaquecas, epilepsia, fadiga, insônia, celulite, menstruação, acne, etc.

-Princípio ativo: óleo essencial, cujo componente entre outros é o citral.

-Chá das folhas ou ramos: 10 gramas de folhas para um copo de água.

-Dose adulta: três xícaras das de chá ao dia.

-Dose infantil: uma xícara das de chá ao dia, no máximo duas, as quais podem ser administradas em mamadeiras ou as colheradas. Pode-se fazer um chá mais concentrado e administrá-lo em gotas.



-ERVA CIDREIRA CAPIM - *Cymbopogon citratus* D.C. Fam. Gramíneas.

Planta nativa do Brasil, brota em qualquer lugar, não requer solo e nem clima especial, substitui a Erva Cidreira verdadeira (Melissa), que é sempre difícil de encontrar na forma verde, e as mudas nem sempre brotam ao contento. Seus principais componentes são 0,3% de óleo essencial, cujo componente principal é o citral, com 70% a 80%, usado em perfumaria e indústria de alimentos, e como matéria-prima para síntese de iononas, uma das quais, a beta-ionona, que se constitui no ponto de partida para a síntese da vitamina A sintética.

A Erva Cidreira Capim tem ação analgésica, antibacteriana, antiespasmódica, antitérmica, depurativa do sangue, diurética, estimula a lactação, expectorante, sedativa, auxilia as funções digestivas e menstruais, auxilia o tratamento da ansiedade e facilita o sono. Algumas pessoas podem desenvolver uma sensibilidade ao seu uso, o qual deve ser interrompido.

-Princípio ativo: óleo essencial, cujo componente entre outros é o citral.

-Chá das folhas ou ramos: 10 gramas de folhas para um copo de água.

-Dose adulta: três xícaras das de chá ao dia.

-Dose infantil: uma xícara das de chá ao dia, no máximo duas, podendo ser administradas em mamadeiras ou em colheradas. Pode-se fazer um chá mais concentrado e administrá-lo em gotas.



-FUNCHO - *Foeniculum vulgaris* L. Fam. Umbelíferas.

Planta nativa principalmente na Itália e França, usada principalmente para temperar peixes e frutos do mar, por apresentar cheiro aromático e sabor picante. Um dos seus componentes é a Fencona, de importância fundamental para obtenção de moderadores do apetite. A ingestão de um chá de frutos de funcho, 40 minutos antes das refeições, diminui a intensidade da fome. A sua parte usada é o fruto que contém de 4,5% a 6% de óleo essencial, cuja composição é semelhante à do óleo essencial de anis; apenas o teor de anetol é menor, entre 50% a 60%.

É indicada para gastrite, asma, bronquite, tosse crônica, melhora as cólicas intestinais, contrações musculares, gases, inflamações, palpitações e contra diarreias.

-Princípio ativo: óleo essencial, cujos componentes principais são a Fencona e o Anetol.

-Dose adulta: três xícaras das de chá ao dia.

-Dose infantil: uma xícara das de café ao dia, no máximo duas, podendo ser administradas em mamadeiras ou em colheradas.

Também pode ser administrada em gotas com preparo idêntico ao da erva doce, usando-se 5 gramas de frutos para um copo com água.



3.1.3. Antieméticos: Vômitos

O vômito é um sintoma bastante comum na clínica, podendo ser **orgânico**, quando se ingere alguma coisa que não faz bem, ou **funcional**, geralmente causado por distúrbios emocionais.

É considerado um meio de defesa do organismo em relação a essas alterações. Quando de fundo emocional os vegetais tem uma ação mais eficaz como a Hortelã, a Noz Moscada, a Ameixa, a Babosa, a Beterraba e o Figo.

-HORTELÃ - *Mentha piperita* L. Fam. Labiatas

A palavra Menta deriva de Mintha, nome de uma ninfa que é a deusa Grega, Perséfone, que por ciúmes, transformou-se em planta, supõe-se que os povos gregos usavam fazer coroas, as quais eram usadas em cerimônias onde se apresentavam remédios vegetais.

Hipócrates a considerava afrodisíaca e Plínio, analgésica. Na Europa atualmente, a hortelã, a verbena e tília fazem parte do chá em maior uso após o término das refeições.

É importante fonte de vitaminas A, C, cálcio e ferro e importantes propriedades terapêuticas como digestivas, excelente em casos de gripe e resfriados e para o enjoo das viagens. Tem ação adstringente, agente anticaspa, anestésica, anti-seborreica, antisséptica, antibacteriana, antimicótica, antioleosidade, descongestionante, estimulante capilar e refrescante.

-Princípio ativo: Óleo essencial, principalmente por um dos seus componentes o **mentol**.

-Chá das folhas e sumidades floridas: cinco gramas em um copo com água.

-Dose adulta: uma xícara das de café após as refeições.

-Dose infantil: uma xícara das de café ao dia, no máximo duas. Também pode ser administrado em mamadeiras ou em colheradas.



NOZ MOSCADA - *Myristica fragans* Hunttuyn Fam. Miristicáceae.

Planta nativa das Antilhas, Ilha Sumatra e Molucas, sendo que suas sementes têm seu uso comum nestes países como condimento, mas alerta-se que se consumidas em grandes quantidades entre 10 a 40 gramas ou de 2 a 8 colheres de chá, comporta-se como um fraco alucinógeno e se consumida em doses maiores, a partir de 60 gramas ou mais ou 12 colheres de chá ou mais, é muito perigosa porque ela contém **miristicina**, que é um inibidor da monoamina oxidase (IMAO). Níveis aumentados ou diminuídos de atividade da monoamina oxidase em pessoas já foram relacionados a uma série de distúrbios neuropsiquiátricos como fobias, depressão, distúrbio de déficit de atenção, abuso de drogas e comportamento violento. Há evidências de ação abortiva.

A *Noz moscada* possui algumas propriedades terapêuticas como afrodisíaca, aperiente, digestiva, diurética, emoliente, sedativa, tônica, atua sobre edemas, asma, soluço, combate aftas, cólicas diarreicas, patologias gástricas, otites, anti-anêmica, estimulante do sistema nervoso e disfarça o mau hálito.

Comprovou-se que a administração de um chá preparado com uma colher de sopa do pó da semente da noz moscada, em um copo com água causa alucinações. Algumas mães têm o costume de dar chás de noz moscada para as suas crianças dormirem e não às incomodarem.

O componente que causa alucinações é a **miristicina** que tem ação semelhante à mescalina do peyote.

-Princípio ativo: óleo essencial, principalmente por um dos seus componentes a Miristicina.

-Chá das sementes: 0,25 gramas em um copo de água.



-AMEIXA - *Prunus domestica* L. - Fam. Rosáceas.

A ameixeira é cultivada desde os tempos remotos no Oriente Médio, sendo conhecida dos latinos desde o século I. Seus frutos são ricos em vitaminas e com alto valor energético.

Em 100 gramas de Ameixa são encontrados em média:

-Calorias	47,0;
-Água	87,7%
-Carboidratos	11,9 mg
-Proteínas	0,6 gramas;
-Lipídeos	0,2 gramas;
-Fibras	0,4 gramas;
-Vitamina A	40,0 mg;
-Vitamina B	0,03 mg;
-Vitamina B ₂	0,04 mg;
-Niacina	0,5 mg;
-Vitamina C	6,0 mg;
-Cálcio	8,0 mg;
-Fósforo	1,5 mg;
-Ferro	3,4 mg;
-Sódio	2,0 mg.

A ameixa é indicada no tratamento de várias doenças como:

-**Anemia:** a ameixa seca é rica em ferro, sendo indicada na dieta contra a anemia ferropriva (carência de ferro).

-**Arteriosclerose:** a inclusão da ameixa fresca na alimentação ajuda a prevenir e amenizar o processo da arteriosclerose.

-**Bronquite:** usa-se a ameixa fresca e ameixa cozida. Misturar mel e própolis ao caldo do cozimento da ameixa e tomar uma colher de sopa de hora em hora.

-**Constipação intestinal:** deixar algumas ameixas de molho durante a noite e de manhã tomar água e comer as ameixas.

-**Resfriado e tosse:** remover o caroço de algumas ameixas secas e assar, Depois moê-las e colocar uma colher de sopa do pó obtido em uma xícara de água quente. Pingar algumas gotas de suco de limão e adoçar com um pouco de mel e ingerir quente.

-**Princípio ativo:** glicosídeos antraquinônicos, principalmente a Quercetina. Deixar em maceração quatro frutos em um copo com água, de um dia para o outro.

-**Dose adulta:** uma colher das de sopa pela manhã.

Observação:

-Se consumida em excesso, a ameixa pode causar problemas renais.

-Se as sementes forem ingeridas em excesso, podem causar intoxicação pela liberação do ácido cianídrico, que em excesso pode levar à morte.



-BABOSA - Aloe vera - Fam. Liliáceas.

Planta originária da África, Índia, Curaçau na Venezuela e *Aloe babosa* no Brasil. Seu uso é feito através de um suco espesso, concentrado por meio do calor, extraído das folhas. Possui de 10% a 20% de resina formada por derivados da antraquinona e antraquinonas livres; áloe-emodina, antracenosídeo e Aloína (15% a 30%), isobarbaloína.

Tem propriedades terapêuticas laxante, purgativa ou catártica. O suco fresco pode ser usado no tratamento de queimaduras da pele. Atualmente, principalmente o *Aloe vera*, é consumido nos USA, onde é considerada antibiótico, adstringente, inibidora da dor, estimulante da regeneração dos tecidos. Mas, é na indústria de cosméticos onde é mais utilizada.

Sua ação cicatrizante remonta a 3.500 a.C. relata-se que Alexandre Magno em suas conquistas exigia o fornecimento de folhas da planta para o tratamento dos feridos nas batalhas.

Atualmente é considerada uma das melhores recuperadoras do tecido epitelial (pele e couro cabeludo), existindo nos Estados Unidos, uma sociedade chamada “**Sociedade Mundial do Aloe**”.

Duas ou três folhas de babosa, meio quilo de mel e quatro colheres de aguardente, batidas no liquidificador é indicada no tratamento fitoterápico de muitas doenças como alergias, asma, anemia, artrose, furúnculos, feridas venéreas, doenças reumáticas, úlceras. Mesmo que a pessoa não tenha nenhum problema, a ingestão do preparado é indicada para o fortalecimento do sistema imunológico.

É perigoso acreditar que quando se trata de plantas medicinais “**se não faz bem, mal também não faz**”. O pensamento, além de arriscado, é totalmente equivocado, porque o uso contínuo da babosa pode causar graves reações no organismo como dores abdominais, diarreias, inflamação renal e facilitar o surgimento de hemorroidas.

Quanto à ação da babosa no tratamento do câncer, ainda não foi nada comprovado pela comunidade científica, apesar de pesquisas isoladas terem comprovado a sua ação inibidora na multiplicação de células neoplásicas (cancerígenas) através dos seus oligossacarídeos. Estudos têm comprovado que ela realmente fortalece o sistema imunológico tendo ação anti-inflamatória e antiviral, inclusive inibindo a multiplicação do vírus HIV. Além da grande quantidade de mucilagem com propriedades refrescantes, possuem **áloe emodina** considerado atualmente como um dos maiores recuperadores do tecido epitelial, sendo indicada no tratamento de queimaduras solares.

-Suco fresco das folhas: aplicar o mesmo sobre os locais irritados pelos raios solares.

-Dose adulta: uma colher das de sopa do suco das folhas em um copo com água em jejum.

Observação: o uso da babosa é totalmente contraindicado para crianças, gestantes, lactentes, pessoas com varizes, hemorroidas, afecções renais, enterocolites, apendicites, cistites e prostatites.



BETERRABA - *Beta vulgaris* - var. rapacea - Fam. Quenopodiáceas

Planta originária da Europa, já era conhecida dos Assírios, que consumiam suas folhas, em 800 a.C. Os Romanos foram os primeiros a usarem as raízes, cozidas com malvas silvestres, que apresentavam um grande efeito laxativo.

O nome beterraba deriva do substantivo francês *betterave*, onde **bette** é igual à **acelga** e **rave**, igual a **nabo**. É comum pensar-se que a beterraba é uma raiz, como a cenoura, porém o órgão de reserva é o caule e mais especificamente o **colo** da planta.

Os principais componentes químicos da beterraba são o fitosterol, a leucina, a betaína, a tirosina, a betacianina, beta carotenos, vitaminas A, C e do complexo B, sódio, potássio, magnésio, zinco, cloro, flúor, ferro, silício, fósforo, manganês e saponisídeos e calorias, sendo que cada 100 gramas de raiz possui em média 45 a 48 calorias e 100 gramas de folhas possui em média de 28 a 35 calorias. Sabe-se atualmente que é uma das maiores fontes de pró-vitamina A, a qual sofrendo a ação dos raios ultravioletas solares transforma-se em vitamina A.

A beterraba é indicada principalmente no tratamento de doenças hepáticas, anemia, artrite, no auxílio à digestão, diurético, diverticulite, desmenorreia, fortalecimento geral do organismo, hepatite, hipoglicemia, prevenção de doenças prostáticas, reumatismo, aumenta a tolerância aos medicamentos usados no tratamento de neoplasias.

O uso das folhas é contraindicado para pessoas que sofrem de cálculos renais e artrose, porque elas possuem grande quantidade de ácido oxálico que forma cristais no organismo agravando ainda mais a doença.

Nos países europeus, a beterraba é usada também como fonte alternativa de energia, na produção de etanol.

Como usar:

-Dose adulta: Ingerir uma raiz (cozida) como salada nas refeições.

-Dose infantil: Ingerir 1/4 de raiz (cozida) preferencialmente amassada.



-FIGO - *Ficus carica* - Fam. Moráceas

Planta provavelmente de origem na Ásia Ocidental. É um dos pseudofrutos mais antigos que se conhece, aparecendo em uma pintura egípcia de Beni Hassan, com aproximadamente 4.500 anos, que mostra uma colheita de figos. No Antigo Testamento, aparece como um dos símbolos da abundância da Terra Prometida. Os figos, trigo e azeitonas, tiveram importância fundamental na alimentação dos povos do mediterrâneo, principalmente dos Gregos e Romanos. As suas partes usadas são folha, fruto e o látex branco.

Propriedades medicinais do figo

Auxilia o tratamento das amigdalites, anemias, bronquites, calos, coqueluche, debilidade orgânica generalizada, escorbuto, gripes, intestino preso, resfriados, sardas, tosse e verrugas.

- Possui componentes químicos como açúcares, mucilagens, pectina, resina, proteínas, aleurona, um fermento a ficina e furocumarina, o cobre e o ferro, indicados no tratamento de anemia. É considerado também um bom laxativo.

Usos Medicinais:

-**Doenças da boca** - comer o figo cozido em leite. Descascá-lo e picá-lo antes de cozer.

-**Calos** - aplicar localmente o suco leitoso das folhas e ramos da figueira.

-**Caspa** - macerar figo seco juntamente com sal e limão. Massagear o couro cabeludo com este preparado.

-**Constipação intestinal** - recomenda-se substituir, ao longo de semanas, pelo menos uma refeição diária com figos.

-**Expectoração** - cozinhar o figo, descascado e picado, em leite e um pouco de mel. Compor uma refeição com este preparado.

-**Infusão das folhas** - é também recomendada.

-**Feridas** - Aplicar localmente o suco de folhas de figo ou a pasta de figo.

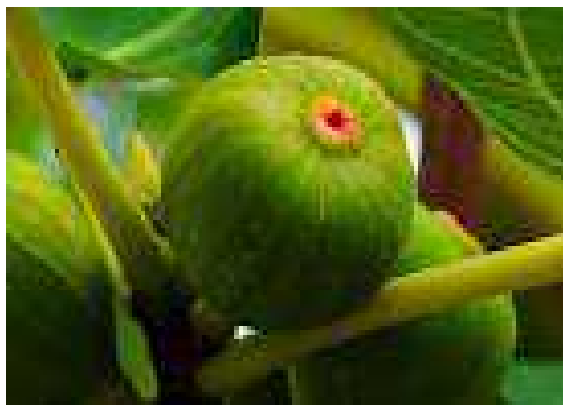
-**Garganta** - cozinhar o figo descascado e gargarejar com a água do cozimento.

-**Inflamações em geral** - cozinhar o figo, descascado e picado, em água. Fazer refeições exclusivas deste preparado.

Há pouco tempo ocorreram sérios problemas de queimaduras de pele, causada por bronzeadores preparados com folhas de figo, porque elas possuem **furocumarinas**, que hoje são ponto de partida para medicamentos usados no tratamento do vitiligo. Por isso, não se deve preparar bronzeadores com folhas de figo.

-**Infusão do fruto:** ferver um fruto maduro com um copo de água, deixar em repouso durante a noite, tomar em jejum (podendo ainda comer o fruto).

-**Dose infantil:** ferver um fruto com dois copos de água, deixar em repouso durante a noite, tomar em jejum (podendo ainda comer o fruto).



3.1.4. Emético:

As Plantas Eméticas são aquelas que causam o vômito eliminando o conteúdo alimentar do estômago quando se ingere alguma coisa que causa mal estar. Como exemplos pode-se citar a losna e o louro

-LOSNA - *Artemisia absinthium* L. - Fam. Asteraceae

A Losna é uma planta que pode viver até 10 anos, famosa desde a antiguidade por suas virtudes medicinais, aparece efetivamente num papiro egípcio que data de 1.600 a.C. Os Celtas e os Árabes aconselhavam o seu uso, os médicos da antiguidade diziam ser uma panaceia, isto é, curava tudo.

Em 1.588, o médico, botânico alemão, Tabernaemontanus em seu Novo Herbário Completo, usava-a até contra o mau gênio.

Mas o seu amargor é símbolo na Sagrada Escritura como as dificuldades e tristezas da vida. O seu nome traduzido do grego significa “**privado de doçura**”, e como se sabe, precisa-se de muito ânimo para resistir o seu amargor.

Há pouco tempo o seu licor foi protagonista de grande discussão, discutia-se o seu teor alcoólico, mas o grande problema é um dos seus componentes, a **absintina**, que é um bloqueador do sistema nervoso central e com grande poder acumulativo, podendo apresentar convulsões tetânicas e perturbações psíquicas com alucinações.

Esse licor esteve muito em moda no século XIX, como é mostrado em uma pintura do célebre pintor Manet, pintado em 1.876.

A losna possui propriedades medicinais afrodisíaca, antisséptica, aperiente, digestiva, estimulante, antifebril, fortificante, tônica, vermífuga; auxilia o tratamento da anemia, da gastrite, das cólicas intestinais e menstruais, da anorexia, estimulando o apetite e da circulação sanguínea. No passado, foi muito usada no combate aos piolhos que atacavam aglomerados de pessoas.

Observações:

- O seu uso deve ser interrompido nos casos de hipersensibilidade;
- As gestantes e as lactantes devem se abster do seu uso;
- Nenhuma pessoa deve utilizar a losna por longos períodos de tempo;
- Alerta-se ainda que a sua ingestão mesmo em qualquer das fórmulas farmacêuticas é um potente abortivo;
- Serve isto como aviso para aqueles que gostam de fazer um similar de bebida amarga com este vegetal.

Como usar:

- Uma xícara das de chá com água;
- Uma colher das de sobremesa de folhas de losna picadas.
- Depois de ferver a água adicione a losna e deixe abafado até amornar.



-LOURO - *Laurus nobilis* L. - Fam. Lauráceas.

Nativo da Ásia Menor, ao passar pela Grécia, criou uma história e uma lenda, vegetal dedicado a Apolo, que coroava seus heróis com uma coroa de louro. Esse vegetal perdeu por muito tempo essa honraria após a Guerra do Peloponeso, voltando atualmente para coroar principalmente corredores de fundo, como por exemplo, a corrida de São Silvestre.

Seus principais componentes químicos são óleo essencial, principalmente por um dos seus componentes o **Cineol**, além dos seus princípios amargos e com propriedades desobstruente, digestiva, estimulante, expectorante, excitante,

hepática e indicado como especiaria e no tratamento da cefaléia, espasmos, patologias gástricas, hepáticas, reumatoides, cólicas menstruais e hemorroidas.

As gestantes devem evitar o uso contínuo de louro por causa do seu princípio ativo.

-Chá das folhas: usar uma colher das de chá em um copo com água.



3.1.5. Digestivos - (Má digestão):

A má digestão é um problema causado pela não trituração dos alimentos na boca, demorando em sofrer digestão no sistema digestório, às vezes sendo preciso tomar medicamentos que auxiliem este processo. Muitas plantas como o abacate, o abacaxi, o boldo, o coentro, o dente de leão, a hortelã, o mamão, a salsa e a berinjela, possuem propriedades que aceleram o processo digestório, evitando a má digestão.

-ABACATE - *Persea gratissima* Gaert. - Fam. Lauráceas.

É uma planta nativa da América Central, cultivada em todas as regiões tropicais. Foi pela primeira vez descrita pelo espanhol Martin Enciso em 1.519. Hoje é conhecido como uma das maiores fontes de vitaminas A, B, D, e E, óleo fixo, mucilagens e enzimas digestivas, devendo-se comer a polpa dos frutos após as refeições.

O abacate é indicado no tratamento dos distúrbios da má digestão, diarreias, aftas, bronquite, tosse, amigdalite, cefaléia, uretrites, cistites, verminoses e cansaço.

-Distúrbios digestivos: é indicado o chá das folhas.

-Diarreias: usam-se duas colherinhas do pó do caroço torrado e moído em uma xícara de água morna. A água morna pode ser substituída pela água fervida com brotos de goiabeira, obtendo-se um efeito melhor.

-Aftas: é recomendada a mastigação das folhas novas do abacateiro, bem higienizadas.

-Bronquite: recomenda-se tomar de duas a quatro xícaras de chá morno das folhas diariamente, juntamente com própolis e chá das folhas de guaco.

-Tosse: tomar o chá morno das folhas com mel e aos goles.

-Amigdalite: o gargarejo com o chá das folhas. Se for feito com o chá das folhas de tranchagem, o efeito será melhor.

-Cefaléia: tomar o chá das folhas e fazer compressas com este chá na cabeça.

-Uretrites e Cistites: pode ser usada tanto na forma de cápsulas, tinturas ou mesmo o chá das folhas.

-Verminoses: deve-se moer a casca do abacate e misturar em partes iguais com casca de limão ralado, acrescentar mel e tomar em jejum uma colher de sopa por dia.

-Cansaço: estudos comprovaram a existência de propriedades revitalizantes no abacateiro e por isso recomenda-se o uso do chá das folhas com limão e mel uma ou duas vezes por semana.



-ABACAXI - *Ananas sativus* - Fam. Bromeliáceas.

Nativo da América Central, foi descoberto no Brasil em 1.555, mas só cultivado na Europa após 200 anos. O seu pseudofruto é uma das maiores fontes de vitaminas B e C.

O abacaxi possui algumas propriedades medicinais como a dissolução de coágulos sanguíneos, reduzir inflamações, acelerar a cicatrização de tecidos e na digestão, sendo também antiviral, antibacteriano e um bom alimento para prevenir a osteoporose e as fraturas ósseas, devido ao seu alto teor de manganês. Desobstruente do fígado, favorece a digestão, depura o sangue e combate a prisão de ventre. É indicado no tratamento de má digestão, doenças respiratórias como bronquites e amigdalites, sempre na forma de xaropes.

Atualmente produzem-se medicamentos para problemas dos pulmões, e também um excelente amaciante de carne.

Princípio ativo: a sua principal enzima digestiva é a **bromelina**. Deve-se comer a polpa dos frutos após as refeições.

A Bromelina do abacaxi tem grande importância na preparação de pratos principalmente onde entra carne suína, facilitando a digestão das suas gorduras.

O uso do abacaxi é contraindicado durante a gestação e para portadores de doenças de pele e gástricas.



-BOLDO - *Plectranthus barbatus* – Fam. Lamiaceae

Trata-se do *Plectranthus barbatus*, e não o boldo verdadeiro, ou seja, o boldo do Chile o *Peumus boldus*. O coleus apresenta-se em forma de folhas grossas e vilosas de uma coloração verde claro, com odor aromático característico.

Existem várias espécies chamadas de boldo, geralmente são vegetais de origens africanas, trazidas pelos escravos para o Brasil.

O boldo possui propriedades terapêuticas como anestésica, anódina, anti-helmíntica, antisséptica, antibacteriana, antifúngica, anti-inflamatória, antimicrobiana, antioxidante, depurativa do sangue e do organismo, desintoxicante, digestiva, diurética, sedativa e tônica.

É indicado no tratamento da má digestão, diarreias, cólicas, doenças hepáticas e da vesícula biliar, cálculos biliares, gota reumatoide, gases intestinais e ureia.

-Princípio ativo: são os princípios amargos, e um óleo essencial composto por vários terpenos.

-Suco fresco das folhas: duas colheres de sopa em um copo com água.

-Chá das folhas: 2g em um copo com água.

-Dose adulta: uma xícara das de café após as refeições.

Observação: o boldo não é indicado para crianças, nem para gestantes por causa dos seus efeitos abortivos podendo causar hemorragias internas e em excesso pode causar vômitos, diarreias e afetar o sistema nervoso.



-COENTRO - *Coriandrum sativus* L. - Fam. Umbelíferas.

Provavelmente tem sua origem no Oriente Médio, porque era usado pelos Árabes desde a antiguidade, como aromático e medicinal. Na medicina antiga o seu uso foi muito contraditório; para uns era planta venenosa, para outros apresentava um grande poder curativo sobre a peste e epilepsia e também para amenizar a dor do parto.

Seu óleo essencial quando tomado em grandes quantidades pode causar alucinações.

Princípio ativo: óleo essencial, principalmente por um dos seus componentes o Coriandrol.

-Chá dos frutos: um grama em um copo com água.

-Dose adulta: uma xícara das de café após as refeições.

-Dose infantil: uma colher das de café após as refeições.



-DENTE DE LEÃO - *Taraxacum officinale* Weber Fam. Compostas

Planta conhecida desde a antiguidade, mas somente no século XV, mais precisamente em 1546, foi estudada pelo Médico e Farmacêutico, Bock. Já no século XVI o farmacêutico alemão Tabernaemontanus, fez sua tese de doutorado em medicina, com o vegetal, provando que ele tinha uma ação vulneraria (ativar a circulação sanguínea periférica), sendo o único estudado com esta ação no período.

O dente de leão possui propriedades medicinais como alcalinizante, anódina, antianêmica, anticolésterol, antidiarreica, tônica antiescorbútica, anti-hemorrágica, anti-hemorroidária, anti-hipertensiva, anti-inflamatória, antilítica biliar, antioxidante, antirreumática, antiúrica, antivirótica, aperiente, bactericida, carminativa, colagoga, colerética, depurativa do sangue e do organismo, diurética, digestiva, estimulante, expectorante, antifebril, fortificante dos nervos, galactagoga, hepática, hipocolesterolêmica, hipoglicêmica, laxante suave, nutritivas e sudoríficas.

É indicado no tratamento de ácido úrico, acidose, acnes, afecções hepáticas, afecções ósseas, afecções renais, afecções vesicais, melhorar as escamações da pele, aliviar irritações da pele, anemia, arteriosclerose, produção de leite por lactantes, cálculos biliares, celulite, cirrose, cistite, colecistite (inflamação da vesícula biliar), colesterol, fortalecimento orgânico, dermatoses, doenças reumatoidicas, diabetes, alterações menstruais; diurético, eczemas, edemas, escarros hemoptoicos, esplenite, icterícia, nefrite, prevenção de derrames, prevenir a gota, prevenir artrismo, prevenir cálculos renais, radicais livres, renovar e fortalecer o sangue, tonificar o sistema sexual, varizes e verrugas.

As partes usadas da planta são as raízes, folhas, inflorescências e as sementes.

O uso do Dente de Leão é contra indicado durante a gestação, às pessoas com obstrução do duto biliar e com hipersensibilidade gastrointestinal.

Como usar: a maneira mais usada é por infusão, decocção e vinho.

Folhas:

-**suco:** bater no liquidificador quatro folhas, com um copo d'água e algumas gotas de limão. Tomar 2 a 3 colheres do suco ao dia.

-**secas:** usar 4 a 10 gramas três vezes ao dia ou por infusão.

-**infusão:** usar 10 gramas de folhas por litro de água, como tônico e depurativo, três xícaras de chá por dia.

-**sumo das folhas:** usado no tratamento de cálculos renais e patologias do fígado.

Uso externo: no tratamento do vitiligo.

-**folhas novas:** são usadas em saladas e as mais velhas são refogadas e usadas como verduras.

-**flores:** são consumidas fritas, em saladas, em maioneses e em geleias.

-**sementes:** são consumidas torradas e moídas, podendo ser usadas como **café de chicória**.

Rizomas:

-são consumidas cruas ou cozidas, cortadas em fatias.

-macerar por um dia uma colher de chá de raízes secas em uma xícara de chá com água e tomar meia xícara antes das refeições: funciona como desintoxicante hepático e depurativo.

-fervor 2 a 3 colheres de chá das raízes secas em 250 ml de água durante 10 a 15 minutos e tomar três vezes ao dia.

-macerar durante 10 dias uma colher de chá de raízes secas em meio copo de vinho tinto seco e tomar um cálice antes das refeições. Funciona como aperiente.

-extrato fluido: tomar 30 gotas, 3 a 4 vezes ao dia.

-macerar uma colher de chá de raízes picadas em uma xícara de água, durante uma noite. Ferver no dia seguinte por um minuto. Tampar e deixar esfriar. Coar e tomar meia xícara em jejum e a outra metade após o café da manhã do mesmo dia. Atua como depurativo e desintoxicante;

-tintura (1:5): tomar de 5 a 10 ml em 25% etanol, três vezes ao dia.

Raízes e folhas:

-usar duas colheres de sopa de raízes e folhas picadas, em um litro de água. Ferver por 3 minutos, tampar até esfriar, coar, tomar durante o dia, dividido em várias doses. Funciona como diurético.

-tintura mãe: tomar 50 gotas, três vezes ao dia.

-as raízes, flores e folhas novas podem ser consumidas cruas em saladas como estimulante da digestão.

-**Princípios ativos:** princípios amargos (taraxina e taraxicina), carotenoides, fitosteróis, colina e tanino.

-**Maceração em vinho:** macerar por 10 dias três colheres de sopa das raízes para um copo com vinho.

-**Dose adulta:** Tomar um cálice pequeno antes das refeições.



-HORTELÃ - *Mentha piperita* - Fam. Labiata

A hortelã é uma planta que possui um perfume e uma refrescância agradável a todos, sendo muito usada na culinária, no tratamento de muitas patologias e na fabricação de cosméticos.

Na culinária é usada em muitas receitas, sobretudo na culinária árabe em Kibes, carneiros, esfihas, tabule. Dá um sabor e refrescância especial aos sucos, sorvetes e saladas, atuando também como sedativo do sistema nervoso central.

A hortelã tem funções terapêuticas de auxiliar o processo digestório, estimulante, tônica, calmante, refrescante, auxilia a eliminação dos gases intestinais, auxilia no combate a vermes, no tratamento do reumatismo e de feridas.

Na cosmética é muito usada em função do seu aroma, refrescância, tonificante e adstringência, como:

-Xampus: o extrato vegetal de hortelã é aromatizante e possui propriedades que tonificam os tecidos do couro cabeludo.

-Pele: melhora as irritações da pele quando for colocada no local.

-Ambiente: quando for usada na forma de óleo essencial, perfuma o ambiente.

Princípio ativo: Óleo essencial principalmente por um dos seus componentes o Mentol.

Chá das folhas e sumidades floridas: 5 gramas em um copo de água.

-Dose adulta: Uma xícara das de café após as refeições.

-Dose infantil: 20 gotas em uma xícara das de café.

Observação: o chá de hortelã não deve ser usado em casos de obstruções e cálculos biliares, problemas hepáticos severos e durante a lactação.

Para comprovar como a hortelã é usada na culinária, veja a receita de **“BOLO DE HORTELÃ COM NOZES”**:

Ingredientes:

-480g de farinha de trigo

-400g de açúcar

-360g de margarina

-30g de fermento químico em pó

-8 ovos

-100g de nozes picadas e de boa qualidade

-30g de folhas de hortelã picadas

-300g de fondant (para cobertura).

Como fazer:

-Bater a margarina com o açúcar durante 5 minutos até dobrar de volume.

-Acrescentar os ovos aos poucos.

- Adicionar a farinha peneirada com o fermento, mexendo delicadamente.
- Colocar as nozes e as folhas de hortelã picadas, misturando manualmente.
- Colocar em formas de bolo inglês untadas e leve para assar a 180°C de 25 a 30 minutos.
- Depois de assado e morno, decore com fondant misturado com folhas de hortelã picadas.



-MAMÃO - *Carica papaya* - Fam. Caricáceae

Planta nativa da América, atualmente cultivada em todos os países tropicais. É considerada uma planta tipicamente brasileira. Seu látex hoje tem uso importante pela papaína no tratamento de hérnias de disco, através de injeções na coluna vertebral, usado também nos processos de cicatrizações de feridas rebeldes.

O mamão é uma das melhores frutas do mundo, tanto pelo seu valor nutritivo, como pelo seu poder medicinal. Um dos seus mais importantes princípios é a papaína, uma enzima reconhecida como superior à pepsina e muito usada para prestar alívio nos casos de indigestão aguda. Também tem efeitos benéficos sobre os tecidos vivos.

O mamão possui várias propriedades terapêuticas como digestiva, laxativa, patologias gástricas, gases intestinais, diurética, nutritiva, anti-inflamatória; auxilia no tratamento de edemas, calos, bronquite, asma, diabetes, cicatrização de feridas; diminui as olheiras, vermífugo e usado nas dietas de emagrecimento.

No tratamento de feridas, calos e verrugas, deve-se colocar o látex (leite) das folhas sobre o calo ou verruga.

No tratamento da rouquidão, gripe e bronquite deve-se fazer uma infusão das flores do mamoeiro-macho com um pouco de mel e tomar 2 a 3 xícaras por dia, mornas.

Para a dispepsia ou má digestão deve-se tomar um chá, preparado da seguinte forma:

- fervêr a água;
- colocar as folhas do mamoeiro e deixar em fogo baixo por mais ou menos 10 minutos;
- tomar após as refeições ainda quente.

-Princípio ativo: Enzima digestiva, papaína. Deve-se ingerir a polpa dos frutos após as refeições.





-SALSA - *Petroselinum sativus* - Fam. Umbelíferas

Planta originária do Mediterrâneo Oriental, mas somente no final da Idade Média aparece com uso medicinal, e posteriormente com a inclusão da cultura romana passou a ser usada como condimento. As folhas de todos os tipos de salsa são ricas em vitaminas A, B₁, B₂, C e D, se consumidas cruas, porque o cozimento elimina parte dos seus componentes vitamínicos. A reprodução é feita por sementes em local ensolarado e com solo fofo, podendo também ser cultivada em vasos fundos em locais ensolarados.

A salsa é indispensável na preparação de saladas, sopas, molhos e temperos em geral. Quando cozida, a salsinha destaca o sabor do prato principal.

Possui várias propriedades terapêuticas como digestiva, diurética e anti-inflamatória. Auxilia no combate às rugas e indicada no tratamento de asma, conjuntivite, espasmos, alivia o mau hálito e favorece a saúde da pele. Com uso moderado, é indicada no tratamento de inflamações das vias urinárias, cálculos renais, retenção de líquidos e distúrbios menstruais.

Para o tratamento de gases intestinais (prisão de ventre) usa-se o chá de salsa, preparado com uma colher das de sopa de raízes ou folhas de salsa e uma xícara de água. Ferver a água e acrescentar as raízes ou folhas picadas. Tomar três ou quatro vezes ao dia.

As gestantes e lactantes devem evitar o uso deste chá. As altas dosagens de chá de salsa podem ser tóxicas.

Princípio ativo: Óleo essencial, principalmente por seus componentes o Apiol e Dilapiol.

-Chá dos frutos: 2 gramas em um copo de água.

-Dose adulta: Uma xícara das de café após as refeições.

-Dose infantil: 30 gotas em uma xícara das de café.



-BERINJELA - *Solanum melongena* – Fam. Solanaceae

A beringela ou berinjela é uma planta arbustiva, anual, originária da Índia, pertencente à mesma família do pimentão e do tomate. No período da floração é muito sensível ao frio e ao excesso de chuvas. Seus frutos podem ser vermelhos escuros ou arrocheados e raramente brancos.

Seus principais componentes químicos são vitaminas A, B₁, B₂, B₅ e C; minerais como o cálcio, o fósforo, o ferro, o potássio e o magnésio; proteínas e alcaloides.

Possui funções terapêuticas nutritiva, digestiva, laxante, hipoglicêmica, antirreumática, depurativa e antiinflamatória, sendo indicada no tratamento de patologias do sistema digestório, desnutrição, diabetes, doenças reumáticas como artrite e gota, hipertensão arterial, doenças hepáticas, renais e inflamações da pele.

No tratamento da hiperglicemia e hipertensão arterial, pode ser usada cortada em cubinhos com a casca e colocada com água na geladeira e tomar 200 ml três vezes ao dia. Deve-se ter o cuidado de interromper o tratamento caso observe alguma alteração no organismo, mas, como regra geral, usa-se 15 dias, interrompa por oito dias, faz novos exames e recomeça novamente. Este tratamento não deve ser usado para a perda de peso porque pode ser prejudicial à saúde com baixa de hemoglobina podendo ocorrer à anemia. Ainda não foi comprovada cientificamente a sua eficácia no tratamento do colesterol.

A beringela é muito usada também na culinária como muito saborosa; cozida, frita, assada ou grelhada, combinando bem com pimentões, tomates, cebolas e azeitonas e como acompanhante para carnes grelhadas.



Ratatouille

-**LIMÃO** - *Citrus limoniun* - Fam. Rutaceae

É uma planta do tipo arbustiva pequena, não atingindo mais de seis metros de altura, espinhosa, ramificada, de caule e ramos castanho-claros. Suas folhas são alternas, oblongo-elípticas, com pontuações translúcidas; as inflorescências são de flores axilares, alvas ou violetas e em cachos. Reproduz-se por estacas de galhos, em solo arenoso e bem adubado, de preferência em regiões de clima quente ou temperado e também por sementes, que requerem solo leve, fértil e bem arejado, em local ensolarado e protegido dos ventos. Frutifica o ano todo, em inúmeras variedades, que embora mudem no tamanho e na textura da casca, que pode ser lisa ou rugosa e quanto à cor, varia do verde-escuro ao amarelo-claro, com exceção de uma espécie semelhante a tangerina.

É originário da Ásia e da Índia, de onde se espalhou para a Europa e para o restante do mundo. Popularizou-se por aqui durante a chamada gripe espanhola em 1928, promovendo um real combate à epidemia e atualmente o Brasil é o segundo maior produtor de limão no mundo:

Em 100 gramas de limão possuem em média:

-Energia	60 Kcal;
-Água	89,0 gramas;
-Gorduras	0,7 gramas;
-Proteínas	1,0 grama;
-Ácido cítrico	5,0 gramas;
-Vitamina A	1,0 grama;
-Vitamina B ₁	0,55 mg;
-Vitamina B ₂	0,60 mg;
-Vitamina B ₃	0,31 mg;
-Vitamina C	31,00 mg;
-Ferro	0,35 mg;
-Magnésio	0,35 mg;
-Fósforo	21,0 mg;
-Potássio	127,0 mg;
-Enxofre	5,0 gramas.

O limão possui muitas funções terapêuticas, sendo indicado no tratamento da gastrite, doenças hepáticas, reumáticas, ácido úrico, adenite, adiposidade, afonia, afta, albumina, alcoolismo, amenorreia, amígdalas, anemia, angina, apendicite, arteriosclerose, asma, astigmatismo, avitaminose, blenorragia ou bócio, bronquite, brotoejas, câimbras, cálculos renais e da bexiga, calos, calvície, neoplasias, catarata, catarro, caxumba, celulite, ciática, cirrose, cistite, conjuntivite, coração, diabete, diarreia, dispepsia, dispnéia, dores em geral, edemas, enfisemas, enxaqueca, epilepsia, hemorragia nasal,

erisipela, escorbuto, espermatorréia, esterilidade, faringite, febres, feridas e ferimentos, flebite, fístulas, frieiras, furúnculos, garganta, gota, gripe, hemorroidas, hidropisia, hipocondria, histeria, impotência, inapetência, insônia, intestinos, intoxicações, laringite, mau-hálito, nefrite, obesidade, orquite, ouvidos, panarício, paralisia, pele, raquitismo, alcaliniza o sangue, sinusite, tireoide, tosse, varizes e outras.

Atua como antioxidante através de um dos seus componentes que é o **limoneno**, combatendo os radicais livres, auxiliando a preservação do colágeno, da hemoglobina e também como antisséptico. Seu consumo constante é de fundamental importância para a preservação da vida saudável e promover a longevidade.

O limão é muito usado também na indústria alimentícia na preparação de refrigerantes, sorvetes, sucos, molhos, aperitivos; na indústria farmacêutica para a preparação de medicamentos e xaropes e como produto de higiene e limpeza.

O suco do limão, sendo cicatrizante e antisséptico, é usado para desinfetar as feridas, estimulando a cicatrização, além de curar as afecções da boca e da garganta e limpar imediatamente a ferida causada pela mordida de um cão.



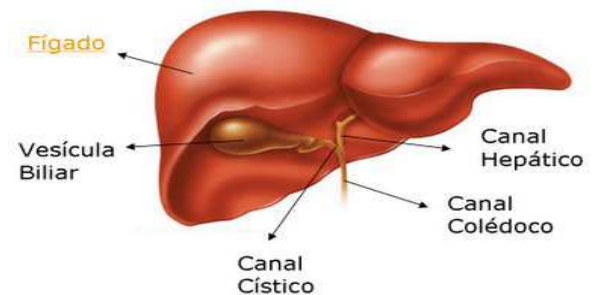
3.1.6. Colagogos e Coleréticos (Fígado e Vesícula):

O fígado e a vesícula biliar são dois órgãos distintos apesar de estarem intimamente ligados no organismo, fazendo parte de uma peça só.

O fígado tem a função importante de filtrar todo alimento que passa pelo organismo, ou seja, quando se come alguma coisa que não está em seu estado normal (estragado), ou se bebe a mais, este órgão é o responsável por filtrá-lo.

A vesícula biliar, como o próprio nome diz é a responsável por liberar a bÍlis, responsável pela regulação do mecanismo de abertura do esfíncter pilórico, que é uma válvula responsável pela passagem do alimento do estômago para o intestino delgado.

Quando o esfíncter pilórico não abre, a vesícula libera bÍlis em excesso causando náuseas e até vômitos. A bÍlis é sintetizada no fígado e armazenada na vesícula biliar, de onde é liberada para o intestino. As plantas colagogas facilitam o esvaziamento da vesícula biliar facilitando a saída da bÍlis para o intestino duodenal, através do canal cístico. Entre as plantas colagogas podem-se citar a alcachofra e a pariparoba.



-ALCACHOFRA - *Cynara scolymus* L. Fam. Aceráceas.

De origem muito antiga, era servida como oferenda aos deuses egípcios. Foi por muito tempo usada na coagulação do leite para a fabricação de queijos. Apareceu na Farmacologia Francesa na sua primeira edição, em 1.818.

A planta pode chegar a um metro de altura, com caules estriados, folhas penatífidas e com grandes capítulos florais.

As partes usadas são as folhas, brácteas (cabeça) e a raiz.

Suas principais propriedades terapêuticas são digestiva, depurativa do sangue, laxante e diurética, sendo indicada no tratamento de cálculos renais e da bexiga urinária, ácido úrico, hemorroidas, diarreias, gota, anemia, colesterol, hipertensão, hipertiroidismo, icterícia, colesterol e para o emagrecimento.

-Princípio ativo: glicoalcalóides, principalmente a Cinarina.

-Infusão das folhas: 5 gramas em um copo com água.

-Dose adulta: três xícaras das de chá ao dia.

Cuidados: o uso da alcachofra deve ser evitado por gestantes e lactantes.



-PARIPAROBA - *Pothomorphe umbellata* –L. Miq. Fam. Piperáceas.

Planta tipicamente brasileira, crescendo principalmente no estado de São Paulo, muito confundida com a falsa pariparoba, que apresenta folhas menores e de coloração brilhante.

Seus principais componentes químicos são óleo essencial, substâncias fenólicas, esteroides, mucilagens, pigmentos, apiol, glicoalcalóides, principalmente a pariparobina e alta atividade antioxidante.

Possui propriedades terapêuticas antiespasmódica, anti-inflamatória, hepática, diurética, laxativa, sudorífera, tônica e vermífuga e indicada no tratamento das patologias hepáticas, das vias urinárias, do sistema respiratório, escorbuto, escrofulose (tuberculose ganglionar), resfriado, leucorréia, úlcera, sífilis, doenças gástricas, pleurisas, tumores, furúnculos, baço, amenorreia, dispepsia e menstruação.

Como usar:

-Para as atividades estimulantes das funções digestivas, hepáticas, pancreáticas, do baço e diurética: em uma xícara das de chá com água fervendo coloca-se 20 gramas de raízes picadas e 15 gramas de folhas picadas. Abafar por 10 minutos e tomar uma xícara de manhã em jejum e outra xícara 30 minutos antes do almoço.

-Para a fraqueza orgânica e estimulante das funções digestivas, hepáticas, pancreáticas e do baço: colocar 40 gramas de raízes e folhas picadas em uma garrafa de vinho branco. Deixar em maceração por oito dias, coar e tomar um cálice antes das principais refeições.

-Patologias das vias respiratórias (tosses, resfriado, rinites e bronquites) e febres: colocar 20 gramas de folhas e caules picados em uma xícara das de café de água fervendo. Esperar amornar, coar e colocar duas xícaras das de café de açúcar cristal. Aquecer novamente em fogo brando até dissolver todo o açúcar. Tomar uma colher de sopa três vezes ao dia. As crianças devem tomar somente a metade da dose.

-Para furúnculos, queimaduras superficiais, cefaléia e reumatismo: amassar folhas frescas e bem higienizadas em um pilão, espalhar a massa em um pano e aquecer no vapor de água fervente. Esperar esfriar um pouco e aplicar no local afetado sob a forma de cataplasma, duas vezes ao dia.

-Para pleurísias, abscessos, furunculoses: as sementes secas devem ser reduzidas a pó que misturado com óleo de linhaça, aplicar nas costas, sob a forma de cataplasma. Obtém-se um bom resultado no tratamento da pleurisia.

-Infusão das folhas: 5 gramas em um copo com água.

-Dose adulta: uma xícara das de café após as refeições.



3.2. PLANTAS MEDICINAIS QUE ATUAM NO SISTEMA URINÁRIO.

3.2.1. Diuréticos:

As plantas diuréticas são aquelas com propriedades de eliminar os líquidos em excesso no organismo, ajudando o processo de detoxificação pelos rins e o tratamento das afecções urinárias como disúria, litíase e infecções urinárias em geral, sendo usadas também para várias condições de doenças associadas com envelhecimento corporal. Entre as plantas com propriedades diuréticas, as mais comuns são o abacateiro, o aipo, o aspargo, a avenca, a grama, a erva-mate, o milho, a parietária, o quebra-pedras e o sapé.

-AIPO - *Apium graveolens* - Fam. Umbelíferas

É uma planta de porte herbáceo e de ciclo bianual. A raiz é fibrosa e forte. O talo é muito ramificado e estriado. As folhas são penadas. As flores têm coloração esbranquiçada e são agrupadas em inflorescências do tipo umbela. O fruto é pequeno e arredondado.

Não se sabe a origem deste vegetal, conhece-se apenas o seu uso medicamento. Encontram-se citações que se trata de um vegetal com grande concentração de vitamina E, o que não se tem comprovação até hoje; compostos nitrogenados, óleo essencial e oleorresinas. A maior parte do óleo essencial é formada por terpenos, especialmente o limoneno.

As suas partes usadas são as folhas, os talos e as raízes. As folhas e os talos são usados em saladas frescas, maioneses e sumos e para condimentar molhos de tomate, ensopados e preparados de vegetais cozidos.

O aipo possui algumas propriedades terapêuticas como alcalinizante do organismo, tônica, emenagoga, carminativa, expectorante, antitérmica, diurética, antianêmica, antiasmática, anti-inflamatória, afrodisíaca, espermicida, antiviral e aperiente.

O aipo cru, usado nas saladas, é tônico para o sistema nervoso; em sucos é carminativo, diurético, febrífugo e tônico; muito bom nos casos de anúria, dismenorréia e debilidades em geral, além dos seus efeitos como expectorante. E usado tanto em saladas cruas como sopas, caldos, sucos e condimentos.

Em 100 gramas de aipo cru existem 93,8% de água, 19 kcal; 0,8 gramas de proteínas; 4,3 gramas de carboidratos; um grama de fibras alimentares; 0,1 gramas de lipídeos; 65 mg de cálcio; 28 mg de fósforo; 0,7 mg de ferro; 274 mg de potássio; 10 mg de sódio; traços de tiamina, riboflavina e niacina e 5,9 mg de vitamina C.

-Princípios Ativos: apiina, óleo essencial (umbeliferona) vitaminas A, B₁ e C.

-Infusão das raízes: 2 colheres das de sopa em um copo com água.

-Dose adulta: 3 copos ao dia.



-AVENCA - *Adiantum capillus-veneris* - Fam. Polipodiáceas.

Trata-se de uma samambaia, muito admirada no século XVII, o cientista Pierre Formius considerou-a um segundo ouro, que curava todas as doenças dos pulmões. No século XVIII, na França, ficou famosa na fabricação da bebida **Bavaroise**, feita de chá mate, xarope de avenca, leite quente e açúcar.

A avenca possui propriedades terapêuticas como adstringente, antibacteriana, anti-inflamatória, antioxidante, balsâmica, depurativa do sangue, emoliente, estimulante, expectorante, laxante, sudorífera e tônica.

É indicada no tratamento de patologias do aparelho respiratório como tosse, asma, bronquite, rouquidão, afecções nas quais a estrutura e função dos vasos estão alteradas, sejam por causa patológica, traumática ou cirúrgica; flebologia, síndromes varicosas (úlceras) e pré-varicosas dos membros inferiores, sensação de peso nas pernas, dor, claudicação intermitente, edema, câibras, parestesias e prurido; oftalmologia, retinopatia diabética; proctologia, hemorroida sangrante ou não sangrante.

Princípio ativo: os princípios amargos constituídos principalmente de Capilarina.

Dermatologia, púrpuras vasculares, petéquias e equimoses. Capilarema está indicado também na clínica geral, ginecologia e geriatria, podendo ser usado como agente profilático onde os vasos e tecidos possam estar comprometidos devido à fragilidade capilar.

Como usar:

-Infusão das folhas: uma colher das de sopa de folhas secas de avenca em um copo com água.

-Dose adulta: três xícaras das de café ao dia.

Chá de Avenca:

-duas colheres das de sopa de folhas secas de avenca;

-um litro de água;

-mel.

Como fazer:

-ferver a água com as folhas;

-desligar o fogo e deixar abafado por 5 minutos;

-adoçar com mel, a gosto;

-tomar uma xícara de 12 em 12 horas.



-GRAMA - *Triticum repens* L. - Fam. Gramíneas.

Existe no mundo uma variedade de espécies de gramas, mas esta em específico, encontrada no Brasil, tem seu uso medicinal citado na primeira edição da Farmacopeia Brasileira em 1.926, na forma de extrato de grama e extrato fluido de grama.

Seus principais componentes são a **triticina**, de estrutura química complexa e de ação direta sobre os glomérulos renais, auxiliando a filtração do sangue nos rins; levuloses, inulina, malatos, glicose, inositol e outros.

A grama possui propriedades terapêuticas como diurética, aperiente e anti-inflamatória, sendo indicada no tratamento de patologias do sistema urinário como cistite, disúria (dificuldade e dor para urinar), nefrite, hematúria, prostatites; doenças reumáticas; pressão arterial e pleurisia.

Como usar:

-Infusão de 30 gramas de raízes em meio litro de água por uma hora: tomar várias vezes ao dia.

-Infusão dos rizomas: uma colher das de café em um copo de água.

-Dose adulta: três xícaras das de café ao dia.

A triticina, atualmente é importante na síntese de quimioterápicos (medicamentos usados no tratamento de câncer).



MATE-ERVA MATE - *Ilex paraguayensis* St. Hil. Fam. Aquifoliáceas.

Conhecida pelos índios da Argentina, Paraguai e Brasil, que a usavam na forma de chá. No século XVI os jesuítas divulgaram entre os brancos a bebida feita com as folhas do mate. Desde então o mate ficou conhecido como, chá dos jesuítas ou chá do Paraguai. Hoje faz parte da cultura dos Ingleses, no seu já famoso chá das cinco.

Seus principais componentes químicos são vitaminas do complexo B, a vitamina C e a vitamina D; alcalóides como cafeína e a teobromina; as xantinas que em geral tem ação excitante do sistema nervoso central; ação diurética, não só pela dilatação da artéria renal, mas, pela permeabilidade glomerular, além de estimular as atividades físicas e mentais e de combater a fadiga e sais minerais, como cálcio, manganês e potássio. Combate os radicais livres, auxilia na digestão e produz efeitos antirreumático, diurético, estimulante e laxante.

Contém saponina, que é um dos componentes da testosterona, razão pela qual melhora a libido.

A Erva-Mate possui propriedades terapêuticas como digestiva, diurética, estimulante, sudorífera e tônica, sendo indicada no tratamento de várias patologias como resfriado, gripe, febre, depressão nervosa, úlceras, constipação e laxante intestinal, reumatismo e melhora a libido.

-Infusão das folhas verdes ou secas: uma colher de sopa para um copo de água.

-Dose adulta: três xícaras das de chá ao dia.

Observação: não é indicado para pessoas que sofrem de insônia e nervosismo, porque é estimulante natural.



-MILHO - *Zea mays* L. - Fam. Gramíneas.

Nativa da América Central, mais especificamente no México. Os índios da América consideravam o milho como um dom do deus Hiawatha. Nasceu espontâneo em todo território mexicano, onde se encontrou restos de milho com mais de 7.500 anos.

Os índios das tribos situadas ao Sudoeste dos Estados Unidos já o conheciam há milênios. Hoje é uma das culturas mais importantes do mundo principalmente na Europa, onde é usado na alimentação de animais.

No Brasil são muito usados os seus derivados como fubá, a quirela e a farinha de milho. Existe atualmente um grande número de variedades de milho, muitos deles são obtidos por modificações genéticas, o caso mais conhecido é o milho de pipoca. O milho possui um grande poder diurético e anti-inflamatório.

O chá dos estigmas (cabelos) do milho é indicado no tratamento de albuminúria, doenças venéreas, cálculo renal e da bexiga, cistite, edemas nas pernas (durante a gestação), nefrite e alterações cardíacas.

-Princípios ativos: saponinas, tanino, ácido palmítico, esteárico, fitosteróis, alantoína (uso em hematuria) e betaína.

-Infusão dos estigmas: três colheres das de sopa em um copo com água.

-Dose adulta: três copos ao dia.

Observação: este chá é contraindicado para as pessoas que possuem doenças na próstata.



-PARIETÁRIA - *Parietaria officinalis* - Fam. Urticáceas

Planta nativa do Norte da Europa, suas virtudes são conhecidas desde a antiguidade. No século I Plínio relata sua eficácia no tratamento de um escravo que caiu de cima de um muro. Tem forma herbácea, chegando a 30 cm de altura, se desenvolve em regiões de todo o Brasil. Suas folhas são cobertas por uma penugem não urticante. Atualmente é usada como um excelente eliminador de cálculos renais.

-Princípios ativos: sais minerais, taninos, princípios amargos, mucilagem e flavonóides. Possui propriedades diuréticas, adstringentes, emolientes e anti-inflamatórias.

É indicada no tratamento de patologias do sistema urinário e o seu uso externo é para o tratamento de feridas, queimaduras, fissuras anais e labiais.

-Infusão das folhas: duas colheres das de sopa em um copo com água.

-Dose adulta: tomar três copos ao dia.



-QUEBRA-PEDRAS - *Phyllanthus corcovadensis* Muel. Arg.- Fam. Euforbiáceas

Planta típica brasileira, aparecendo inicialmente em Minas Gerais, espalhando-se por todo país, chegando até ao Amazonas, conhecida pelos indígenas que a usavam para as dores da bexiga e rins.

O chá de quebra-pedras é indicado no tratamento de cálculos renais, patologias hepáticas, da bexiga urinária e reumáticas.

-Princípios ativos: dentre os vários componentes encontra-se um glicoalcalóide que é a **filantina**, que além de agir como diurético age também como analgésico.

-Infusão dos ramos: uma colher das de café em um copo com água.

-Dose adulta: três xícaras das de chá diariamente.



-SAPE - *Imperata exaltata* Br.- Fam. Gramíneas.

Planta típica brasileira, conhecida por ser usada para a cobertura de casas e como uso medicamentoso, aparece na primeira edição da Farmacopeia Brasileira em 1.928.

Do seu rizoma que é comprido, nodoso, partem vários colmos lisos de 30 cm a 80 cm de altura, formando pequenas touceiras com folhas invaginantes, lineares, lanceoladas, pontudas de 15 cm a 40 cm de comprimento e de 5 cm a 12cm de largura; inflorescência em panículas reunidas em forma de espigas, de 8 cm a 15 cm, de altura.

É muito usado para cobrir choupanas (casas de sapé), palhoças, ranchos e para cama de animais. Suas folhas são usadas como importantes fontes de celulose para a fabricação de papel ordinário.

Possui um componente importante que é a triticina e substitui perfeitamente a raiz de grama como diurético.

-Princípios ativos: entre outros a triticina.

-Infusão dos rizomas: uma colher das de café em um copo com água.

-Dose adulta: três xícaras das de café ao dia.

-decoção dos rizomas: 30 gramas de raízes e 500 ml de água, que deve ser aquecido até o volume reduzir a 300 ml e tomar aos cálices de hora em hora, para dissolver cálculos renais.



3.3. PLANTAS MEDICINAIS QUE ATUAM NO SISTEMA RESPIRATÓRIO:

3.3.1. Antitussígenos e Emolientes:

Os problemas respiratórios geralmente estão relacionados com os pulmões. Quando há problemas de congestionamento de fluídos nos pulmões os vegetais desempenham uma excelente ação, pois, não apresentam qualquer reação adversa.

Quando os problemas são de infecção, não existe na realidade qualquer vegetal que tenha efeito antibiótico. Outros problemas relacionados com a laringe são mais facilmente tratados com vegetais. As principais plantas que atuam no sistema respiratório como antitussígenas são o agrião, o abacaxi, o assa-peixe, a cebola, o eucalipto, o gervão, o guaco, a gengibre, a malva, o poejo, a Orelha de Onça e o Pau Brasil.

-AGRIÃO - *Nasturtium officinale* R. Br. Fam. Crucíferas

Planta de origem Europeia. Hipócrates utilizava o agrião como expectorante. Dioscórides, ele próprio o utilizava como afrodisíaco. Esse vegetal sempre foi elogiado no tratamento do escorbuto. O seu nome *Nasturtium*, deriva do latim, **nasus tortus**, ou seja, nariz torto.

Seus principais componentes químicos são óleo essencial, glicosídeos (gliconastursídeos), fermento (mirosina), vitaminas e minerais.

Possui propriedades terapêuticas diurética, laxante, renal, hepática e vermífuga, sendo indicado no tratamento natural de várias patologias do sistema respiratório (tosse, rouquidão, pulmões e catarro), para a pele, raquitismo, auxilia a eliminação de cálculos sanguíneos, renais, hepático e doenças da pele. É usado em combinação com o mel de abelha, para a preparação de xaropes ou sprays para garganta e pulmonares e na alimentação na forma de saladas, sopas, refogado e outros.

-Xarope: triturar todo vegetal com pouca quantidade de água; a cada colher das de sopa do suco fresco adicionar duas colheres das de sopa de mel.

-Dose adulta: três colheres das de sopa três vezes ao dia.

-Dose infantil: três colheres das de café três vezes ao dia.

Xarope para tosse e bronquite:

-150 gramas de folhas de agrião;

-150 ml de mel;

-meia clara de ovo.

-Como fazer:

-bater as folhas do agrião até obter 30 ml de suco;

-bater a meia clara de ovo;

-misturar o suco com a clara e o mel;

-levar ao fogo e mexer. Quando começar a ferver, retire a espuma, até subir e tire do fogo.

-coar, deixar esfriar e colocar em um vidro com tampa e levar à geladeira.

-Dose: pessoas adultas podem tomar quatro colheres das de sopa ao dia e crianças, uma colher das de chá.

Observação: as gestantes devem evitar o uso de xaropes de agrião por causa do seu princípio abortivo.



-ASSA PEIXE - *Vernonia polyantes* Less. Fam. Compostas

Planta nativa do Brasil, espalhando-se desde a Bahia até o Paraná, existe várias espécies do gênero *Vernonia*, mas esta espécie é a mais conhecida, além de suas folhas serem um excelente cicatrizante e anti-inflamatório, suas flores fornecem um mel de excelente qualidade.

Possui várias funções terapêuticas no organismo como antiasmática, expectorante, pneumonia, resfriado, previne a gripe, diurética, hemorroidária, cálculos renais, reumáticas e dores musculares.

-Princípios ativos: alcalóides, flavonóides e óleo essencial.

-Infusão das folhas: uma colher de sopa de folhas bem picadas para uma xícara de chá, adoce com uma colher de sopa de mel.

-Dose adulta: duas xícaras das de chá ao dia.

-Dose infantil: duas xícaras das de café ao dia.



-CEBOLA - *Allium cepa* L. - Fam. Liliáceas.

Trata-se de planta derivada das espécies silvestres da Ásia Ocidental, era cultivada na Caldeia a mais de 4.000 anos. Usava-se colocá-las nos túmulos dos egípcios. Eram consumidas em grandes quantidades pelos Gregos e Romanos, por serem consideradas alimento que aumentava a longevidade das pessoas.

Seus principais componentes químicos são aminoácidos, flavonóides, glicoquinina, minerais (cálcio, sódio, potássio, ferro magnésio, manganês, cobre e selênio), fósforo, lipídios, proteínas, vitaminas A, ácido fólico, vitaminas B₁, B₂, B₅, C e E.

Possui propriedades terapêuticas como expectorante, afrodisíaca, anticoagulante sanguínea, anticonvulsiva, anti-hipertensiva, anti-inflamatória, antirreumática, antitrombótica, aperiente, antibactericida, balsâmica, demulcente, desobstruente, diurética, emenagoga, hipocolesterogênica, hipoglicemiante, hipotensora e vermífuga.

Princípio ativo: óleo essencial, contendo vários componentes, sendo o principal a **alicina**, que além de um excelente expectorante é um bactericida potente agindo inclusive sobre o Bacilo de Koch, previne enfartos e outras.

Como usar:

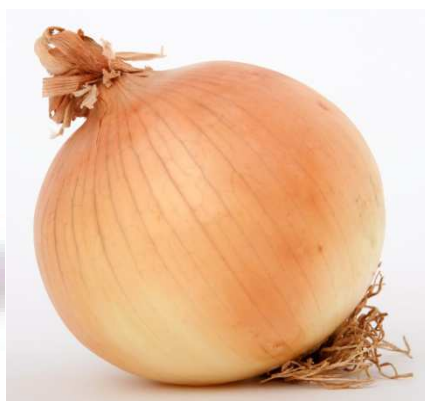
-Xarope dos bulbos: podendo ser feito com o suco dos bulbos a 8% em xarope simples.

-Dose adulta: três colheres das de sopa ao dia.

-Dose infantil: três colheres das de café ao dia.

Cuidados: A cebola possui uma substância chamada **alil propil dissulfeto**. A ingestão diária de 50g diminui de 20 a 40 as unidades de insulina no sangue podendo causar problemas de hiperglicemia.

As pessoas que sofrem de gastrite ou formação de gases, a cebola crua não é recomendada.



-EUCALIPTO - *Eucalyptus globulus* Lab. - Fam. Mirtáceas.

Planta do tipo arbusto, originária da Austrália, considerada uma panaceia pelos aborígenes e depois pelos colonizadores brancos e atualmente cultivada praticamente em todas as regiões tropicais e subtropicais do globo terrestre e principalmente no Brasil. Possui folhas do tipo alternas; flores grandes, brancas e vistosas e seus frutos são do tipo capsulados. Destaca-se no reino vegetal tanto por sua importância econômica como por suas funções terapêuticas.

No mundo são encontradas aproximadamente 600 espécies, sendo que somente 50 delas se adaptaram na Europa, sendo considerada natural na Tasmânia, onde encontram espécies com até 100 metros de altura.

Foi introduzida nos outros países no século XIX, onde é fonte de obtenção de medicamentos de importante uso para as doenças pulmonares e circulatórias. Trata-se também de planta usada na secagem de brejos, pois suas raízes absorvem toda água existente ao seu redor. Uma das espécies é considerada como Eucalipto medicinal, a outra espécie muito usada nas saunas e desinfetantes, é considerada o Eucalipto de perfumaria.

Suas folhas possuem taninos gálicos, flavonóides e 1% de óleo essencial. Os óleos essenciais são o alfa pineno, o canfeno, o d-mirtenol, o borneol, o verbenona, o aromadendreno e o cineol ou eucaliptol, com 70% a 85%, sendo usadas dessecadas como xaropes, loções e pastilhas.

O eucalipto é um antisséptico balsâmico das vias respiratórias, usado em inalações. Externamente atua em fricções como antinerválgico e antirreumático, no tratamento da tripanossomíase (Doença de Chagas) e úlceras.

Seus óleos são usados na indústria farmacêutica na fabricação de medicamentos inalantes; estimulantes da secreção nasal, produtos de higiene bucal e no sabor e odor de determinados medicamentos. São usados também em perfumarias e nas indústrias de produtos de limpeza.

Economicamente o eucalipto é usado como madeira de um modo geral, em reflorestamentos, drenagem de regiões pantanosas porque possui raízes muito profundas que absorvem a água do lençol freático e combate focos de mosquitos comuns nessas regiões.

Durante o verão as árvores do eucalipto podem estar envoltas por uma névoa azul causada pelos óleos essenciais que evaporam das suas folhas, liberando moléculas com propriedades antissépticas que protegem contra os micro-organismos nocivos ou pragas.

Possui funções terapêuticas como antiespasmódica e antisséptico, sendo indicado no tratamento de nefrites, febres, patologias do sistema respiratório (gripes, asma, bronquites, pulmões), patologias reumáticas, diabetes e dores na coluna vertebral.

-Princípio ativo: óleo essencial, apresentando vários componentes, mas o principal o Cineol ou Eucaliptol, este além de emoliente é um potente bactericida.

-Xarope das folhas: pode ser feito com o chá a 5%, ou então com as folhas picadas e apuradas em água e açúcar.

-Dose adulta: três colheres das de sopa ao dia.

-Dose infantil: três colheres das de café ao dia.

CHÁ DE EUCALÍPTO:

-Uma colher das de sopa de folhas frescas de eucalipto;

-Duas xícaras de água;

-Uma colher das de sopa de mel

Como fazer:

-aquecer a água com as folhas até iniciar a fervura;
-desligar o fogo e acrescentar o mel.

Posologia:

-tomar uma xícara do chá de eucalipto e mel por dia.

Observação: o chá de eucalipto é contraindicado para gestantes, lactantes e crianças.

O eucalipto é um antisséptico balsâmico das vias respiratórias, usado em inalações. Externamente atua em fricções como antinerválgico e antirreumático, no tratamento da tripanossomíase (Doença de Chagas) e úlceras.



-GERVÃO - *Stachytarpheta australis* L.Fam. Verbenáceas

É uma planta tipicamente brasileira, crescendo em todos estados brasileiros, sendo todas as suas partes usadas.

O gervão possui propriedades tônica, cicatrizante, diurética, estimulante, inseticida e sudorífica. É indicado no tratamento de patologias gastrointestinais, principalmente do fígado, rins e úlceras pépticas; resfriados, tosse, gripe, bronquite, rouquidão, feridas, artrite, febre e verminoses.

-Princípios ativos: óleo essencial, taninos, flavonóides, alcalóides e saponinas.

-Infusão das folhas e flores: duas colheres das de sopa em um copo com água. Adoçar com mel (para cada copo de água, usar quatro colheres das de sopa com mel).

-Dose adulta: uma colher das de sopa três vezes ao dia.

-Dose infantil: uma colher das de café três vezes ao dia



-GUACO - *Mikania glomerata* Sprengel - Fam. Compostas.

Planta também tipicamente brasileira, crescendo desde o baixo Amazonas até o Rio Grande do Sul. Aparecendo também na Argentina, Paraguai e Uruguai.

Seus principais componentes químicos são óleo essencial com resinas, taninos, saponinas e guacosídeos; substâncias amargas como cumarinas e guacosídeos; ácido caurenóico, flavonóides, esteróis e outros.

O guaco possui várias propriedades terapêuticas como antirreumática, albuminúria e nevralgias. Na forma de xarope é usado no tratamento da tosse, gripe, rouquidão, infecção na garganta, bronquite, contra mordidas de cobras. O chá da infusão das folhas é usado na cicatrização de ferimentos e feridas e como calmante em geral.

-Princípio ativo: substâncias diversas, mas seu uso deve-se principalmente ao ácido mikânico e a cumarina.

-Xarope das folhas: pode ser feita com a infusão das folhas a 10% em xarope simples.

-Dose adulta: três colheres das de sopa ao dia.

-Dose infantil: três colheres das de café ao dia.

-Contra indicação: devido às cumarinas, o uso do guaco é contra indicado para crianças com menos de um ano de vida, para pessoas com hepatopatias da vitamina K; portadoras de trombozes, para pessoas que tomam medicamentos anticoagulantes e mulheres na época da menstruação. Pode causar vômitos e diarreias se usado em excesso e por tempo prolongado.



-GENGIBRE - *Zingiber officinale* Roscoe - Fam. Zingiberáceas.

Originário da Ásia Oriental, principalmente China, Índia e Malásia, muito importante na alimentação japonesa com peixes crus, para melhorar a digestão e mascarar o gosto do peixe e também por ser um potente bactericida.

Suas principais funções terapêuticas são afrodisíaca, antiasmática, antibiótica, antidepressiva, antigripal, anti-inflamatória, antisséptica, aperiente, aromática, conservante, desinfetante, digestiva; estimulante, expectorante e tônica, sendo indicada no tratamento da amigdalite, patologias do sistema respiratório como asma brônquica, pulmonar, catarros crônicos, resfriados, rouquidão, tosse; auxilia o tratamento de doenças do sistema digestório, hepático, evitando enjoos, náuseas e higieniza a cavidade bucal.

-Princípios ativos: óleo essencial, com vários componentes, mas seu uso deve-se principalmente ao seu componente chamado **zingibereno**.

-Xarope: pode ser feito com a infusão a 3% em xarope simples, ou mesmo adicionando-se cerca de três gramas de gengibre em um copo com água, ferve-se juntamente com o açúcar, até o ponto de "fio", coar e colocar em um frasco de vidro.

-Dose adulta: três colheres das de sobremesa ao dia.

Observação: é desaconselhável para crianças, devido ao odor muito forte e o sabor picante,

CHÁ PARA ENXAQUECA:

- 50 gramas de gengibre frescas;
- um litro de água potável.

Como fazer:

- ralar a gengibre, colocar em uma panela com água, levar ao fogo e deixar ferver por 15 minutos.
- apagar o fogo, deixar esfriar, coar e colocar em um frasco de vidro.

Contraindicação: o uso do gengibre é contraindicado para crianças, devido ao odor muito forte e o sabor picante, para gestantes e para portadores de cálculos na vesícula biliar.



-MALVA - *Malva sylvestris* - Fam. Malváceas.

Originária da Europa e na Itália Renascentista, a malva era considerada um remédio para todos os males. Suas flores entravam no preparo de um chá usado nos conventos como **anafrodisíaco**, ou seja, inibir o apetite sexual.

Na antiguidade acreditava-se que uma porção à base de sumo de malva evitava as indisposições durante todo dia. Já os Pitagóricos consideravam-na uma planta sagrada, que liberava o espírito da escravidão das paixões. Carlos Magno apreciava a malva como planta ornamental, em seus jardins imperiais.

A malva possui propriedades terapêuticas como adstringente, diurética, emoliente, expectorante e laxante, sendo indicada no tratamento de aftas, bronquites, catarros, faringites, tosse, infecções na boca, infecções na garganta e na laringe e o mau hálito.

-Princípios ativos: além da grande quantidade de mucilagem, contém um glicosídeo malvósido, que por hidrólise resulta a malvidina, mas o seu poder emoliente deve-se à mucilagem.

Como usar:

-Xarope das folhas: pode ser feito com a infusão a 4% em xarope simples.

-Dose adulta: três colheres das de sopa ao dia.

-Dose infantil: três colheres das de café ao dia.

INFUSÃO PARA CONTUSÕES - Como fazer:

-6 gramas ou duas colheres de sopa de folhas e flores

-ferver a água, desligar o fogo e colocar as folhas e flores da malva em 150 ml ou uma xícara de chá de água e utilizar, colocando sobre a contusão ou inflamação três a quatro vezes durante o dia.



-POEJO - *Mentha pulegium* L. - Fam. Labiatas.

Planta nativa da Europa, principalmente na região do Mediterrâneo, aparecendo ainda na Ásia.

O poejo possui funções terapêuticas como tônica e excitante, sendo indicado no tratamento de enjoos, patologias intestinais como gases, espasmos gastrointestinais e colecistite. Auxilia na ausência de menstruação; na forma de chá atua como expectorante nas bronquites, além de estimular o apetite.

-Princípio ativo: óleo essencial com vários componentes, mas seu efeito deve-se principalmente às pulegona e mentona.

-Xarope dos ramos: pode ser feito com o chá dos ramos a 3% em xarope simples.

Observação: todos os xaropes são de difícil conservação, logo deve ser utilizado o mais rápido possível, ou então é recomendado utilizar um artefato comum, a cada litro do medicamento preparado adiciona-se uma colher das de sopa de aguardente como conservante.

Chá para Enjoo:

-quatro Colheres das de Sopa de Poejo, sendo a planta fresca e florida;

-1 litro de água

Como de Preparar:

Ferver o poejo na água por cinco minutos e pronto.

Posologia:

-adultos: tomar uma xícara de duas em duas horas;

-Crianças: dar a metade da dose.



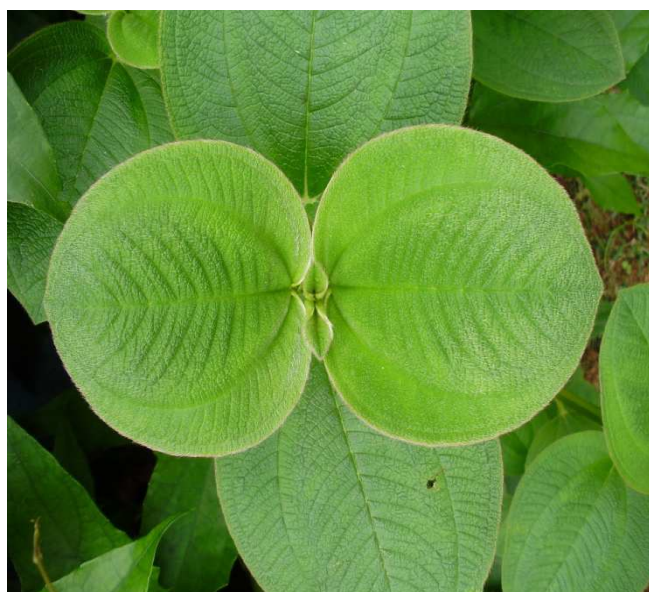
-ORELHA DE ONÇA - *Cissampelos sympodialis* - Fam. Menispermaceae

É uma planta do tipo arbusto cujas folhas vistosas possuem nervuras com formato diferenciado, de coloração verde intensa e textura aveludada, pela presença de muitos pelos curtos. Suas inflorescências são ornamentais, terminais, com várias flores de coloração roxa-violeta, ocorrendo desde o verão até o outono. É muito usada no paisagismo, podendo ser cultivada isolada ou em conjunto com outras plantas, sempre levando em consideração o seu porte que pode chegar três metros.

É originária do semiárido Paraibano, de todo o Nordeste e de Minas Gerais e há 25 anos é estudada no Laboratório de Tecnologia Farmacêutica da Universidade Federal da Paraíba, estando prestes a se tornar remédio por ser mais eficiente do que os produtos químicos usados no tratamento de varias enfermidades, atualmente.

Suas raízes possuem propriedades terapêuticas antialérgica, tônica, diurética, sudorífera, anti-inflamatória e outras, sendo usadas no tratamento de doenças do sistema respiratório como bronquite, asma, rinite alérgica, resfriados e também como antidepressivos e anti-inflamatórios.

A planta é eficaz no tratamento da asma porque o seu princípio ativo atua em duas frentes diferentes que são anti-inflamatória e antialérgica. Como a asma é um processo inflamatório e geralmente causado por reações alérgicas, a Orelha de Onça é eficaz no seu tratamento.



-PAU BRASIL - *Caesalpinia echinata* - Fam. Leguminosae-caesalpinoideae

O Pau Brasil é uma planta do tipo arbusto, originária da Mata Atlântica e que pode atingir grandes dimensões com 10 a 15 metros de altura. Possui vários nomes populares como ibirapitanga, orabutã, brasileto, ibirapiranga, ibirapita, ibirapitã, muirapiranga, pau-rosado e pau-de-pernambuco. Sua floração geralmente ocorre durante os meses de setembro e outubro e a maturação dos frutos entre novembro e janeiro.

Pesquisadores brasileiros da **Universidade Federal de São Paulo** descobriram em suas sementes proteínas com propriedades **anti-inflamatórias** e **anticoagulantes** que poderão ser usadas no tratamento de algumas doenças como a asma, psoríase e o **mal de Alzheimer**.

Possui uma proteína chamada **CeKI** que, segundo os pesquisadores do projeto, já provou ser capaz de impedir a síntese de outras enzimas como a **calicreína**, envolvida no mal de Alzheimer; participa dos processos de coagulação sanguínea e como anti-inflamatória para melhorar a dor e a inflamação causadas pelo veneno do peixe **Ninquin**, comum nos rios nordestinos. Outra proteína, a CeEI, inibidora da enzima elastase, cujo excesso no organismo pode causar a síndrome da angústia respiratória em adultos, caracterizada por insuficiência respiratória e demonstrou também ser eficiente no combate de edemas pulmonares em cobaias, carecendo ainda de mais pesquisas.

O pau-brasil possui uma madeira pesada com a presença interna de um extrato que gera uma espécie de tinta vermelha. Sua presença na Mata Atlântica era muito grande até o século XVI, mas, com a chegada dos portugueses ao Brasil, teve início a extração predatória com a extração da madeira para vender no mercado europeu. Por ser de alta qualidade, a madeira era usada na fabricação de móveis e instrumentos musicais como violinos, harpas, violas e o extrato, usado na produção de corantes vermelhos.



3.4. PLANTAS MEDICINAIS USADAS COMO GALACTOGOGAS (Aumentam a Produção de Leite)

As plantas galactogogas são aquelas que possuem substâncias que estimulam o aumento na produção de leite nas glândulas mamárias. A oxitocina, que é um hormônio produzido pelo hipotálamo e armazenado na neurohipófise, tem função de promover as contrações musculares uterinas durante o trabalho de parto e a formação do leite durante a amamentação. As plantas galactogogas possuem propriedades semelhantes aos hormônios estrogênicos femininos. E entre elas pode-se citar o algodoeiro, a trombetaireira, o manjerição, o anis, o gergelim, o Fenugreek feno-grego e a cana-de-açúcar.

-ALGODOEIRO - *Gossypium herbaceum* L. - Fam. Malváceas.

É originário do Oriente Médio, onde sempre foi usado para a confecção de roupas e somente no século XIX teve o seu uso medicinal, principalmente as suas sementes. Apareceu na primeira edição da Farmacopeia Brasileira em 1.929, onde é preconizado o uso das cascas e raízes.

Os principais componentes químicos do algodoeiro são vários ácidos orgânicos como o palmítico, málico, cítrico, dihidroxibenzoico, esteárico e o aráquico; acetovanilonas, betaina, fitosterol, furfural, serotonina, taninos e tocoferol; resinas, gossipol, salicilatos, vitamina E, e ácidos graxos poli-insaturados.

As principais funções terapêuticas do algodoeiro são abortiva, diurética, emenagoga, emoliente, ocitócica, antiespasmódico, adstringente e hemostático, antidiarreica e anti-inflamatória.

É indicado no tratamento de patologias do sistema respiratório, das diarreias, patologias do climatério, dores musculares, hemorragias, feridas e furúnculos, edemas, infecções renais, queimaduras, síndrome pré-menstrual, endometriose, adenomiose e recomposição do fluxo menstrual.

-Princípio ativo: acetovanilona, betaina e fitosteróis.

-Dose adulta: 10 ml a 20 ml de tintura divididos em duas ou três doses diárias, diluídos em água dois gramas de erva seca ou uma colher das de sopa para cada xícara de água, de cascas e raízes decoctadas, até três vezes ao dia.

-Dose infantil:

-crianças de 2 a 5 anos: 2 ml três vezes ao dia, durante as refeições;

-crianças de 5 a 8 anos: três ml três vezes ao dia, durante as refeições;

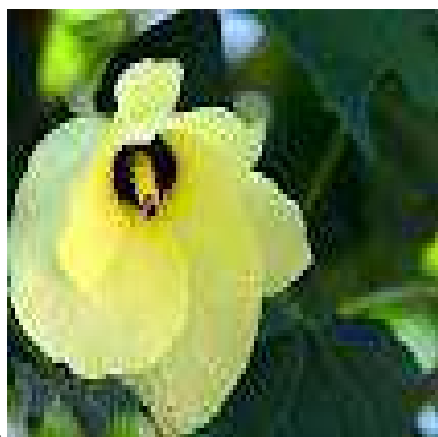
-crianças de 8 a 12 anos: quatro ml três vezes ao dia, durante as refeições.

-Posologia por massa corporal: deve ser de 0,3ml/Kg/dia.

-Efeitos colaterais: em super dosagens o gossipol pode impedir a absorção do potássio causando uma hipopotassemia, fadiga crônica e oligospermia, congestão pulmonar, hemorragia difusa e até mesmo a morte.

Observação: o uso do algodoeiro é contraindicado para:

- mulheres que desejam engravidar-se, porque ele impede o processo de nidação do ovo no útero.
- homens que fazem tratamento contra a infertilidade (oligospérmicos).
- pessoas alérgicas ao tanino.



-TROMBETEIRA - SAIA BRANCA - *Datura suaveolens* H.K. - Fam. Solanáceas

Planta trazida pelos escravos africanos, ficando famosa entre os portugueses, pois eram usadas na resolução de furúnculos e abscessos.

Os principais componentes químicos da trombeteira são alcalóides como a daturina, atropina, atropamina, escopolamina, norscopulamina, meteloidina; ácido acético, ácido aconítico, ácido ascórbico, ácido caféico, capsidol, ácido clorogênico, ácido cítrico, ácido ferúlico, ácido fórmico, ácido fumárico, ácido glicólico, ácido láctico, ácido lignocérico, ácido linoleico, ácido málico, ácido oleico, ácido esteárico, ácido succínico, butanol, datugenina, esculetina, etanol, flurodaturatina, glicose, potássio-nitrato, proteína, fitosterol, taninos.

Podem-se usar as folhas aquecidas simplesmente, e colocadas sobre a pele, ou ainda fazendo-se o suco fresco das folhas, o qual é aquecido e colocado sobre o abscesso.



-MANJERICÃO – *Ocimum basilicum* – Fam. Laminaceae

O manjeriço ou alfavaca é uma planta cujas folhas são usadas como temperos, como planta ornamental devido às suas flores. É comum remover suas primeiras flores para aumentar o número de folhas e o ciclo da planta.

As suas folhas são usadas como tempero aromático, em alimentos como carnes e pizzas.

O manjeriço possui propriedades analgésica, antitérmica, antisséptico, aromática, calmante, carminativa, diurética, estimulante digestivo, expectorante, relaxante, revigorante, sudorífera e tônica.

É indicado principalmente para o aumento da produção de leite nas lactantes; auxilia o tratamento da febre, das patologias do sistema respiratório como tosse, tuberculose, pneumonia; patologias do sistema digestório como aftas, amigdalite (tonsilite), vômitos, gastrites, distúrbios digestivos, infecções intestinais, flatulência; rachaduras nos mamilos; cólicas menstruais; patologias reumáticas e infecções renais, sendo utilizadas as folhas, óleos essenciais, flores, raízes e sementes. Para a cosmética é utilizado principalmente o óleo na fabricação de essências e perfumes.

Chá de Manjericão - Como fazer:

- duas colheres sopa das folhas (frescas) de manjericão;
- um litro de água
- aquecer a água até abrir fervura;
- colocar as folhas de manjericão e deixar o recipiente tampado até esfriar e coar.

Posologia: tomar uma xícara a cada seis horas.

Para rachaduras nos mamilos: ferver um litro de água com um punhado de folhas de manjericão por aproximadamente seis minutos. Dobre um pano bem limpo e embeba no chá. Passe sobre o mamilo rachado. O próprio leite materno pode ser usado como hidratante dos mamilos, evitando as rachaduras.

Contraindicação: o chá de manjericão é contraindicado para gestantes.



-GERGELIM - *Sesamum indicum* – Fam. Pedaliáceas

É uma planta originária do Oriente, com propriedades medicinais, de flores alvas, róseas ou vermelhas, hermafroditas e malcheirosas.

É cultivado na Ásia Tropical por causa de suas sementes, que fornecem até 50% de óleo, que é um dos 17 principais óleos produzidos no mundo. O maior consumidor mundial é a Índia que consome tudo que produz, o maior importador é o Japão e o maior exportador é a China.

Das sementes obtém-se o óleo de gergelim ou óleo de sésamo como também é conhecido, é muito usado para fins cosméticos, farmacêuticos, em perfumarias, massagens e aromaterapias. Este óleo possui grande estabilidade e age contra os radicais livres em função das qualidades presentes nos ácidos graxos como ômega seis, ômega três e ômega nove.

Seus principais componentes são basicamente 52% de lipídios formados por ácidos graxos insaturados, que conferem grande eficácia na redução do colesterol sanguíneo, prevenindo contra a arteriosclerose. Entre os lipídios do gergelim está a **lecitina**, que é um fosfolipídio, componente essencial do tecido nervoso, encontrando-se no sangue, no sêmen e na bÍlis, intervindo na fisiologia das glândulas sexuais. Contém 20% de proteínas de alto valor biológico, constituídas por 15 aminoácidos de grande proporção de metionina, que é um aminoácido essencial; vitaminas, especialmente a E ou tocoferol, a B₁ ou Tiamina e a B₂ ou Riboflavina; minerais e oligoelementos diversos, como cálcio, fósforo, ferro, selênio, zinco, manganês, cobre, cromo e mucilagens, responsáveis por sua ação laxante suave.

As principais funções terapêuticas do gergelim são galactogogas, analgésica, anti-inflamatória, bactericida, diurética, estimulante, hipoglicêmica, laxante, reguladora intestinal e relaxante.

É indicada para lactantes, e no tratamento do mau funcionamento do sistema digestório; mau funcionamento renal, taquicardia, patologias reumáticas, limpeza da pele, diabetes e na culinária de origem judaica, em patês, biscoitos, pães e massas. O gergelim e a soja são os dois vegetais mais abundantes em lecitina.

Cada 100 gramas de Gergelim contém:

- valor energético 570,0 Kcal;
- Carboidratos 23,0 gramas;

-Proteínas	18 g;
-Gorduras totais	50 g;
-Gorduras saturadas	7 g;
-Fibras alimentar	9 g;
-Cálcio	975 mg;
-Fósforo	616 mg;
-Ferro	14 mg;
-Potássio	725 mg;
-Sódio	60 mg.



-FENUGREEK FENO-GREGO – *Trigonella foenum-graecum* – Fam. Fabaceae

É uma planta nativa da Índia e da Ásia Menor, usada desde a antiguidade como especiaria e como planta medicinal. Atualmente é cultivado no Mediterrâneo, Índia, Paquistão, Marrocos e Argentina. Seu nome genérico **Trigonella** se refere à forma triangular de sua flor amarela-pálida. Os grãos foram usados picados pelos egípcios, no ungüento que preparavam para embalsamar seus mortos.

Os romanos usavam como planta forrageira e Carlos Magno usava em seus jardins imperiais.

Os grãos amarelo-marrons lisos e duros são semelhantes a pequenas pedrinhas de 3 mm a 5 mm de diâmetro.

Se os grãos forem torrados e moidos, exalam um perfume condimentado. Quando tostados, são usados no cozimento de legumes dando um leve sabor amargo e um cheiro pronunciado. Os grãos germinados podem ser consumidos na forma de saladas.

O **cemen**, uma especialidade da culinária dos povos Capadócijs é feito misturando-se feno-grego moído na hora com pimentões vermelhos e alho.

Os antigos gregos acharam casualmente uma semente curativa no monte de feno. Então, os agricultores gregos, na esperança de tornar seu feno, embolorado e rançoso, mais saboroso para os seus cavalos, misturavam o feno com punhados de uma plantinha verde que tinha cheiro de aipo. Os animais doentes, principalmente aqueles com estômagos inflamados e intestinos irritados, logo mostravam sinais de melhora e passavam a ter bom apetite. Espalhou-se que aquela mistura de plantas era a melhor maneira de levar um boi ou cavalo ao feno e fazer com que comessem. Então, logo, a mistura de feno veio a ser chamada Greek hay, que quer dizer feno grego e depois consagrou-se como **fenugreek**.

Pouco tempo os pesquisadores comessaram a separar a planta para descobrir o que a fazia tão atraente. Quando retiraram as sementes carnudas da planta de sua vagem estreita e as mergulharam na água, as sementes se tornaram pegajosas e grudentas.

Pesquisas posteriores comprovaram que as sementes do feno grego são eficientes no tratamento das obstruções das zonas de excreções como os sistemas respiratório, digestório e excretor.

Sabe-se que muitas doenças agudas e crônicas como a bronquite crônica, a diverticulite, e a prisão de ventre, podem ser agravadas pela obstrução das zonas de excreção pelo muco tóxico e pesado. Este muco, embora não apareça ser nada demais, é muito grave. As pessoas que consomem muitos produtos de laticínios, açúcar, alimentos processados e farináceos, estão inocentemente se preparando para essas consequências.

O muco se forma durante anos e não é sempre eliminado pela tosse. Ele vai se fixando nas regiões das zonas de excreção tornado-se um campo favorável para as infecções.

Os antibióticos podem matar os agentes infecciosos, mas não eliminam o fator principal que é o muco. Neste caso, o feno grego atua eliminando o muco tóxico e deixa uma camada suavizante de alívio nas áreas inflamadas.

Os principais componentes químicos do feno grego são o alto teor de proteínas; ácido malônico, albuminas, carpaína, glicídios, luteonina, oligossacarídeos, quercetina, trigogenina; carboidrato como mucilagens galactomananas; compostos fosforados como a lecitina e a fitina; colina, trigonelina, saponinas, esteroides como adiosgenina/yamogenina e a

fenogrequina; fitosteróis como o colesterol e o sitosterol; flavonóides; ácidos graxos insaturados como o oleico, linoleico e palmítico; traços de cumarinas, ferro, manganês, traços de óleo essencial rico em anetol e lecitina; vitaminas A, B e C; vários aminoácidos como lisina, leucina, histidina, arginina e triptofano; saponinas, que aumentam a produção de hormônios sexuais, principalmente a testosterona;

O feno grego contém várias funções terapêuticas como:

- galactogoga: aumenta a produção de leite nas lactantes;
- estimulante: estimula o apetite e de alto valor nutricional;
- menopausa: o feno grego diminui os sintomas da menopausa como o calor e a depressão;
- afrodisíaca: pesquisas recentes comprovam que o feno grego aumenta o libido masculino em média de 25%.
- depurativa do sangue: baixa os níveis de colesterol, glicose e triglicérides do sangue;
- experiências recentes: demonstraram sua ação positiva no aumento do nível de testosterona e no tratamento de cânceres de mama e de colon.

É indicado no tratamento da anemia e inflamações em geral. Aplicada em forma de cataplasma, combate os males das hemorroidas. O cataplasma feito do pó das sementes misturado com vinagre de maçã diluído é usado para aliviar dores causadas por gota, nevralgia, ciática, gânglios edematosos e irritações da pele.

Posologia:

-Tomar uma cápsula três vezes ao dia (8h/8h) ou até três xícaras das de chá diariamente, em jejum e em semanas alternadas. As pessoas que ingerem o feno por mais de uma semana podem adquirir o cheiro de aipo velho, bem desagradável.

Como preparar o chá:

- duas colheres das de chá de sementes;
- 10 xícaras de água destilada ou filtrada;
- fervor por 10 minutos, esperar esfriar e coar. Algumas pessoas preferem não coar e comem as sementes.
- As gestantes não devem ingerir o feno.



-CANA-DE-AÇÚCAR – *Saccharum officinarum* - Fam. Poaceae

A cana é uma planta monocotiledônea do tipo gramínea, caule do tipo colmo compacto com grande quantidade de reserva nutritiva, dividido em nós, onde se localizam as gêmulas e inter-nós. É originária da Ásia, de onde se espalhou praticamente para todos os continentes, se adaptando muito bem no Brasil, sendo uma das principais fontes de divisas para o país com uma média de 55% da safra anual para a fabricação de etanol e 45% para a fabricação de açúcar e outros derivados.

Os seus principais componentes químicos são carboidratos como a sacarose, fibras, ácido hidrociânico, ácido ascórbico, minerais como o cálcio, magnésio e ferro.

Possui propriedades terapêuticas galactogoga, analgésica, antiemética, antisséptica, antitérmica, anti-virótica, cardiotônica, demulcente, diurética, laxante e reconstituente energética, sendo indicada para aumentar o volume de leite nas lactantes, no tratamento da anemia, pneumonia, tuberculose, insônia, resfriados, doenças diarreicas, tumores, erisipela, febres e vômitos durante a gestação, aftas, rachaduras na auréola das mamas das lactantes, aftas e envenenamentos por arsênio, chumbo e cobre.

Como usar:

- pode ser consumida “in natura” e na forma de sucos ou garapa;
- externamente é usada nas mamas das lactantes no tratamento de rachadura;

-após exercícios físicos intensos deve-se ingerir 250 ml de garapa.



3.5. PLANTAS MEDICINAIS QUE ATUAM COMO ANTISSEPTICO E RESOLUTIVO DA CAVIDADE ORAL.

A boca é uma abertura em forma de fenda, localizada na parte anterior da face e que coloca a pessoa em contato com o ambiente. Embora possa ser bem higienizada, não deixa de ser um importante local para a proliferação de micro-organismos em função do contato direto com o ambiente extracorpóreo e os microrresíduos alimentares. Geralmente as infecções aparecem na gengiva ou nos alvéolos causados pelas extrações dentárias, baixa resistência imunológica e outras.

As principais plantas medicinais que atuam como anticéptico bucal são a malva, a sálvia e a batata.

-MALVA - *Malva sylvestrie* - Fam. Malvaceae

A malva é uma planta originária da Europa e que se desenvolve bem em climas tropical e subtropical. Geralmente é encontrada em ambientes como margens de rios, terrenos baldios, campos e até mesmo em jardins. Pode ser confundida com a sua parenta próxima a alteia "*Althaea officinalis*" ou "malvaíscio", que apresenta características e propriedades terapêuticas muito semelhantes, sendo a alteia mais completa em mucilagem e daí, mais eficaz nos tratamentos das vias respiratórias.

Na malva são utilizadas as folhas, flores, raízes, rebentos e sementes, sendo os seus principais componentes químicos a mucilagem, principalmente nas raízes, o que lhe confere grandes méritos terapêuticos; contém ainda antocianinas, óleos essenciais, alguns taninos, flavonóides e glicosídeos.

Possui propriedades terapêuticas adstringente, diurética, emoliente, expectorante, laxante e demulcente, sendo indicada no tratamento de várias patologias do aparelho digestório como infecções na boca (aftas, amigdalites, laringites e mau hálito), gastrites e intestinos; catarro, faringite e bronquite; pele, furúnculos, irritação nos olhos e ouvidos; dermatoses e lesões das mucosas. É útil no tratamento de infecções urinárias e ginecológicas em forma de lavagens.

-Cataplasma: é usado para a remoção de furúnculos, abscessos, estilhaços ou outras impurezas e inflamações da pele.

-Clisteres: realiza a limpeza intestinal, remove possíveis abscessos e reveste o intestino de uma camada protetora de mucilagem, além de uma ação laxativa.

Na culinária, as folhas da malva são usadas cozidas como às do espinafre, acelgas, couves, repolhos, etc, em sopas e saladas. São nutritivas para todas as pessoas e para mulheres que amamentam, estimulam a produção de leite e como compressas são usadas para tratar mamilos gretados.

O chá das folhas e das flores é agradável e refrescante, dando um saboroso refresco. As flores são comestíveis podendo ser usadas na decoração de vários pratos. As raízes cozidas e depois fritas com alho ou cebola constituem um bom acompanhamento do arroz, carne ou peixe e as sementes possuem um delicado sabor de nozes.

-Infusão dos ramos: 10 gramas em cada copo de água. Fazer bochecho três vezes ao dia.



- **SALVIA** - *Salvia officinalis* - Fam. Labiataes

A salvia é uma pequena planta de aspecto subarbustivo, caules lenhosos, folhas acinzentadas, e flores azuis a violáceas, nativa na região do Mediterrâneo e cultivada como planta aromática, medicinal e ornamental.

Seus principais componentes são de 1,2 % a 2,5% de óleos essenciais: borneol, cineol, cânfora e tuiona; triterpenos: ácido ursólico e oleanólico e seus glicosídeos, A e B-amirina, betulina; ácido rosmarínico; flavonóides; 2% a 8% de taninos; substância estrogênica; picrosalvina; ácido clorogênico e labiático; saponinas; 5% a 6% de resinas e mucilagens.

A salvia possui propriedades terapêuticas adstringente, antisséptica, antiperspirante, digestiva, estimulante, tônica, diurética, hipoglicemiante, carminativa, antiespasmódica, emenagoga, anti-diarréica, dermopurificante, anticaspa, antiquesa, antioxidante, emoliente, aromática.

É usada como desodorante e antiperspirante pela capacidade que tem de fechar os poros dilatados, reduzindo a oleosidade da pele, devido à presença de flavonóides, taninos e ácidos orgânicos como, por exemplo, o ácido clorogênico.

A sua emoliência é dada pelas mucilagens que tem a capacidade de reter a água. A sua capacidade anti-sudorífica é dada pelo efeito sedativo sobre o centro do calor.

É indicada no tratamento de patologias do sistema digestório como má digestão, aftas, gastrite, vômitos, gases intestinais, infecções intestinais, diarreias; sistema respiratório como resfriados, gripes, tosse, bronquites e asma; patologias do sistema circulatório; impotência sexual, sintomas da menopausa, amenorreia, cólicas menstruais, sudorese, enxaqueca, diabetes e depressão e ainda, como condimentos e em cosméticos.

Como usar a Sálvia:

-**Infusão:** é feita com uma a cinco gramas de folhas em uma xícara de água fervente após as refeições e no caso de sudorese noturna, tomar uma xícara na hora de dormir.

-**Óleo essencial:** tomar de 2 a 4 gotas, três vezes ao dia, em solução alcoólica;

-**Sálvia em pó:** tomar de uma a quatro gramas três vezes ao dia, ou por infusão das folhas.

-**Tintura:** tomar entre 40 a 50 gotas, 2 horas antes de dormir ou a cada 8 horas.

-**Extrato fluido em álcool 45%:** tomar uma colher das de café antes de dormir.

-**Uso externo:** devem ser usados 15 a 30 gramas de folhas em um litro de água fervente. Banhos, enxágües ou gargarejos, 3 a 4 vezes diariamente.

-**Fitocosméticos:** é usada na fabricação de xampus, cremes, loções, loções capilares e purificantes, leite demaquilante e outros. É usada como fixador na produção em perfumarias.

-**Higiene bucal:** usar de 2% a 5% de extrato glicólico.

-**Desodorantes/anti-perpirantes:** usar de 5% a 10% de extrato glicólico.

Contraindicações: o uso da sálvia é contraindicado para gestantes e lactantes porque ela estimula às contrações uterinas podendo causar abortos e diminuir a secreção láctea nas lactantes. Algumas pessoas podem apresentar sintomas neurotóxicos em dosagens elevadas.



3.6. PLANTAS MEDICINAIS USADAS NAS AFECÇÕES OCULARES EXTERNAS

Infecções nos olhos:

O uso de vegetais para infecções oculares é feito somente nos casos externos, como irritação por poeiras ou fumaças de veículos. Pode ser usado também em casos normais de irritações causadas por noites mal dormidas. Entre esses vegetais pode-se citar o jasmim, o pepino e a rosa.

-JASMIM - *Jasminum officinale* - Fam. Oleáceas.

É uma planta originária da Índia, mais especificamente do Nepal, foi exportada para a Europa no século XVI, e cultivada principalmente no sul da França. A região de Grasse na França é o maior produtor mundial do seu óleo essencial, muito importante em perfumarias.

O chá é um dos mais consumidos no mundo, principalmente na Ásia, com propriedades calmantes, ingerido sempre à noite 30 minutos antes de dormir.

Seus principais componentes químicos são o ácido salicílico, benzaldeído, cicerose, creosol, ésteres, jasmino, jasmone, quinolina, linalol, terpinol e valina.

Possui várias propriedades terapêuticas como antibactericida, digestiva, afrodisíaca, calmante, emoliente, relaxante e revigorante, sendo indicado no tratamento de doenças da pele, cefaléia, irritação dos olhos, tensão nervosa, má digestão, dispnéia, cólicas, relaxante muscular, insônia e depressão. As partes usadas são as folhas e flores na forma de infusão ou cataplasma, óleos e cremes. A Jasmona tem um alto poder bactericida e anti-inflamatório.

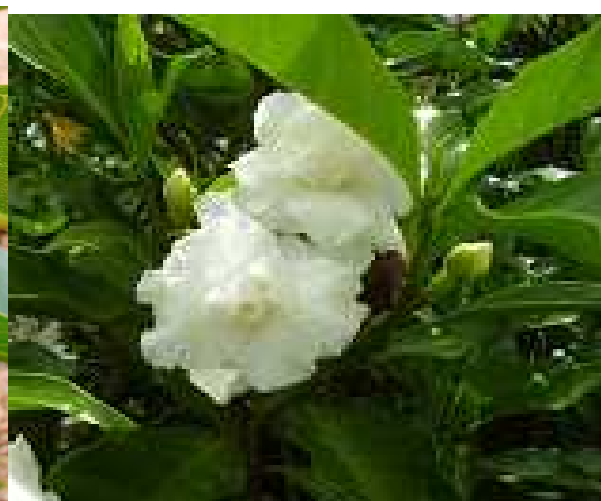
-Como fazer:

-Aquecer um litro de água até abrir fervura e apagar o fogo;

-Colocar duas colheres das de sopa de folhas, tampar e deixar abafada por 10 a 15 minutos;

-Coar e tomar uma xícara a cada 8 horas.

-Maceração das pétalas: 10 gramas de pétalas em um copo com água, macerado por um dia. Fazer compressas com gaze, quantas vezes forem necessárias.



-PEPINO - *Cucumis sativus* - Fam. Cucurbitáceas.

É conhecido pelo menos a quatro mil anos na Índia e Egito. Nasce espontaneamente no sopé dos montes do Himalaia. Foi muito apreciado por gregos e latinos, que pouco o usavam como medicamento. O pepino é um diurético natural e de grande ajuda na dissolução de cálculos renais. É rico em potássio, que proporciona flexibilidade aos músculos dando elasticidade às células que compõem a pele resultando em rejuvenescimento da epiderme, especialmente à da face. Essa propriedade somente há pouco tempo foi reconhecida e atualmente é amplamente usado na cosmetologia, principalmente em cremes faciais. O pepino possui várias propriedades terapêuticas como anti-inflamatória, aperiente, calmante, digestiva, diurética, estimulante e refrescante, sendo indicado no tratamento de várias patologias como irritação dos olhos, doenças reumáticas, amigdalite, rouquidão; tonifica a pele melhorando os cabelos, evitando as rugas e combatendo as caspas e as patologias renais.

A pomada preparada com pepino é usada para amaciar a pele e o pepino batido no liquidificador com água e mel serve para as mãos ressecadas por detergentes.

Cada 100 gramas de pepino contém:

-água: 96%	-fósforo: 17,86 mg
-proteína: traços	-ferro: 0,36 mg
-gordura: traços	-potássio: 150 mg
-calorias: 17,86	-sódio: 3,57 mg
-ácido graxo saturado: traços	-vitamina A: 35,71 UI
-ácido graxo monoinsaturado: traços	-vitamina A (retinol eq.): 3,5
-ácido graxo poliinsaturado: traços	-tiamina: 0,04 mg
-colesterol:	-riboflavina: 0,04 mg
-carboidrato: 3,57 g	-niacina: 0,36 mg
-cálcio: 14,29 mg	-ácido ascórbico: 3,58 mg.

-Princípio ativo: grande quantidade de mucilagem e um teor elevado de pró-vitamina A.

-Suco fresco do fruto (descascado): colocar compressas de gaze com suco fresco.

-Compressa para queimadura:

-usar a polpa de um pepino em uma gaze. Colocar sobre o local lesionado da queimadura. Repetir o procedimento até que ocorra a reconstituição do tecido lesionado.

-Máscara facial de pepino:

- meio pepino;
- 2 colheres (chá) de creme hidratante;
- uma colher de sopa de camomila;
- um copo de água.

-Como fazer:

- lavar bem o pepino, picar em pedaços e bater no liquidificador juntamente com o creme hidratante até a mistura ficar bem homogênea;
- fazer uma infusão da camomila com a água fervente e guarde-a.

-Posologia: aplicar o creme de pepino na face, esperar agir por cinco minutos, lavar com água fria e no último enxágüe, aplicar a infusão de camomila.

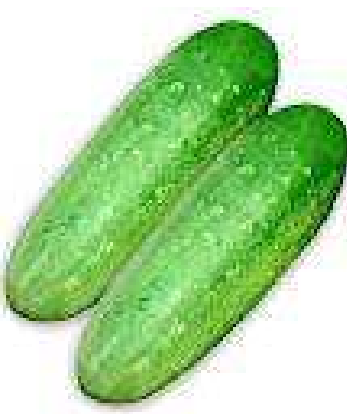
-Creme antirrugas e manchas:

- um pepino pequeno;
- duas colheres de sopa de açúcar.

-Como fazer:

- lavar bem o pepino, cortar em pedaços pequenos e triturar em um pilão;
- coar, adicionar o açúcar e misturar bem.

-Posologia: espalhe o creme de pepino em toda a face ou onde houver manchas. Não é aconselhável permanecer com este creme por mais de uma hora.



-ROSA - *Rosa galica* - Fam. Rosáceas.

Conhecida há muito tempo na Ásia Ocidental, foi levada para Europa pelos Cruzados, que adotaram o uso dos Turcos, na cicatrização de ferimentos causados nas batalhas.

Seu óleo essencial é um dos mais caros do mundo, pois para a obtenção de 1 quilo de óleo, são necessárias sete toneladas de pétalas, os produtos de baixa qualidade são obtidos através de sínteses tecnológicas que barateia o seu custo.

A rosa possui propriedades antibactericidas, adstringentes e tonificantes, sendo indicada no uso interno para o tratamento de resfriados, bronquite, gastrite, diarreia, depressão e letargia e externamente, indicada no tratamento de infecções oculares, feridas leves e doenças da pele.

O seu princípio ativo é dado pelo óleo essencial, principalmente com seus componentes gerânio, nerol e principalmente pelo rodinol, componente este que é um vaso constritor periférico e anti-inflamatório.

Para o tratamento de feridas deve-se macerar 10 gramas de pétalas em um copo com água por um dia e fazer compressas com gaze, quantas vezes forem necessárias.

Todas as plantas usadas nestes processos devem ser muito bem lavadas, para evitar qualquer tipo de contaminação e a água deve ser fervida.



3.7. PLANTAS MEDICINAIS CONSIDERADAS SEDATIVAS DO SISTEMA NERVOSO CENTRAL

Insonia:

A insônia ou dissonia é a perda do sono no período normal em que se deve dormir, geralmente causada pelo cansaço ou stress dos problemas cotidianos, levando a prejuízos significativos em áreas importantes da vida do indivíduo. Os vegetais como a Melissa e o Maracujá atuam como sedativos brandos, relaxando e atenuando as tensões nervosas e o stress do cotidiano, às vezes causado também pela diminuição da temperatura corporal.

-MELISSA – *Melissa officinalis* - Fam. Laminaceae

-Parte usada: folhas.

-Princípios ativos: óleo essencial, principalmente pelo seu componente citral.

-Modo de uso: deixar em maceração 20g de folhas em 200 ml de álcool etílico, podendo ser vodka de qualquer marca, por oito dias, filtrar, usar 40 gotas em um cálice com água 30 minutos antes de dormir.



-MARACUJÁ - *Passiflora alata* Dryander Fam. Passifloráceas.

É uma planta originária da América Tropical, se desenvolveu muito bem no Brasil, com aproximadamente 150 espécies. Possui várias propriedades terapêuticas, com valor medicinal nas folhas e na polpa dos frutos, que contém a passiflorina, que é um sedativo natural, além da calmofilase e maracugina. Possui também alcalóides indólicos como a harmana, a harmina, a harmol e a harmalina; flavonóides como a vitexina, a isovitexina, a orientina e apigenina; glicosídeos cianogênicos, álcoois, ácidos, gomas, resinas, taninos. É também uma importante fonte de carboidratos, vitaminas A, vitaminas do complexo B e C e minerais como cálcio, fósforo e ferro.

O maracujá atua como depressor inespecífico do sistema nervoso central, por ação das suas frações alcaloidicas e flavonoídicas, resultando em ação sedativa, tranquilizadora e antiespasmódica da musculatura lisa.

A passiflorina, que é um similar da morfina, tem grande valor terapêutico como sedativo e apesar de ser um narcótico, não deprime o sistema nervoso central.

A infusão das folhas do maracujá atua como sedativo, contra o alcoolismo crônico, asma, coqueluche, diarreia, disenteria, cefaléia nervosa, erisipelas, úlceras, nevralgias, tétano e insônias, diurética, anticonceptivo e antifebril e as sementes cruas e secas atuam como anti-vermífora.

Como usar:

-fervêr um copo de água (150 ml) e quando estiver em ebulição adicionar duas folhas picadas, abafar e tomar uma xícara das de chá 30 minutos antes de dormir.

-As folhas na forma de chá ou infusão devem ser usadas moderadamente, sem doses exageradas devido estar relatado na literatura à existência na sua composição química de substâncias cianogênicas que ocorrem também nos frutos. As substâncias cianogênicas possuem o HCN (ácido cianídrico ou ácido prússico) que quando ingerido em doses abaixo da letal, por longo período de tempo pode causar lesão no sistema nervoso e na glândula tireoide.

Nos animais que ingerem grandes quantidades de substâncias cianogênicas, a absorção é rápida, os sintomas da intoxicação cianídrica aparecem logo após ou mesmo durante a ingestão da planta, e caracterizam-se por dispnéia, taquicardia, mucosas cianóticas, sialorréia, tremores musculares intensos, andar cambaleante, nistagmo e opistótono. O animal cai permanecendo em decúbito lateral. A dificuldade respiratória torna-se cada vez mais acentuada, o animal entra em coma e morre. A morte sobrevém por parada respiratória dentro de 15 minutos a poucas horas, após o aparecimento dos primeiros sinais.

-Cuidados:

-O uso do maracujá é contraindicado para pessoas com hipotensão ou pressão sanguínea baixa.



4. PLANTAS HIPOGLICEMIANTES

A diabetes é uma doença que aparece quando o organismo não produz, ou produz insuficientemente a substância chamada insulina, responsável pela redução da glicemia ao promover o ingresso da glicose nas células.

Até 1.921 utilizava-se no tratamento da diabetes sintomática o extrato de pâncreas. A partir de 1.922, isolou-se deste extrato a insulina, o que substituiu em muito o uso de vegetais com ação hipoglicemiante.

Com o aparecimento cada vez maior de pacientes dependentes da insulina, e a matéria prima (glândula pâncreas) para a obtenção da mesma, começou a desaparecer, logo se partiu para síntese do produto, mas como o projeto envolve grande soma de dinheiro, começou-se a usar como medicina alternativa os vegetais hipoglicemiantes. No estudo desses vegetais destacam-se dois grandes grupos que são os de Israel e o do Japão:

-Grupo de Israel: buscou na medicina folclórica da Índia e da África os vegetais que possuem algum efeito anti-glicêmico. Este grupo isolou em aproximadamente 150 espécies de vegetais, 70 substâncias que vêm sendo usada no tratamento da diabete.

-Grupo do Japão: começou a trabalhar com 20 espécies de vegetais possuidores de ação hipoglicemiante, principalmente de mucilagem e goma.

Um grande número de espécies de plantas tem sido usado experimentalmente para tratar os sintomas da diabetes mellithus e a diferença filogenética entre elas é a indicação da natureza variada de seus constituintes. Observou-se que muitas substâncias extraídas de plantas diminuem o nível de glicose no sangue. Essa diversidade de classes químicas indica que uma variedade de mecanismos de ação deve estar envolvida na redução do nível de glicose no sangue e que algumas dessas substâncias devem ter potencial terapêutico enquanto outras podem produzir hipoglicemia como efeito colateral em função da sua toxicidade principalmente uma hepatotoxicidade.

Entre as plantas hipoglicemiantes usadas no tratamento da diabetes pode-se citar o Jambo, Jambolão, Pata de Vaca, Cajueiro, Stévia, Centello Aziático, Hydro, Amora, Picão, Sucupira e a Erva Mate.

-JAMBO - *Eugenia jambo* - Fam. Mirtáceae

O jambo é uma planta medicinal típica brasileira. Apareceu inicialmente nos estados do nordeste, aclimatando-se posteriormente em todos estados brasileiros. Existem duas espécies características que são o jambo cheiroso (jambo amarelo) e o jambo roxo (jambo ácido). O jambo é o fruto do jambeiro, de forma piriforme, com casca lisa e cerosa, rosada, esbranquiçada ou vermelha, polpa consistente e branca, e uma ou mais sementes de forma esférica no seu interior.

É uma excelente fonte de ferro, e também contém vitaminas A (beta caroteno), B₁ (tiamina), B₂ (riboflavina), e fósforo. Em 100 gramas de polpa, existem 50 calorias, proteínas e outros minerais. Os frutos em algumas regiões, o jambolão, fruto pequeno e negro, é conhecido em certos lugares como "jambo" ou "jambolão".

As suas partes usadas são as folhas, os frutos e as sementes.

-Princípio ativo: aminoácidos chamados hipoglicinas A e B.

-Infusão de folhas: 5 gramas em um copo com água.

-Sementes: uma colher de café em um copo com água.

-Dose adulta: três copos de infusão de folhas diariamente ou três xícaras de chá de infusão das sementes diariamente.

-Formas de uso: infusão das folhas – 1 colher das de sopa do pó das folhas em um copo com água.

-Dose: três xícaras das de chá diariamente.



-PATA DE VACA - *Bahuinia forficata* Link Fam. Leguminosas

É uma planta arbórea podendo atingir até 6 metros de altura, copa frondosa e em determinada época do ano, produz flores brancas muito parecidas com as orquídeas. São várias espécies distribuídas por quase todo o território brasileiro e muito parecidas entre si. O seu nome é devido ao fato das suas folhas serem parecidas com a pata ou unha de vaca. Deve-se tomar muito cuidado porque a composição química entre as espécies é diferente e consequentemente suas ações terapêuticas não são as mesmas, podendo levar a resultados frustrantes e até nocivos ao tratamento desejado.

Os principais componentes químicos são ácidos orgânicos, alcalóides, cumarinas, esteroides, flavonóides, guanidina, glicoproteínas, sais minerais, taninos, aminoácidos chamados hipoglicina A e B. e outros.

Suas principais propriedades terapêuticas são hipoglicemiante, adstringente, expectorante, antidiarréica, laxante, diurética, tônica renal, cicatrizante e hipocolesteromiante, sendo indicada no tratamento da diabetes mellithus (ela potencializa o pâncreas para produzir maior quantidade de insulina), patologias do sistema digestório (estômago, diarreias, gases e constipação intestinais), patologias do sistema excretor (afecções renais e urinárias), calmante para hipersensibilidade nervosa, doenças de pele e mordidas de cobras peçonhentas.

As suas partes usadas são as folhas, as flores, os talos, as cascas e as raízes.

-folhas e flores:

-exercem funções terapêuticas antiglicemiantes, cicatrizantes, diuréticas, hipocolesteromiante (baixam o colesterol ruim),

cistites e afecções urinárias, parasitose intestinal e elefantíase.

-cascas, talos e raízes:

-exercem funções terapêuticas antidiarréica, adstringente, controle da diurese, patologias urinárias em pessoas diabéticas e como expectorantes.

Observação: a diurese é a produção de urina pelo rim. Os hormônios ADH (hormônio antidiurético) e o aldosterona participam de sua regulação. O ADH é produzido no hipotálamo e liberado pela glândula hipófise que estimula a reabsorção de água pelos rins, diminuindo assim a diurese.

O hormônio aldosterona estimula a reabsorção de sódio nos rins, fazendo aumentar a pressão osmótica sanguínea e consequentemente, a liberação de ADH.

Como usar:

-infusão das folhas: é hipoglicemiante e tomar uma colher de sopa do pó das folhas em um copo com água três vezes ao dia, durante 60 dias.

-infusão ou decocção em forma de banhos: atua contra a parasitose elefantíase e mordida de cobras peçonhentas.

-tintura: tomar 20 gotas em meio cálice de água, três vezes ao dia.

-decocção de uma colher de sopa do pó da casca e folhas secas em uma xícara de água: tomar meia xícara diariamente.



-CAJUEIRO - *Anacardium occidentale* - Fam. Anacardiáceas.

O cajueiro é uma planta nativa da América do Sul e principalmente do Norte e Nordeste Brasileiro. Tem forma arbustiva com copa tortuosa e de diferentes tamanhos. Na natureza existem dois tipos que são o caju comum ou gigante e o anão. O tipo comum pode atingir entre 5 a 12 metros de altura, mas em condições muito propícias pode chegar a 20 metros e o anão, possui altura média de 4 metros. Atualmente é cultivado em praticamente todo o mundo porque as suas sementes torradas são muito apreciadas e faz parte da cosmetologia e o seu óleo é muito usado na preparação de cremes.

Os principais componentes do caju são proteínas, vitamina C, betacaroteno (provitamina A), vitaminas do complexo B, carboidratos e minerais como o cálcio, magnésio, manganês, potássio, fósforo e ferro. A sua castanha é uma importante fonte de proteínas e gorduras. O seu fruto é duro e oleaginoso, conhecido como **castanha de caju**, consumido assado e salgado.

Valor Calórico: 100 gramas de caju liberam 36,5 calorias e as suas partes usadas são a casca do caule, as folhas, os frutos (castanha) e as raízes.

O caju possui várias propriedades terapêuticas como hipoglicemiante, adstringente, antidiarreica, depurativa do sangue, tônica, antiasmática, antisséptica, anti-inflamatória, vitaminizante, expectorante, vermífuga e diurética.

É indicado no tratamento da diabetes hiperglicêmica, anemias, feridas, febres, frieiras, gripes, infecções na garganta, intestino solto, sífilis e tensão nervosa.

Isolou-se do extrato alcoólico das cascas do lenho do caju, uma substância altamente hipoglicemiante que tem sua ação iniciada entre 15 a 20 minutos após a ingestão e, seu tempo máximo entre 60 a 90 minutos. Já existe no mercado medicamentos feito com as cascas do cajueiro, como auxiliar no tratamento da diabetes hiperglicêmica.

Como usar:

-infusão da casca: uma colher de chá do pó da casca em uma xícara de água, ferver por 5 minutos, deixar em repouso por 20 minutos e coar.

-Dose: uma xícara de chá duas vezes ao dia.

Observações:

-A castanha de caju não pode ser considerada alimento cru e vivo. Por isso não aparece em muitas receitas. Quando aparece é indicada somente para adultos, porque depois de cozida, a sua parte lipídica (gordurosa) é de difícil digestão, mesmo quando pré-hidratada por 4 horas.

A tostagem da castanha de caju, realizada para se obter crocância, aroma e sabor são uma fritura. A crocância é obtida por imersão das amêndoas em gordura vegetal hidrogenada, que é gordura trans, a 135°C, de 1 a 2 minutos. Então, o que se ganha em crocância se perde em suas propriedades nutricionais acrescentando-se uma taxa tóxica que são a gordura trans e os subprodutos da sua degradação térmica.

O óleo da semente do caju não deve ser consumido como alimento, mas, é ótimo para remover verrugas, calos e manchas da pele por meio da ação do seu componente **cardol**.



-STÉVIA - *Stevia rebaudiana* (Bert.) Bert. Fam. Compositas.

A stévia é uma planta da família das Compositae, que produz pequenas flores brancas. A concentração de açúcar das suas folhas depende do tempo de exposição ao sol. Portanto, a oportunidade de colher folhas de qualidade máxima é relativamente curta. O agricultor deve escolher se produz folhas de qualidade ou se colhe sementes.

A planta é sensível exigindo cuidados especiais desde o momento da plantação até a colheita. O controle da temperatura, da umidade de cultivo e irrigação é fundamental na sua sobrevivência. Desenvolve-se bem em climas quentes e úmidos, subtropicais. A China é o maior produtor de stévia, mas, as suas folhas não são tão doces como às da América do Sul, por causa de fatores climáticos, poluição atmosférica e composição do solo.

Estudos comprovaram que o corpo humano não metaboliza o açúcar da stévia, fazendo com que não se obtenha calorias com o seu consumo.

-Parte usada: folhas.

-Princípios ativos: um adoçante 100 vezes mais potente que a sacarina, chamado esteviósídeos.

-Forma de uso: infusão das folhas: 100 gramas de folhas para 1.500 mililitros (um litro e meio), usar o líquido obtido para adoçar o que for necessário.



-CENTELLA AZIÁTICA - *Hydrocotyle asiática* - Fam. Umbelíferas.

É uma planta nativa dos países de clima tropical como o Sri Lanka e cultivada em toda a Ásia e Indonésia. Erva rasteira com folhas levantando-se em rosetas, aproximadamente ovais ou em forma de rim e dentadas na base e com caules pubescentes, ou providos de pelos muito finos, semelhantes a uma lanugem. As flores são pentâmeras, variando de brancas, mescladas como rosa.

Para o cultivo, preferem solos arenosos do litoral e o plantio pode ser feito a partir das sementes. Existem 100 espécies deste gênero que se tornou famoso em 1.998, usado no tratamento da celulite. Quando usada internamente na forma de chá torna-se muito tóxica, porque apresenta um componente chamado **velarina**, que é um bloqueador do sistema nervoso central.

Os seus principais componentes químicos são os ácidos graxos como o oleico, linoleico, palmítico, esteárico, lignocérico, betulínico e isobrâmico; o alcaloide hidrocotilina; velarina; vitaminas; óleos essenciais como cânfora, cineol e n-dodecano; saponinas: ácidos asiáticos, madecássico, centélico, indocentóico, brâmico e tankúnico; carboidratos como a glicose, arabinose, frutose e ramnose.

É usada na preparação de cremes e pomadas para o tratamento da celulite. Possui propriedades importantes na ativação da circulação local, possui ação imediata no corpo, atuando na eliminação das gorduras localizadas e reorganiza todas as fibras colágenas responsáveis pela tonicidade e firmeza da pele. Para obter melhores resultados com o seu uso é necessário que se tenha uma alimentação saudável à base de frutas, verduras, legumes e com pelo menos 2 litros de água diariamente.

Possui funções cicatrizante, tônica, estimulante da circulação sanguínea e do sistema linfático, atua na produção do colágeno, possui ação eficaz no metabolismo das gorduras e aumenta a resistência dos vasos sanguíneos.

É indicada no tratamento das patologias cutâneas como rachaduras da pele, psoríase, furunculose, gordura localizada; patologias do sistema circulatório, câibras, doenças vasculares periféricas, celulites, varizes; patologias reumáticas; anti-inflamatória, hematemese, doenças do sistema urinário e hemorroidas.

Como usar:

- as folhas são usadas em saladas e em temperos;
- na forma de creme é usada no combate a acnes e rugas, prevenindo contra o envelhecimento precoce;
- para inflamações dos olhos devem-se usar compressas frias;
- para as celulites usa-se na forma de cremes e loções;
- óleo é usado na massagem corporal para tonificar a pele, estimular a circulação periférica e para a drenagem linfática;
- decocção de 25 gramas de folhas por litro de água e tomar durante o dia;
- o pó das folhas deve ser tomado de 0,5 gramas a um grama diariamente, após as refeições;
- a forma de cataplasma deve ser usada para entorses, contusões, fraturas e furúnculos.
- o uso prolongado pode causar sensibilidade visual passageira, irritação gástrica, hipercolesterolemia, efeito sedante e náuseas.
- é contraindicada para gestantes, lactantes devem evitá-la, bem como pessoas que sofrem de gastrites, úlceras gástricas e duodenais.



-AMORA - *Morus nigra* - Fam. Moráceas

Planta nativa da Ásia Ocidental foi introduzida na Europa desde há muito tempo. Os Gregos e Romanos apreciavam os seus frutos, dos quais faziam um vinho com sabor semelhante ao da groselha. Não se pode confundir com a amora branca, que não produz frutos e serve principalmente para a alimentação do **“bicho da seda”**.

Os principais componentes químicos da amora são o ácido ascórbico, ácidos graxos, ácido málico, ácido elágico, aminoácidos, carotenoides, flavonóides, carboidratos como frutose e a glicose, sais minerais, taninos e terpenos, compostos fenólicos, adenina, asparagina, vitaminas A, B₁, B₂ e C.

As suas principais funções terapêuticas são hipoglicemiante, diurética, laxativa, sedativa, expectorante, refrescante, emoliente, calmante, anti-inflamatória, tônica, sendo indicada no tratamento da diabetes, dor de dente, hipertensão sanguínea, expectorante, inapetência, prisão de ventre, infecções na boca, febre, dermatoses, eczema, erupções cutâneas.

Como Usar:

-Diabetes e Hipertensão:

-infusão: aquecer um litro de água até iniciar a ebulição, desligar o fogo e acrescentar 30 gramas de folhas frescas, a água fervente. Deixar esfriar e coar. Tomar uma xícara das de café de quatro a seis vezes durante o dia.

-Garganta, Expectorante:

-Xarope: amassar as amoras negras, colocar o suco em um recipiente de alumínio esmaltado, colocar açúcar numa quantidade que tenha o dobro do peso do suco e colocar em fogo brando até tomar a consistência de xarope. Deixar esfriar e guardar em recipiente de vidro bem fechado em lugar fresco e escuro. Para as infecções da garganta, diluir duas colherinhas do xarope em um cálice de água morna e fazer gargarejos e para a tosse, dissolver uma colherinha do xarope em uma xícara de água quente e tomá-la.

-Diurético e Febres: fazer uma infusão de 100 gramas de folhas secas em um litro de água. Filtrar e tomar de quatro a seis xícaras durante o dia.

-Dores de Dentes, Má Digestão e Vermes: fazer uma decocção de 80 gramas de casca do caule ou das raízes em um litro de água até que este volume fique reduzido à metade. Deixar esfriar e fazer bochechos. Para o tratamento contra vermes, tomar três a quatro xícaras diariamente.

-inapetência: fazer a decocção 40 gramas de cascas de amoreira branca em um litro de água. Filtrar o líquido e adoçá-lo, tomando-o em cálices meia hora antes das refeições.

-Laxativa: fazer a decocção de 15 gramas de raízes e cascas de amoreira misturadas em meio litro de água. Quando o líquido estiver morno, filtrar e adoçar com mel. Tomar a metade pela manhã, em jejum, e o restante à noite, antes de se deitar. Os frutos da amora negra, ingeridos frescos e temperados com um pouco de açúcar, auxiliam no bom funcionamento intestinal.

-Dermatoses, eczema e erupções cutâneas: fazer um cataplasma com um punhado de folhas frescas bem lavadas, em um recipiente com duas colheres de água, aquecendo-o até a evaporação total do líquido. Estender as folhas em uma gaze espremê-la para a retirada de todo o líquido e aplicá-las ainda quente na região afetada. Quando a compressa estiver fria, renová-la por mais duas vezes.

-Climatério: pode-se dizer que é o período de transição entre as fases reprodutiva e não reprodutiva ou pré-menopausa da vida da mulher. Caracteriza-se pela extinção dos folículos ovarianos e pela diminuição progressiva dos níveis de hormônios como o estradiol, levando a interrupção definitiva dos ciclos menstruais e o surgimento dos sintomas climatérios, que geralmente são tratados com a reposição hormonal e o uso de fitoterápicos de várias plantas, entre elas a amora, que se vem destacando, principalmente na reposição hormonal.

O purê ou suco dos frutos maduros são usados em cremes para peles sem vitalidade; loções de limpeza e compressas contra acnes; em banhos e loções para escurecer cabelos castanhos.

Na culinária a amora é usada na forma de frutos **in natura** ou com creme de leite ou chantilly, na preparação de compotas, doces cristalizados ou em massas, geleias, licores, sorvetes, toras, vinhos e xaropes.

Contraindicações:

O uso da amora é contraindicado nos casos de diarreias. Não se devem administrar as folhas nem as raízes nos casos de debilidade ou **frio pulmonar**.



-JAMBOLÃO - *Syzygium jambolana* D.C. - Fam. Mirtáceas.

É uma planta nativa no Brasil, aparecendo principalmente nas praias do Sul e os seus frutos possuem forma de pequenas peras de coloração roxa. É o alimento preferido dos morcegos, fazendo se pensar que sejam animais hematófagos, por causa das manchas avermelhadas na boca, que são somente o suco dos frutos.

Os principais componentes químicos do jambolão são os aminoácidos chamados hipoglicinas A e B relacionados com a glicina, ácido gálico, vitamina C, antimelina, jambosina, betacaroteno, carboidratos, eugenol, homuleno, jambosina, limoneno, niacina, proteína, riboflavina, sais minerais como o cálcio, cobre, enxofre, ferro, fósforo, magnésio, potássio sódio; tiamina e taninos.

As suas propriedades terapêuticas são hipoglicêmica, adstringente, calmante, diurético, estimulante, gastrointestinal, laxante e sudorífico, sendo indicados no tratamento de diabetes, distúrbios gástricos e pancreáticos, diarreias, espasmos e gases intestinais.

Como usar:

-Tintura das sementes: 20 gotas de tintura em meio cálice de água três vezes ao dia atuam como hipoglicemiante no tratamento da diabetes e como adstringente.

-Decocção: usar de 0,3 a 0,5 gramas de pó das sementes secas em 150 ml de água de seis em 6 horas. Atua como carminativa, hipoglicemiante, gástrico, diurético, sudorífico, anti-espasmódico, anti-diarreico e estimulante gastrointestinal.

-Infusão das folhas: é hipoglicemiante, adstringente e auxilia o tratamento da disenteria, dos gases intestinais e das patologias gástricas.

Observações:

-o chá das folhas não deve ser muito concentrado (forte) porque pode causar intoxicações.

-apesar de vários depoimentos populares quanto à sua eficácia hipoglicemiante, esta propriedade ainda carece de mais provas científicas.



-PICÃO - *Bidens pilosa* - Fam Compostas.

Nativa na China e Japão, levado através das Filipinas para a África, possivelmente tenha vindo para o Brasil pelos escravos, preso em suas roupas.

Recebe vários nomes populares como amor-de-burro, amor-seco, carrapicho, carrapicho-agulha, carrapicho-cuambu, carrapicho-de-duas-pontas, coambi, cuambri, cuambú, erva-pilão, fura-capá, goambú, macela-do-campo, paconca, picacho, pico-pico e piolho-de-padre.

Seus principais componentes químicos são acetilenos; ácidos cumárico, linólico, linoleico, nicotínico, salicílico, tânico; chalconas, esteróis, fenilacetileno, flavonóides, fitosteróis, fósforo, friedelina, glicosídeos de aurona, glicosídeos; hidrocarbonetos, limoneno, lupeol, mucilagem, óleo essencial, policatilenos, poliacetilenos, quercetina, taninos, timol, tridecapentin, triterpenos e xantofilinas, sais de potássio, cálcio e sílica.

Possui propriedades terapêuticas adstringente, antibactericida, antibiótica, antibleorrágica, antiartrítica, antidiarreica, antiemético, antiescorbútica, antiespasmódica, anti-hemorroidária, anti-inflamatória, antileucorreica, antimalárica, antipirética, antirreumática, antisséptica, carminativa, cicatrizante, depurativa do sangue, diurética, emenagoga, emoliente, estimulante, expectorante, galactagoga, hepatoprotetora, hipoglicemiante drástica, hipotensiva, hipotensora, mucilagínosa, odontálgica, sedativa, tônica do sangue e tranquilizante.

É indicado no tratamento de abscessos, patologias da pele, aftas, amigdalite, angina, atividade pancreática e hepática, cicatrização, colesterol, cólicas menstruais, conjuntivite, diabetes, disenteria, envenenamento, distúrbios hepáticos, cefaléia, dor de dente, edemas, fadiga, faringite, febre, feridas, hemorroida, hepatite, hipertensão, digestão, infecções do estômago e dos rins, infecções das vias urinária e vaginal, infecções da boca e da garganta, hipertensão e icterícia.

Como usar:

-Infusão: uma colher das de sopa ou cinco gramas da planta em meio litro de água em ebulição. Tomar de duas três xícaras ao dia, para o tratamento da hepatite, icterícia, diabetes e verminose.

-Infusão: uma xícara das de cafezinho da planta picada em meio litro de água. Tomar uma xícara das de chá de quatro em quatro horas ou fazer gargarejo, para o tratamento de amigdalite e faringite; compressas (deve-se usar o suco da planta, ao invés da infusão), para o tratamento de feridas, úlceras, hemorroidas, assaduras e picadas de insetos.

-Suco de folhas frescas, contusas: fazer compressas em feridas e ulcerações.

-Decocção: preparar 10 colheres das de chá de folhas em um litro de água para abluções, compressas tópicas ou gargarejos e para banhos duas vezes ao dia, atuando como vulnerário e antisséptico.



-SUCUPIRA - *Pterodon emarginatus* Fam.

É uma planta do tipo arbusto com caule tipo tronco liso e claro, de tamanho médio que pode atingir até 16 metros de altura, decídua, não-pioneira, heliófita e xerófita, nativa de terrenos secos e arenosos, ocorrendo nas regiões de serrado e nas áreas de transição para as florestas semidecíduas, nos estados de São Paulo, Minas Gerais, Mato Grosso, Mato Grosso do Sul, Tocantins, Goiás e Piauí.

Possui folhas do tipo compostas, bipinadas; floresce nos meses de setembro e outubro mas os frutos só amadurecem nos meses de junho e julho do ano seguinte. As flores são do tipo inflorescências terminais em forma de panículo, de cor rosada; o fruto é do tipo leguminoso, indeiscente, possui uma única semente protegida por cápsula fibrosa e envolta em substância oleosa numa estrutura esponjosa.

Os principais componentes químicos das sementes são óleo volátil, flavonoides, cumarinas, saponinas, triterpenos, esteroides e óleo essencial. Nos óleos das sementes é encontrado o beta-cariofileno com propriedades anti-oxidante, anti-inflamatória, anti-reumática, anticarcinogênica e anestésica local.

Os tubérculos ou nódulos das raízes são conhecidos também com o nome de **batatas-de-sucupira** e são usados no tratamento da hiperglicemia (diabetes).

Estudos e pesquisas tem demonstrado a eficiência da sucupira no tratamento das neoplasias de prostata.

Como usar:

-Infusão: aquecer um litro de água até a ebulição; acrescentar cinco sementes de sucupira partidas em pedaços e deixar em ebulição por mais dois minutos, desligar o fogo, deixar esfriar, conservar na geladeira e tomar três a quatro vezes por dia em doses de 200 ml e intercalados com água.

Tintura e o Extrato: a tintura de sucupira é preparada a partir dos seus frutos, devendo ser ingerida em doses mínimas três a quatro vezes por dia. O extrato é comercializado na forma de cápsulas, sendo indicado no tratamento de infecções de garganta e doenças reumáticas.



-ERVA MATE - *Ilex paraguariensis* - Fam. Aquifoliaceae

É uma planta do tipo arbusto, originária da região subtropical da América do Sul, consumida na forma de chá quente ou gelado e como chimarrão nos Estados da Região Sul do Brasil, no Uruguai, na Argentina e em algumas regiões da Bolívia e do Chile. Com água gelada é chamado de **tereré** ou **tererê**, nos Estados do Mato Grosso, Mato Grosso do Sul, Paraná, Acre, Rondônia, interior de São Paulo e no Paraguai.

A planta pode atingir doze metros de altura, com caule cinza, folhas ovais e fruto pequeno e verde ou vermelho-arroxeados. As suas folhas são muito usadas na culinária.

Seus principais componentes químicos são glicídios como a frutose, glicose, rafinose e sacarose, celulose, dextrina, sacarina e gomas; lipídios como óleos essenciais e substâncias ceráceas; proteínas e aminoácidos essenciais, vitaminas A, B₁, B₂, C e E; alcalóides como a cafeína, metilxantina, teofilina e teobromina; saponinas; taninos como os ácidos fólico e cafeico; minerais como o alumínio, cálcio, fósforo, ferro, magnésio, manganês, potássio e outros. É considerada um alimento quase completo porque contém a maioria dos nutrientes necessários ao organismo humano.

Possui propriedades terapêuticas como depurativo do sangue, combate a hemorragia uterina, ótimo para a garganta e intestinos, estimulante hepático, calmante, diurético e sonífero, estimulante da atividade física e mental, atuando de forma benéfica sobre o sistema nervoso e muscular, combatendo a fadiga, a sede e a fome, sem causar efeitos colaterais como insônia e irritabilidade e melhora o libido.

Melhora a circulação sanguínea acelerando o ritmo cardíaco e sobre o sistema nervoso, harmonizando o sistema bulbo/medular; sobre o bulbo digestivo, facilitando a digestão e favorecendo o esvaziamento intestinal e a micção.

Atua de forma eficaz na regeneração celular e na conservação da pele saudável e nas funções cardiorrespiratórias, podendo ser consumida de várias formas como o famoso chimarrão ou como:

Chá Mate Solúvel: é uma bebida natural, saudável e saborosa, de fácil preparação. É instantâneo, possui vitaminas e baixo teor de cafeína. Substitui satisfatoriamente o café, podendo ser ingerido com ou sem leite e como refresco, fica mais saboroso com limão, pêssego ou abacaxi. Liquidificando-o obtém-se o chá mate cremoso.

Concentrado de Mate Tostado Natural: possui excelentes qualidades naturais e múltiplas aplicações como nas indústrias alimentícias de refrigerantes, balas, doces, refrescos em copinhos; na indústria de cosméticos, higiene e farmacêutica

como desodorizante e esterilizante. No Japão é usado em balas para evitar cáries dentárias.

Xarope de Mate Tostado Natural: é um excelente produto, muito prático, já vem com açúcar, pode ser tomado com leite quente ou frio. É saboroso com limão, abacaxi e pêssego. Pode-se juntar 7 litros de água com 1 litro de xarope e o refresco estará pronto. O xarope deverá ser mantido na geladeira depois de aberto. O mate pode ser usado também com frutas como:

Chá Mate com Laranja: excelente fonte de vitamina C, betacarotenos e antioxidante.

Chá Mate com Limão: é importante fonte de vitamina C, purifica o sangue, auxilia o metabolismo celular e atua de maneira positiva em todos os órgãos do corpo, sendo indicado no tratamento das doenças do aparelho respiratório, tosse, bronquites, gases, infecções hepáticas, doenças do baço, tônico e sudorífico.

Chá Mate com Pêssego: atua como antiespasmódico, refrescante, sedativo, vermífugo, laxante nas perturbações do estômago, melhora a dor de cabeça e os enjoos da gravidez.



5. VEGETAIS QUE NECESSITAM DE CUIDADOS NO USO:

São plantas que embora possuam propriedades terapêuticas importantes para a saúde humana, necessitam de cuidados em função de alguns dos seus componentes químicos, como por exemplos:

-ACÁCIA ARÁBICA – *Acácia Horrida*, *Acácia Senegal* - Leguminosas da Família Mimosídeae

A acácia é uma planta originária da África do Sul, da qual se extrai a goma arábica, que é uma substância densa e de consistência pegajosa, através de incisões no tronco. Os seus ramos são fortes, as suas flores bem perfumadas e indicadas no tratamento de patologias de pele como dermatoses, lepra; gastropatias; enteropatias como disenterias e diarreias; queimaduras; afrodisíaca; oftalmias; pneumopatias e no uso veterinário, contra patologias renais dos animais.

Como usar:

-Infusão das folhas: usada no tratamento de pneumopatias e tosse seca.

-Decocção da casca: é adstringente, indicada no tratamento de dermatoses, lepra, gastropatias (tônico amargo); enteropatias (disenterias e diarreias); tosse seca; genitouronefropatias; afrodisíaca; oftalmopatias.

-Decocção da raiz: indicada no tratamento da sífilis e exudato.

Cuidados: A goma arábica possui uma substância chamada **arabana**, com a capacidade de reduzir de 25% a 30% o nível de glicose do sangue, aumentando o aparecimento das células beta do pâncreas.



-PRIMAVERA - TRES MARÍAS: *Bougaiuvillea spectabilis* - Fam. Nictagináceas

A Primavera é uma planta originária das regiões Sudeste e Nordeste do Brasil, sendo que na região Sul se desenvolve a *Bougaiuvillea glabra*, com flores mais pálidas em tom lilás, mais resistente ao frio da região e a *Bougaiuvillea spectabilis*, com flores de cor branca, laranja, ferrugem, vinho e rosa. Popularmente esta planta é conhecida como Primavera e Buganvillea.

O seu extrato alcoólico apresenta uma substância chamada **Pinitol** que a 0,4% apresenta 0,01% de substância hipoglicemiante, e sua resposta dá-se num tempo máximo de 2 horas.



Lágrima de Cristo - *Clerodendron thomsoniae*

-MARIA SEM VERGONHA – VINCA: *Catharanthus roseus* G. Don = *Vinca rosea* - Apocináceas.

É conhecida popularmente com os nomes de boa-noite, vinca e vinca de gato. É conhecida como a Pervinca de Madagascar, por ser originária e considerada endêmica daquela Ilha. Pode atingir entre os sessenta a noventa centímetros de altura, as folhas são opostas e com tamanho variando entre três a sete centímetros de comprimento com coloração verde-escura brilhante na parte superior. Floresce durante todo o verão com flores que podem chegar a quatro centímetros de diâmetro.

Seus principais componentes químicos são alcaloides como a vimblastina, vincristina e a vindolina; catharantine e leurosine e as suas propriedades terapêuticas são antiglicêmica (antidiabética), anti-hemorragica e antineoplásica (anticancerígena).

É indicada no tratamento da diabetes, patologias do sistema circulatório e como matéria prima na fabricação de medicamentos para leucemia infantil, neoplasias de mamas, coriocarcinomas, linfoma de Hodgkin, além de alguns outros tipos de sarcomas.

O seu uso in-natura para o tratamento das neoplasias não deve ser feito porque a quantidade dos princípios ativos é mínima e não fazem efeito, sendo restrito às indústrias farmacêuticas porque são necessárias grandes quantidades para se obter miligramas dos princípios ativos.

A infusão das folhas é usada como um forte hipoglicemiante, no tratamento da diabetes hiperglicêmica.

Cuidados:

-A planta é considerada tóxica.

-Efeitos colaterais: verificam-se como efeitos colaterais os desarranjos gastrintestinais, queda da pressão arterial e às vezes vermelhidão na pele.



-LÁGRIMA DE CRISTO - CONTA DE TERÇO - *Coix lachryma - jobi* – Fam. Gramíneas.

Esta planta ocorre na África, Ásia, Australásia, Pacífico, América do Norte e América do Sul, No ambiente natural é cultivada em regiões mais altas, onde o arroz e o milho não se desenvolvem bem.

Os seus principais componentes químicos são ácidos graxos, ácido mirístico, alpha e beta sitosterol, arginina, betacaroteno, coixanas A, B e C, coixenólido, coixol; aminoácidos como a histidina, leucina, lisina, tirosina; riboflavina e niacina; proteínas; minerais como o cálcio, fósforo e ferro.

As suas principais propriedades terapêuticas são:

-folhas e colmos: possuem propriedades terapêuticas externas como antirreumática e excitante e propriedades internas como antiasmática e diurética.

-frutos: possui propriedades terapêuticas como forte diurético, antileucorreico, antidiarreico, analéptico, tônico, depurativo do sangue, emoliente e anti-hidrópico e nutritivo.

A Lágrima de Cristo é indicada no tratamento de várias patologias como abscessos pulmonares, acroдинia, afecções catarrais, espasmos bronquiais e pneumonia lombar, apendicite, enterite crônica, beribéri, disúria, edema, espasmos musculares, alterações nervosas, febres, fortalecimento geral do organismo, hiperglicemia, litíases urinárias, patologias renais e reumatismo.

-Como usar:

-decocção: fazer a decocção 10 a 30 gramas de frutos tostados em uma xícara de água.

-folhas e colmos: fazer uma decocção para banhos no tratamento do reumatismo e excitante.

-Internamente: é usado como diurético, antiasmático, no tratamento de artrites, disúria e edemas.

Cuidados:

A Lágrima de Cristo é um vegetal altamente tóxico e totalmente contra indicado para gestantes, nutrízes e o seu uso não deve ser prolongado porque pode causar efeitos colaterais de alto risco como paralisia motora e depressão respiratória, podendo causar a morte.



-LÚPULO - *Humulus lupulo* – Fam. Moracea (Canabinaceae).

Uma planta originária da Europa Setentrional, Ásia e América, cresce em bosques úmidos, sendo da mesma família da maconha, o lúpulo pode ser macho ou fêmea. As plantas machas são usadas na reprodução e as fêmeas produzem um cone de lúpulo que contém as **lupulina**, que é uma substância usada na fabricação de cervejas.

Seus principais componentes químicos são óleo essencial composto por sesquiterpenos, humuleno, farnesol, cariofileno; monoterpênicos; ésteres alifáticos; ésteres terpênicos e éster valerianico de Borneol; princípios amargos resinosos; flavonóides; taninos; potássio; histamina; princípios estrogênicos; ácidos clorogênico e ferúlico; aminoácidos e ácido gama-linoléico.

É indicado no tratamento da ansiedade e perturbações do sono, atuando também como antiespasmódico; para amenizar cólicas menstruais, taquicardias, enxaquecas, nevralgias e nos sintomas do climatério.

Seus princípios amargos conferem ação eupéptica e aperitiva, melhorando os casos de anorexia e a falta de apetite. Os flavonóides combinados com os sais de potássio atuam na ação diurética.

-Como usar:

Uso interno:

-Infusão (Chá): colocar uma colher das de chá de lúpulo em uma xícara de água fervente e deixar esfriar por uns 10 minutos.

-Coar e tomar 15 minutos antes de se deitar para dormir.

Infusão: aquecer um litro de água até iniciar a fervura, desligar o fogo, colocar 30 gramas de lúpulo durante 10 minutos, coar e tomar três xícaras diariamente.

-Maceração: colocar 30 a 50 gramas de lúpulo em um litro de água fervente durante 12 a 24 horas e tomar três xícaras ao dia.

-Extrato Fluido (1:1): tomar 30 gotas três vezes ao dia.

-Tintura (1:10): tomar de 50 a 100 gotas de uma a três vezes ao dia.

-Extrato Seco (5:1): tomar de 0,3 a 1 grama por dia.

-Pó: tomar cápsulas de 500mg de uma a três ao dia.

-Uso Externo:

-Infusão: usar 50 gramas de lúpulos em um litro de água e aplicar sob a forma de compressas, cataplasmas ou banhos.

-Cosméticos: usado em banhos relaxantes, tratamento capilar, seborreia e aumentar os cabelos; géis de banhos, sabonetes, xampus, condicionadores, loções e cremes para pele e produtos para os pés, com a concentração de 1% a 2% de extrato glicólico.

-Aromaterapia: outra maneira de ser usado é colocando em saquinhos de gaze ou linho e depois colocá-los dentro de almofadas, travesseiros e pela casa para aromatizar o ambiente, podendo durar até duas semanas.



BANANA - *Musa paradisiaca* – Fam. Musáceas.

A Banana é uma planta herbácea vivaz, originária do Sudeste Asiático, o quarto produto alimentar mais produzido no mundo, após o arroz, o trigo e o milho, sendo cultivada em mais de 130 países, praticamente em todas as regiões tropicais do planeta. As bananas se formam em cachos na parte superior dos "**pseudocauls**" que nascem do rizoma ou cormo, que pode durar até mais ou menos 15 anos. É uma excelente fonte de proteína, vitaminas A, B₁ (tiamina), B₂ (riboflavina), B₃ (niacina), B₅ (ácido pantotênico), B₆ (piuridoxina), B₉ (ácido fólico), C (ácido ascórbico) e E, lipídeos, carboidratos, fibras, minerais como o cálcio, ferro, magnésio, potássio, sódio, zinco, cobre, manganês, selênio e fósforo.

A banana é indicada no tratamento contra a diarreia astênica, erisipela e afecções semelhantes. Na forma de xarope é especialmente indicada para bronquites, tuberculose e dispepsias. Do pseudocaule se obtém uma seiva com ação antifébrica e antidiarréica e com ação contra patologias da bexiga, gonorréia, leucorréia, hemorragia uterina, laringite e as aftas, além de servir como reconstituente e tônico capilar e muscular. A polpa tem ação emoliente e maturativo. O fruto maduro tem ação hemostática e vulnerária.

O suco das flores é hipoglicemiante e usado no tratamento das afecções do sistema respiratório e, externamente, em infecções oculares.

Como usar:

-Asma: assar uma muda pequena da bananeira maçã, com raízes, cortar em rodela, espremer para obter o suco, misturar com mel silvestre e tomar um cálice todos os dias.

-Constipação Intestinal: comer a banana-nanica em jejum, crua, sem misturar com outros alimentos.

-Desnutrição: a banana deve ser incluída na alimentação de convalescentes de desnutrição.

-Obesidade: os obesos não devem abusar da banana porque ela possui alto teor calórico. É recomendada a ingestão de uma ou duas bananas prata esporadicamente.

-Paralisia: as bananas são indicadas no tratamento de pessoas com doenças neurológicas que levam às paralisias, por serem importantes fontes de vitaminas do complexo B, usadas no tratamento dessas patologias.



-GINSENG - *Panax ginseng* Meyer – Amarilidáceas.

É uma planta aromática de origem asiática, principalmente da China, e os seus componentes ativos são chamados **ginsenosídeos**, responsáveis por muitas propriedades, adaptogênicas, tônicas e estimulantes. A parte medicinal da planta é a raiz que tem crescimento lento, colhida de quatro a seis anos, quando seu teor global de ginsenosídeo atinge o máximo.

Seus principais componentes químicos são proteínas e carboidratos, saponinas triterpênicas (panaxenosídeos e ginsenosídeos); óleos essenciais contendo poliacetilenos e sesquiterpenos; polissacarídeos; peptidoglicanos; compostos contendo nitrogênio; e alguns outros compostos como ácidos graxos, compostos fenólicos, compostos antioxidantes como o maltol, o ácido salicílico e o ácido vanílico, que se vem comprovando a sua ação antioxidante e protetora contra irradiação, danos hepáticos e arteriosclerose e vitaminas. As saponinas triterpênicas foram intensamente estudadas a partir de 1.955, recebendo a denominação de ginsenosídeos.

O Ginseng é indicado no tratamento de várias patologias como o aumento da capacidade de resistência às doenças e ao stress, por sua ação na atividade adaptogênica, no eixo hipotálamo-hipófise-córtex suprarrenal; exerce uma ação tonificante em todo o corpo normalizando as funções orgânicas; aumenta a longevidade por manter as células saudáveis; atua aumentando as performances físicas e intelectuais, além de ações antivirais, antiagregante plaquetário e impotência sexual.



-MAMONA - *Ricinus comunis* – Fam. Euforbiáceas.

Os principais países produtores da mamona são a Índia, a China e o Brasil e os principais consumidores são os Estados Unidos, a França, a Alemanha e o Japão. No Brasil, a produção está concentrada no Estado da Bahia, seguida do Ceará, Minas Gerais e Pernambuco.

Seus principais componentes químicos são o ácido ricinoléico, a proteína ricinina, a lecitina, os tocoferóis e possui propriedades terapêuticas antimicrobiana e laxante, sendo indicada no tratamento de frieiras, hemorroidas, furúnculos, úlceras, patologias da pele, prisão de ventre e alterações gástricas.

Como usar:

-folhas: devem ser aplicadas sobre os tumores.

-sementes: das sementes obtém-se o óleo de mamona que após ser purificado em laboratório é chamado de "**óleo de ricino**", com ação purgativa e vermífuga.

-óleo de ricino: é usado na fabricação de cremes para os cabelos e tratamentos de pele.

Contra indicação: o uso da mamona é contra indicado para gestantes, nutrizes, crianças menores de 12 anos, pacientes com doenças infecciosas agudas nos intestinos, apendicite, dores abdominais de causa desconhecida, obliterações intestinais. As folhas e sementes são tóxicas, podendo causar alergias de pele (rachaduras), desconforto gástrico, náuseas, refluxo gástrico, cólicas diarreicas severas, depressão e distensão. Em altas doses, pode levar a óbito.

Observação: este vegetal é encontrado no mercado para venda, mas totalmente desaconselhável por apresentar atividade tóxica por causa da proteína **ricina**, que é mortal mesmo em pequenas doses, sendo três sementes suficientes para matar uma criança e oito sementes, para matar uma pessoa adulta.



6. VEGETAIS QUE PODEM SER USADOS SEM PROBLEMAS

Na flora medicinal muitos vegetais podem ser usados porque não apresentam problemas sérios à saúde humana como:

-PEDRA UME CAA - Insulina vegetal: *Myrcia sp.* Fam. Mirtáceas.

É uma planta do tipo arbusto, de porte médio, comum em terrenos bem irrigados e mesmos nos capões de mato do Paraná até o Rio Grande do Sul, notadamente nas matas de galeria. Suas folhas são coriáceas, grossas, oblongas e providas de grupos de células translúcidas. As flores são brancas e pequenas, reunidas em inflorescências cimosas e os frutos são pequenas bagas esféricas e amareladas. Possui tronco curto, sendo frequente nas margens de rios e ribeirões. Sua madeira é resistente e dura, quase sempre retorcida, não tendo bom aproveitamento industrial. A casca se desprende em forma de fragmentos parecidos com um papel fino, amarelado e quebradiço ao toque.

Seus principais componentes químicos são beta-amirina, eucaliptina, glucosídeos flavonóides (myrciacitrinas I e II), mircina, myrceafenonas A e B, sesquiterpenos, terpenos, glicoproteínas e taninos e as suas partes utilizadas são as folhas, a casca e as raízes.

Possui propriedades terapêuticas adstringente, antidiarreica e hipoglicemiante, sendo indicada no tratamento do colesterol, diabetes, diarreias, dieta para emagrecimento, enterite, doenças renais, hemorroidas, infecções uterinas e ovarianas.

-Como usar:

-infusão das folhas ou decocção: usar uma colher das de sobremesa de toda a planta, picada, em uma xícara das de chá de 4 a 8 vezes ao dia, no tratamento da diabetes.

-Infusão: quando usar somente as folhas.

-Decocção: para o uso da casca e raízes.



-CAFÉ - *Coffea arabica* - Fam. Rubiáceas.

O café é uma planta originária da Etiópia, no continente africano, mas, foi no Oriente médio, tendo sido torrado pela primeira vez na Pérsia e cultivado inicialmente pelos árabes, daí, o seu nome científico *Coffea arábica*.

Seus principais componentes químicos são os alcaloides, alcaloides purínicos ou xantinas como a cafeína, paraxantina, teobromina e teofilina; ácidos orgânicos como o clorogênico, cafeico, metilúrico, vanílico, hidroxibenzóico e ferrúlico; ácido benzoico; flavonóides como o caempferol e o quercetol; diterpenos como o cafestol e o caveol; salicilatos; óleos essenciais como o ácido cerâmico e o aldeído cinâmico; vitaminas C, tiamina, riboflavina, nicotinamida e carotenos e minerais como o cálcio, fósforo e o ferro, sendo usadas as suas folhas e os frutos verdes e maduros.

Possui funções terapêuticas como analgésica, antiespasmódica, antidiarreica, anti-inflamatória, broncodilatadora, cardiotônica, depurativa do sangue, desintoxicante, auxilia as funções digestivas e diuréticas, estimulante e excitante do sistema nervoso, hipoglicemiante, sudorífera, tônica, revigorante intelectual e vulnerária.

Como usar:

-Para baixar a glicose: ferver cinco gramas de grãos crus em um copo de água e tomar à noite.

-Infusão (chá das folhas): indicado contra fadigas, cólicas diarreicas, dilatação dos brônquios nos casos de bronquite e asma, cansaço mental e estimulante do sistema digestório.

Efeitos colaterais: podem ocorrer irritações das mucosas gástricas e das vias urinárias. Insônia e palpitações cardíacas, por causa dos alcaloides do grupo das xantinas.

Contraindicação: uso do café é contraindicado para pessoas que possuem gastrite, úlcera péptica, insônia, taquicardias e arritmias cardíacas e alterações psicomotoras.

Apneia Neonatal:

O distúrbio respiratório mais frequente no período neonatal é a apneia, que se caracteriza pela parada respiratória de duração igual ou superior a 5 segundos. É considerada patológica se seguidamente ocorrer também a bradicardia e a cianose. Pode ser isolada, mas pode colocar o recém-nascido em risco de vida, quando não é prontamente reconhecida e adequadamente tratada.

Geralmente ocorre em bebês de baixo peso, inferior a 2,5 Kg e prematuros, mas, excepcionalmente também pode ocorrer em recém-nascidos normais.

O tratamento oficialmente reconhecido da Apneia Neonatal é com a **teofilina**, um fármaco com ação broncodilatadora, mas, em alguns centros mundiais de saúde, vem-se usando a **cafeína**, que tem como vantagens, sobre a teofilina, uma meia vida maior, podendo ser administrada a cada 24 horas e com menos efeitos colaterais.

A cafeína pode ser usada oralmente na forma de solução ou pó. Alguns centros de saúde mundiais administram a cafeína nos recém-nascidos que, mesmo usando a teofilina, ainda apresentam apneias.

Pesquisas recentes tem demonstrado a ação eficaz da cafeína na prevenção e retenção da Doença de Parkinson, carecendo ainda de maiores investimentos em pesquisas e resultados.

Café - 100 gramas de café possuem em média:

Calorias	2,0	Vitamina B ₆	0,001 mg
Gordura	0,02 gramas	Vitamina E	0,01 mg
Gordura saturada	0,02 gramas	Vitamina K	0,0001 mg
Gordura monoinsaturada	0,015 gramas	Carboidrato	0,80 mg
Gordura poli-insaturada	0,001 gramas	Cálcio	2,0 mg
Água	98,8%	Ferro	0,01 mg
Proteínas	0,12 gramas	Magnésio	3,0 mg
Cafeína	40,0 mg	Manganésio	0,023 mg
Vitamina B ₁	0,014 mg	Fósforo	3,0 mg
Vitamina B ₂	0,076 mg	Potássio	49,0 mg
Vitamina B ₃	0,191 mg	Sódio	2,0 mg
Vitamina B ₅	0,254 mg	Zinco	0,02 mg

Pesquisas realizadas com o café comprovaram que ele não faz mal ao coração. Antigamente pensava-se que o café era a causa de enfartos. Hoje se sabe que a cafeína isolada talvez não seja boa, mas o café não é só cafeína, tem centenas de outras substâncias e ele acaba até sendo muito bom para as pessoas com doenças cardíacas. Sabe-se também que o café retarda o aparecimento da diabetes.



-SACACA - *Croton cajucara* Benth. Fam. Euforbiáceas

É uma planta que se desenvolve muito bem na Região Amazônica, onde é conhecida popularmente como Sacaca e representa um recurso medicinal de grande importância no tratamento e cura de várias doenças como diabetes, diarreia, malária, febre, problemas estomacais, inflamações do fígado, rins, vesículas e no controle de índices elevados de colesterol.

Os diterpenos do tipo clerodano trans-desidrocrotonina, trans-crotonina e o óleo essencial obtido das cascas do caule exercem efeito gastro-protetor pelas atividades antiulcerogênica, anti-inflamatórias e antinociceptiva (função que impede o organismo de detectar estímulos lesivos aplicados sobre ele). O óleo essencial das folhas possui linalol, com propriedades antimicrobiana (Alviano ET al., 2005) e antileishmaniose (Rosa ET al., 2003) e os sesquiterpenos atuam como antitumorais, bacteriostáticos, antifúngico, bioinseticidas e prevenção contra a esquistossomose, impedindo a entrada das cercárias na pele humana. As folhas e a casca do tronco em forma de pó, chá ou cápsulas possuem ação antidiarreica, hipoglicêmica, patologias hepáticas, da vesícula biliar, rins e hipocolesterômico.

Como usar:

-Infusão das cascas: 20 gramas em um litro de água.

-Dose máxima: 500 ml ao dia.

Efeitos colaterais: se consumida em excesso (chás ou cápsulas), pode intoxicar e causar sérios danos ao fígado, provocando hepatite aguda e até a morte.



-INSULINA - *Cissus sicyoides* - Fam. Vitáceas.

É uma planta do tipo trepadeira, também conhecida como anil trepador, uva brava ou cipó-pucá e *Guaco Africano*. O nome **Insulina Vegetal** foi dado devido ao seu extenso uso pela população no tratamento da diabetes, embora, sabe-se que ela não tem nenhuma relação com a insulina produzida pelas células pancreáticas. Suas folhas também são usadas no tratamento das doenças reumáticas, abscessos e ativadora da circulação sanguínea. A eficácia da *Cissus sicyoides* no tratamento da diabetes ainda não foi comprovada e as poucas experiências realizadas até hoje não tem levado a resultados satisfatórios. Por isso, esta planta não deve ser usada com esta finalidade.

As suas partes usadas são as folhas os frutos e o seu princípio ativo é em função dos taninos que possui. A maneira de usar é através da infusão de 20 gramas de folhas em um litro de água e a dose máxima deve ser de 700 ml por dia.



7. DROGAS VEGETAIS QUE ATUAM NO SISTEMA CARDIOVASCULAR:

As drogas de origem vegetal que atuam no sistema cardiovascular são aquelas obtidas de plantas com propriedades medicinais como a Rauwolfia, a Digitalis, Estrofantó, Cila Branca e Castanha da Índia.

-RAUWOLFIA - *Rauwolfia serpentina* Benthham - Fam. Apocynáceas.

É uma planta originária da América Tropical (México e América do Sul) e da Ásia (Índia). As suas partes usadas são as raízes.

Possui cerca de 1,3% de alcaloides de núcleo indólico. Nas raízes de rauwolfia são encontrados cinco tipos de diferentes estruturas alcaloidicas todas derivadas do núcleo indólico.

Seus principais alcaloides são a Reserpina, Serpentina, Ajmalina, loimbina, rauwolfina, tetrafilicina e renoxidina. Das cerca de 30 espécies já estudadas foram isolados 50 alcaloides. Possui ação terapêutica febrífuga, sedativa, tônica amarga e hipotensora, promovendo o abaixamento lento e gradual da hipertensão arterial; efeito sedativo e tranquilizante que influencia o comportamento afetivo, sendo por isso muito usada em psiquiatria, no tratamento de psicoses.

É indicada no tratamento da arteriosclerose, arritmias cardíacas, hipertensão de origem nervosa, disenterias, insônia, hipocondria (nosomifalia), picadas de insetos e outras.

Como usar:

- Decocção das folhas ou das raízes.
- Pó das folhas ou das raízes.

Contra indicação:

- O alcaloide reserpina é uma substância carcinogênica existente em grande quantidade na planta. Por isso, portadores de arritmias cardíacas, infarto do miocárdio, bronquite, asma e úlcera gástrica não devem usar essa planta.
- Pode causar complicações respiratórias, letargia, desmaios, dispneia, astenia, edema e urticária.
- Doses elevadas podem causar insônia, parkinsonismo, depressão mental severa com tendência ao suicídio e o uso prolongado pode causar esterilidade.

**-DIGITALIS - *Digitalis purpurea* - *Digitalis lanata* Ehrh. - Fam. Scrophulariaceae.**

É originária da Europa Central e Meridional, aclimatada nos USA e Canadá. As suas partes usadas são as folhas dessecadas. Possui de 0,2% a 0,3% de digitoxina e de 0,29% a 0,48% de heterósidos cardiotônicos ou cardiocinéticos, gitalina, digitalina, glicosídeos como a purpureaglicosídeos A e B.

Atua como estimulante e tônico do coração, simultaneamente sobre o miocárdio e o sistema de inervação, de tal modo que aumenta a energia de contração sistólica e regulariza o ritmo cardíaco. Usado também como diurético nos casos de edema, pela ação indireta, em virtude de regularizar os movimentos cardíacos, melhorando a distribuição do sangue no organismo.

É indicada no tratamento de cardiopatias valvulares, no caso de falhas cardíacas, para diminuir a pulsação, regularizar a atividade cardíaca arritmica ou insuficiente, assim como em casos de hipertrofia cardíaca.

Como usar: somente medicamentos comerciais, mesmo assim, sob orientação médica.

Observações:

-Não utilizar em casa ou produtos manufaturados porque é venenosíssima, já na dose de 1 a 2 centigramas, sendo que a dose útil em farmácia não passa de 4 miligramas. Toda a planta é cardiotóxica, sendo que dela é extraída a digitalina que paralisa o coração, sendo três folhas uma dose mortal.

-*Digitalis purpurea* é extremamente venenosa. Não há relatos, no uso das doses terapêuticas. Quando as doses não estão adequadas pode ocorrer hipertonia gastrointestinal, perda de apetite, vômitos, diarreia e cefaleias, além de poder causar paralisia e morte súbita.



-ESTROFANTO - *Strophantus hispidus* D.C.- *Strophantus Kombé* Oliver - *Strophantus gratus* Franchet - Família Apocináceas.

É uma planta originária da África Ocidental, Moçambique e África Oriental. As suas partes usadas são as sementes. Seu nome *strophos anthos*, "**flor cabo trançado**" deriva dos longos segmentos filiformes torcidos da corola que pode chegar ao comprimento de 30 cm a 35 cm. Tem o formato de arbustos e pequenas árvores. Suas folhas são opostas ou whorled, lanceoladas simples, largas, com dois cm a 20 cm de comprimento, com uma margem inteira.

Produz alcaloides tóxicos e glicosídeos cardíacos g-estrofantina, k-estrofantina e e-estrofantina. Atua sobre o coração antes influenciando qualquer outro órgão ou tecido. Muitas vezes, na verdade nenhuma outra ação pode ser observada.

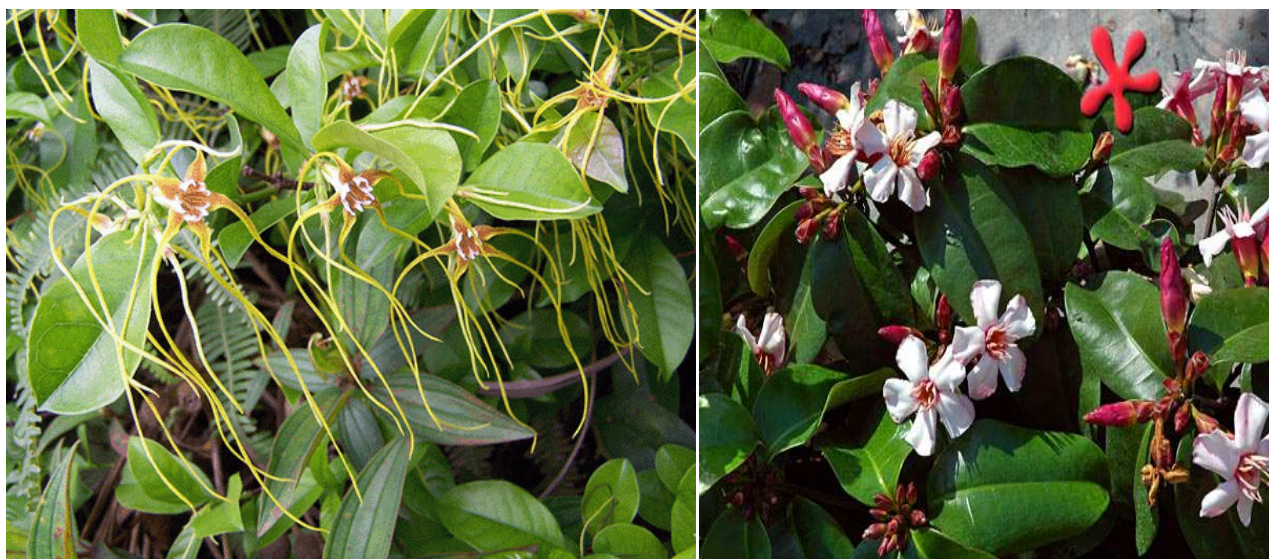
É usado para preparar a droga **ouabaína** que é um estimulante cardíaco no tratamento de insuficiência cardíaca, semelhante à droga Digoxina produzida a partir de purpúrea *Digitalis*.

O estrofanto aumenta o poder de contração de todos os músculos, atuando sobre o coração, aumentando a sístole e diminuindo a sua rapidez. Pode ser usado com vantagem para o tom do coração, e fugir das acumulações hidrópicas. Em pequenas doses atua no coração fraco, na regurgitação mitral, onde ocorreu edema e hidropisia. O *Strophantus* não apresenta nenhum desconforto gástrico, não tem efeitos cumulativos, sendo um dos maiores diuréticos e mais seguro para os idosos, já que não afeta a vasomotores. Em pneumonia e prostração intensa de hemorragia após cirurgias e doenças agudas após o uso prolongado de estimulantes; coração irritável pelo tabaco dos fumantes, arteriosclerose; artérias rígidas pela idade; restaura a atividade do tecido frágil, especialmente do músculo cardíaco e as válvulas cardíacas.

É especialmente útil na compensação não dependendo dos ácidos graxos do coração; anemia com palpitações e falta de ar.

Atua também melhorando as cefaleias temporais com visão dupla, deficiência auditiva, olhos brilhantes, face corada, no tratamento do alcoolismo; no aumento da secreção escassa e albuminosa. Nas mulheres atua nos casos de menorragias, hemorragias uterinas e no alívio das dores climateriais.

-Posologia: dose diária de seis gotas da tintura três vezes ao dia e nos casos agudos deve-se tomar de cinco a 10 gotas diariamente, três vezes ao dia.



-CILA BRANCA - *Urginea scilla* Steinh Líbano - *Scilla marítima* - *Urginea marítima* Baker - Fam. Liliáceas.

Planta originária da Espanha, Itália, Grécia e do Mediterrâneo. Seus principais componentes químicos são heterosídeos cardiocinéticos do grupo bujadienólidos num teor de 0,3% a 0,4%, cilareno A (cristalizável) e cilareno B (amorfo); mucilagem, nulina, tanino piro-catequético, ácidos orgânicos como o oxálico, málico e cítrico; colina, esteróis, lipídeos, pigmentos antocianínicos; flavonóides e oxalatos de cálcio. Possui propriedades terapêuticas diurética, expectorante, estimulante do coração, tônica capilar. Em doses maiores é emético.

É indicada no tratamento de bronquite, bronquite asmático, caspa, edemas, tosse seca, aumentar a secreção dos brônquios e a sudorese. As suas partes usadas são os bulbos.

Como usar:

-infusões, extratos líquidos, vinagre de scila e tinturas.

-os extratos são usados para produzir balas contra tosse seca e em tônicos capilares.

-o extrato da espécie vermelha também é usado em venenos contra ratos.

Contraindicações/cuidados: é venenosa e só deve ser usada com prescrição médica. O glicosídeo que é veneno para rato, para o homem é cardiotônico.



CASTANHA DA ÍNDIA - *Aesculus hippocastanum* - Hippocastanaceae

É uma planta do tipo árvore robusta com até 25 a 30 metros de altura e copa abobadada. As folhas são formadas por cinco a sete folíolos obovados, acunheados na base, duplamente serrados, glabros na face superior e tomentosos na face inferior. As flores são cilíndricas ou cônicas, dispostas em panículo e o fruto é espinhoso, globoso, com apenas uma semente arredondada ou com duas ou três sementes achatadas.

Os seus principais componentes químicos são aesculina, fraxina, saponinas triterpenoídicas como a aescina e a aescigenina; flavonoides como o canferol, quercetina, rutina, astragalin e quercetrina; heterosídeos cumarínicos como fraxina, escopolina, aesculetina, aesculosídeo e aesculina; óleos fixos como o oleico, linoleico, linolênico, palmítico e esteárico; taninos como o ácido esculitânico, epicatequina, leucocianidina e leucodelfinina; fitosteróis; bases nitrogenadas como a guanina, adenina e adenosina; alcaloides imidazólicos; aminoácido arginina; ácidos orgânicos como o cítrico e o úrico; vitaminas B, K₁, C, carotenos e pró-vitamina D; proteínas e carboidratos.

Possui propriedades terapêuticas como adstringente, anti-dêmica, anti-hemorroidal, anti-inflamatória, estimulante, hemostática, redutora da permeabilidade capilar, tônica, vasoconstritora e vasoprotetora, sendo indicada no tratamento de afecções circulatórias, ativando a circulação periférica; ulcerações varicosas; flebites; insuficiência crônica venosa; cólicas menstruais; doenças da pele como dermatites e eczemas; peso e dor nas pernas e varizes e doenças reumáticas.

São usadas as folhas, os frutos e as sementes. As folhas e frutos são usados também para tratar tosses de animais

Como usar:

a) Uso interno:

-**decocção:** usar de 30 a 50 gramas de cascas para um litro de água e tomar 300 ml diariamente.

-**infusão:** usar de 30 a 50 gramas de folhas para um litro de água e tomar três copos diariamente.

b) Uso externo:

-**decocção das cascas e sementes a 5%:** para lavagens e compressas, aplicar durante 20 minutos, sem fricção, no tratamento das doenças da pele como eczemas, dermatites e inflamações de um modo geral.

-**tintura:** para uso externo e interno.

-**sabonete:** é indicado no tratamento da pele oleosa e como aditivo de protetores solares.

Contraindicação:

-a Castanha da Índia não deve ser usada por gestantes, lactantes e crianças;

-não deve ser usada com anticoagulantes porque pode potencializar a ação do anticoagulante.

Efeitos colaterais:

-as super dosagens podem causar insuficiência renal aguda;

-os saponosídeos podem causar irritação da mucosa gástrica;

-os esculosídeos podem causar dermatites de contato;

-a superdosagem pode causar prurido, caquexia, pupila dilatada, falta de coordenação, náusea, depressão do sistema nervoso central, paralisia e estupor.



8. DROGAS VEGETAIS QUE ATUAM NO SISTEMA NEURO VEGETATIVO

Define-se **droga** como sendo qualquer substância capaz de modificar as funções dos organismos vivos, resultando em mudanças fisiológicas ou comportamentais. As drogas psicotrópicas são aquelas que atuam a nível cerebral, alterando de alguma maneira o psiquismo.

Essas alterações do psiquismo não são sempre no mesmo sentido e direção. Obviamente elas dependerão do tipo de droga psicotrópica que foi ingerida, como por exemplo:

a) Drogas Depressoras da Atividade do Sistema Nervoso Central

Aquelas que deprimem o funcionamento do sistema nervoso central, o que significa dizer que a pessoa que faz uso desses tipos de drogas fica "desligada", "devagar", desinteressada pelas coisas. Por isso essas drogas são chamadas de **Depressoras da Atividade do Sistema Nervoso Central**, que é a parte do sistema nervoso localizada no interior do crânio e que é o cérebro.

-**Álcool, Soníferos ou hipnóticos**: são drogas que promovem o sono como os barbitúricos e alguns benzodiazepínicos;

-**Ansiolíticos**: são drogas que acalmam e inibem a ansiedade como os benzodiazepínicos: diazepam, lorazepam, etc;

-**Opiáceos ou narcóticos**: são as drogas que aliviam a dor e dão sonolência como a morfina, heroína, codeína, meperidina, etc;

-**Inalantes ou solventes**: são as colas, tintas, removedores, etc.

b) Drogas Estimulantes da Atividade do Sistema Nervoso Central

-São aquelas que estimulam o funcionamento do sistema nervoso central, o que significa que as pessoas que usam esses tipos de drogas ficam "ligadas", "elétricas", sem sono.

-**Anorexígenos**: são as drogas que diminuem a fome como as anfetaminas. Ex.: dietilpropion, femproporex e a cocaína.

c) Drogas Perturbadoras da Atividade do Sistema Nervoso Central

-Essas drogas agem modificando qualitativamente a atividade cerebral; não se tratando, portanto, de mudanças quantitativas como de aumentar ou diminuir a atividade cerebral. Aqui a mudança é de qualidade! O cérebro passa a funcionar fora do seu normal, e a pessoa fica com a mente perturbada.

1. De origem vegetal:

-**mescalina**: extraída do cacto mexicano;

-**THC**: extraída da maconha;

-**da família Liliaceae**: trombeteira, zabumba ou saia branca;

2. De cogumelos do gênero *Psilocibe*: psilocibina;

3. De origem sintética: LSD-25. Êxtase e anticolinérgicos: Artane, Bentyl.

Entre as drogas que atuam no sistema neurovegetativo pode-se citar o Ópio, a Coca, a Noz Vômica, a Cila Branca e a Curare.

-**ÓPIO** - *Papaver somniferum* - var. album D.C. também conhecida como papoula branca - Fam. Papaveráceas.

Planta originária da Índia, China, Tailândia, Turquia e Grécia e cultivada em vários países da Europa. Sendo posteriormente transformada em pó. Mais de 20 alcaloides podem ser encontrados no ópio, sendo poucos com propriedades terapêuticas como a morfina 10%, a codeína 1%, e a papaverina 1%.

A morfina foi o primeiro alcaloide ativo a ser isolado do ópio, em 1.803, pelo farmacêutico alemão Frederick Sertürner. A partir daí, a morfina tem servido de modelo para obter vários opioides semissintéticos incluindo a heroína, a hidrocodona, a hidromorfona e a tebaína, como resultado de pequenas alterações estruturais.

-**Parte usada**: látex opiáceo retirado dos frutos semi-maduros, através de incisões horizontais, no período da tarde e fica até o outro dia o qual é colhido e condensado em pães (pães de ópio). Seus principais componentes químicos são alcaloides com núcleo isoquinoleínico ou fenantrenico, sendo os principais a morfina, com 11% a 17%; codeína, com 0,5% a 3,5%; a tebaína, com 0,1% a 0,6% de núcleos fenantrênicos; narcotina, com 4% a 6% e a papaverina, com 0,1% a 2% de núcleos isoquinoleínicos.

Cada alcaloide apresenta um uso definido, ou seja, a morfina, usada como analgésico e sedativo; codeína, usada como sedativo da tosse; a papaverina, usada como antiespasmódico e a narcotina, combate à tosse.



-COCA - *Erythroxylon coca* Lamarck – Fam. Eritroxiláceas.

É uma planta do tipo arbusto de cerca de 1,20m a 1,80m de altura, nativa e espontânea da Região dos Andes, Peru e Bolívia, sendo cultivada não só no continente sul-americano, como também em outros países que oferecem condições ambientais idênticas como o Ceilão, Java e Formosa.

As folhas têm formato oval, com 5 cm a 6 cm de comprimento, são pedunculadas, indivisas e pruinosas. As flores são pequenas e brancas, dispostas em cachos laterais de duas ou três e frutos vermelhos, de forma oval. Pode ser reproduzida por sementes ou mudas.

As folhas são usadas dessecadas e possui componentes químicos alcaloides de núcleo tropânico como a cocaína, cinamil-cocaína, truxilinas, benzil-ecgonina e metil-ecgonina, que agem produzindo efeitos imediatos, efeitos em longo prazo, efeitos físicos e psicológicos e efeitos neurológicos.

a) Efeitos imediatos da cocaína:

Os efeitos imediatos duram de 30 a 40 minutos. A droga atua imediatamente no sistema nervoso causando euforia, sensação de poder, ausência de medo, ansiedade, agressividade, excitação física, mental e sexual, anorexia (perda do apetite), insônias, delírios, taquicardia (sensação de o coração bater mais rápido e mais forte contra o peito), hipertensão arterial, vaso-constricção, urgência de urinação, tremores, midríase (dilatação da pupila), hiperglicemia, suor, salivação intensa com textura grossa e sensação de dentes dormentes.

b) Efeitos da Cocaína em longo prazo:

A cocaína apresenta um fenômeno de tolerância bem definido e de estabelecimento rápido. Para obter os mesmos efeitos, o consumidor tem que usar doses cada vez maiores. Com o passar do tempo de uso, os efeitos começam a durar menos e com menor intensidade. Por isso, o consumidor consome cada vez mais e mais a droga para se satisfazer na mesma intensidade que antes, podendo sofrer danos cerebrais extensos num curto período de tempo de consumo.

Em longo prazo (alguns meses) ocorrem invariavelmente múltiplas hemorragias cerebrais com morte extensa de neurônios e perda progressiva das funções intelectuais superiores. São comuns síndromes psiquiátricas como esquizofrenia e depressão profunda unipolar.

Os efeitos em longo prazo são principalmente:

- perda de memória;
- perda da capacidade de concentração mental;
- perda da capacidade analítica;
- falta de ar constante com traumas pulmonares e dores torácicas ou generalizadas;
- destruição total do septo nasal quando se usa a droga por inalação;
- grande perda de peso até níveis de desnutrição;
- cefaleias e síncope;
- distúrbios dos nervos periféricos dando a "sensação do corpo ser percorrido por insetos";
- silicose, que é uma doença grave dos pulmões porque o traficante adiciona talco industrial com a droga para aumentar os seus lucros, fato verificado em necropsia e em exames de hemogramas.

c) Efeitos físicos e psicológicos causados pela Cocaína:

Após o consumo da droga, os efeitos imediatos são a ausência de fadiga, sono e fome, exaltação do estado da pessoa que se torna mais confiante em si mesma e nas suas capacidades com prepotência (diminui as inibições e o indivíduo se sente como uma pessoa capaz e competente), aceleração do ritmo cardíaco e aumento da pressão arterial, aumento da temperatura corporal e completo bem-estar.

Após a sensação de bem-estar inicial, geralmente ocorre uma decaída caracterizada por cansaço, apatia, irritabilidade e comportamento impulsivo.

Em doses excessivas os efeitos são mais nocivos para o indivíduo como, por exemplos, insônias, agitação, ansiedade intensa e agressividade, ilusões e alucinações, tremores e convulsões.

É difícil definir o período de tempo em que se pode começar a observar os efeitos da cocaína. Geralmente varia com a frequência do uso e a pureza da droga consumida. Sabe-se que não é um tempo muito longo para começarem a aparecer os efeitos. Há pessoas que após o consumo de uma pequena quantidade da droga por alguns meses já começam a apresentar alguns sintomas.

d) Tolerância e Dependência da Cocaína:

A cocaína é uma droga altamente aditiva. Seus efeitos estimulantes e aditivos resultam de alterações no centro de prazeres do cérebro e a tolerância aumenta com o tempo. Cada vez mais os consumidores necessitam de maior quantidade da droga para obterem os mesmos efeitos.

O uso regular de cocaína aumenta também o risco de efeitos secundários como irritabilidade, agitação e até esquizofrenia.

Nos usuários de cocaína a tolerância inicial desenvolve-se rapidamente quando o consumo é contínuo. Após a fase inicial, a tolerância não parece acentuar-se. A cocaína não produz dependência física, no entanto é a droga com o maior potencial de dependência psicológica por causa da curta duração dos seus efeitos, induzindo facilmente ao consumo compulsivo.

e) Efeitos Neurológicos:

No cérebro, a cocaína afeta especialmente as áreas motoras, produzindo agitação intensa e mecanismos que levam à dependência. A sua ação no corpo é poderosa e breve, durando cerca de meia hora, já que a droga é rapidamente metabolizada, interagindo com os neurotransmissores que tornam coerentes as sinapses neuronais.

Sabe-se que os neurotransmissores como a dopamina, a noradrenalina e a serotonina são sintetizadas por certas células nervosas que agem em regiões do cérebro promovendo, entre outros efeitos, o prazer e a motivação. Depois de sintetizados, estes neurotransmissores são armazenados nas vesículas sinápticas. Quando chega um impulso nervoso ao terminal nervoso, as vesículas se direcionam para a membrana do neuronal e liberado a dopamina na fenda sináptica.

A dopamina atravessa essa fenda ligando-se a receptores específicos na membrana do neurônio pós-sináptico, permitindo que a mensagem seja transmita mais além. Em seguida a dopamina se separa do receptor e retornando ao neurônio original.

É reabsorvida da fenda sináptica por proteínas especiais de reabsorção que a guiam até a extremidade terminal do axônio, onde é reciclada à sua forma original.

A recaptura dos neurotransmissores é um mecanismo fundamental para manter a homeostase, que é o equilíbrio dinâmico mediado por feedbacks positivos e negativos que promovem a capacidade de os neurônios reagirem rapidamente às novas exigências, já que o trabalho cerebral é constante.

No momento em que a cocaína entra no cérebro, ela bloqueia as proteínas de reabsorção e a dopamina liga-se aos receptores através do impulso nervoso que é realizado durante a entrada das moléculas da cocaína. Assim, a cocaína faz com que a dopamina fique lá derivando no espaço inter-sináptico, colidindo com os receptores, impedindo que seja reabsorvida estimulando as vesículas sinápticas dos neurotransmissores a liberarem dopamina extra, possibilitando assim a oferta de um excesso de neurotransmissores no espaço inter-sináptico, causando uma sensação de magnificência, euforia, prazer, excitação sexual, etc. Por isso, o consumo da cocaína é chamado de "**Síndrome de Popeye**".

Uma vez bloqueadas as proteínas de reabsorção, a dopamina e outros neurotransmissores específicos não são recolhidos, ficando, portanto, "**soltos**" no cérebro até que a cocaína saia. Ao chegar um novo impulso nervoso, mais neurotransmissores são liberados na sinapse, causando uma elevada concentração no cérebro porque as proteínas de reabsorção estão bloqueadas pela cocaína.

Acredita-se que a presença anormal de dopamina no cérebro é que causa os efeitos de prazer associados ao uso da cocaína. Pensa-se também que a utilização contínua de cocaína reduz a sensibilidade do corpo à dopamina, sendo os receptores de dopamina gradualmente destruídos com o uso de cocaína.

Sabendo-se que no cérebro ocorrem milhões de trocas neuroquímicas por minuto, fica evidente que o preço a pagar por uma experiência de euforia é alto demais em relação às consequências que o usuário terá que enfrentar num futuro próximo. Se o usuário parar de consumir a cocaína, seus neurônios tornam-se insensíveis à dopamina e já não respondendo mais às concentrações normais de dopamina. As sinapses neuronais já não têm a mesma precisão e o indivíduo nesta situação irá experimentar o oposto do prazer como a fadiga e a depressão.

Fotografias cerebrais revelam que a diminuição do oxigênio, especialmente nas regiões frontais causadas pelo uso crônico da cocaína, produz alterações que não se recuperam mesmo depois de muitos anos de abstinência, isto prova que as alterações neuronais são irreversíveis independentemente dos vários anos de consumo.



f) Tratamento da Toxicodependência:

Não existe um tratamento farmacológico consagrado e generalizado disponível para os usuários de cocaína. Geralmente são prescritos medicamentos que apenas aliviam os sintomas de forma sistemática, mas normalmente são de curta duração e visam apenas reduzir os sintomas relacionados com o consumo como, por exemplo, a ansiedade ou as perturbações do sono. Nos casos de distúrbios psiquiátricos, devem ser tratados com antipsicóticos e antidepressivos.

As opções de tratamento em longo prazo para os usuários de cocaína inserem-se normalmente no âmbito dos serviços de tratamento da toxicodependência. Contudo, as opções de tratamento para as pessoas nestas situações estão pouco desenvolvidas.

Acredita-se que no futuro os receptores da dopamina, sejam úteis para minimizar as síndromes de privação; a psicoterapia pode também ser uma hipótese ao tratamento que poderá eventualmente ajudar o indivíduo a reduzir o consumo.

A imunização ativa é uma nova terapia que poderá ser promissora consistindo-se em "treinar" o sistema imunitário do usuário para destruir a cocaína como se fosse um invasor.

Os objetivos gerais dos tratamentos citados são, a melhoria da saúde e do bem-estar e de uma vida saudável e sem drogas.





-NOZ VÔMICA - *Strychnos nux-vomica* – Fam. Loganiáceas.

É uma planta do tipo arborífera atraente, com ramificações irregulares, folhas verdes brilhantes, nativa da Índia, encontrada também no Ceilão, Austrália e Tailândia. A árvore cresce em altura média, a madeira é durável e com raízes de sabor amargo. Floresce na estação fria com flores brancas e pequenas. Produz frutos do tamanho e cor de laranjas com uma pele dura, liso e com polpa branca contendo as sementes.

Seus principais componentes químicos são alcaloides (estricnina, brucina, vomicina e colubrina), ácido sulfúrico e taninos, atuando como antidiarréica, aperiente, cardiotônica, neurotônica, estimulante do sistema nervoso central e gástrico.

É indicada no tratamento da astenia nervosa, ansiedade, depressão, dispepsia, cefaleias consequentes da má digestão, insônia, enxaqueca, falta de apetite, gastrite crônica com estômago dilatado, insuficiência cardíaca, paralisias e sintomas do uso de entorpecentes.

Como usar: o uso da Noz Vômica é feito sob a forma de homeopatia.

Contra indicações: é contra indicada para gestantes e lactantes.

Efeitos colaterais:

Os principais sintomas dos efeitos colaterais do seu uso são sensação de cansaço, alterações no equilíbrio corporal, dores musculares principalmente no pescoço e nas costas, câibras, espasmos e convulsões dolorosas. Em doses muito altas pode causar alterações respiratórias e até mesmo a morte.



-CILA BRANCA - *Urginea scilla* Steinh - *Scilla marítima* - *Urginea marítima* Baker - Fam. Liliáceas.

É uma planta originária da Espanha, Itália, Grécia e do Líbano, com cerca de 100 espécies de bulbosas perenes, encontradas ao longo da região mediterrânea e Portugal. A *Scilla marítima* é nativa nas areias litorâneas e secas e no solo rochoso. São cultivadas para uso comercial e como plantas ornamentais de jardins, pela sua impressionante espiga floral em relação aquelas dos lírios "**rabo de raposa**". Desenvolvem-se facilmente nos lugares secos durante o verão, mas, produzem poucas flores nas regiões do norte.

É cultivada também para a produção de drogas em vários países mediterrâneos como o Egito e Turquia. Seus bulbos são colhidos depois de seis anos, com um excelente rendimento.

Possui a substância chamada **scillarina**, que afeta o coração, conhecida no comércio como "**cebola branca**" ou "**cebola vermelha**", dependendo da cor do bulbo.

Somente os bulbos vermelhos possuem o veneno de rato **scilliroside** que envenena somente roedores porque os outros animais o vomitam.

As partes usadas são os bulbos, colhidos no início do outono, cortados transversalmente e secos para serem usados em infusões, extratos líquidos, vinagre de scila e tinturas.

Possui sabor amargo, picante, venenosa e com efeitos diuréticos, expectorantes e estimulantes do coração, atuando também como tônico capilar.

Os seus principais componentes químicos são mucilagens, nulina, taninos, ácidos orgânicos como o oxálico, o málico e o cítrico; colina, esteroides, lipídeos, pigmentos antocianínicos, flavonóides e oxalatos de cálcio.

É indicada no tratamento da bronquite, bronquite asmática, tosse seca, e edema. Em altas doses é emético, devendo ser receitada somente por médicos qualificados e experientes. É usada também no tratamento de caspa e seborreia.

Os extratos são usados na produção de balas para tosse seca, em tônicos capilares e como venenos para ratos.

Observação: o glicosídeo que funciona como veneno para ratos, para o homem funciona como cardiotônico.



-CURARE - *Strychnos toxifera* Benth, Loganiaceae e *Chondodendron tomentosum* Ruiz et Pavon - Fam. Menispermáceae.

É uma planta originária da Região Amazônica no Brasil, Guiana Francesa, Peru, Venezuela e Colômbia. Seu nome é originado das palavras indígenas woorari, woorali, urari, que significa veneno. Na verdade, o curare é um termo genérico para muitas preparações que incluem muitos elementos, sendo o mais frequentemente o veneno mortal existente nas folhas deste vegetal. Seus extratos possuem composição química complexa e são usados pelos índios da América do Sul, como veneno de flechas, atuando como tóxicos por via parenteral, causando paralisia muscular e praticamente inócua, por via bucal.

Geralmente, a preparação do curare era feita pela combinação de folhas jovens de *Strychnos* e de menisperms com fragmentos de folhas e até mesmo com veneno de cobra ou de formiga, que fervida por 48 horas e evaporada, formava uma pasta escura de sabor amargo, que causava a morte de pássaros entre um e dois minutos e de pequenos mamíferos em até dez minutos.

A morte por curare é causada por asfixia por causa da paralisia da musculatura esquelética, sendo que o veneno funciona somente no sangue, não sendo nocivo quando ingerido oralmente. Em 1.811, o cientista Benjamin Brodie observou que durante o envenenamento por curare o coração continuava funcionando, mesmo com a paralisação respiratória, o que indicava que a função cardíaca não era bloqueada pelo curare.

O horror do envenenamento por curare é que a vítima permanece consciente do que está acontecendo, podendo sentir progressivamente a paralisia sem nada poder fazer. Se a respiração artificial for realizada ela poderá se recuperar sem sequelas.

Seus principais componentes químicos são de 2% a 7% de alcaloides como a curarina e de núcleos benzil-isoquinoleína como a beberina, isobeberina e a d-tubocurarina, que afetam a transmissão neuromuscular, sendo a última, isolada em 1.897 e obtida na forma cristalina a partir de 1.935 e comercializada com os nomes de Tubarine, Metubine Iodine, Tubadil, Mecostin, Atracurium (produzido pela Wellcome) e Vecuronium (produzido pela Organon).

Foi somente a partir de 1.943 que o curare começou a ser usado como anestésico, quatro anos depois que o seu componente ativo, o **d-tubocurarine** foi isolado. A Wellcome, Abbot e Eli Lilly detêm as patentes de relaxantes musculares do curare, usados como relaxantes musculares dos músculos esqueléticos durante as cirurgias, para o controle das convulsões.

A demora no uso do curare como relaxante muscular durante as cirurgias foi porque antes de 1.935 não era possível encontrá-lo clinicamente puro e somente a partir de 1.942 é que começou a ser usado com maior frequência, porque relaxa a musculatura do paciente, facilitando o trabalho do cirurgião, principalmente do abdome, porque no caso contrário, os músculos enrijecem e se travam, não permitindo ao o anestesiologista controlar a respiração do paciente. A versão sintética do curare só foi obtida a partir de 1.949.

A sua preparação é feita a partir das cascas que são maceradas em água fria e a seguir percoladas; concentradas por evaporação em fogo brando fornece um extrato mole, que é modelado em recipientes de diferentes tipos como o curare em potes, em tubos, etc.



-JABORANDI - *Pilocarpus jaborandi* Holmes; *P.* (Pernambuco); *P. microphyllus* Stapf (Maranhão); *pennatifolium* Lamour (Rio de Janeiro) – Fam. Rutáceas

São plantas de forma arbustiva, originária da Região Norte do Brasil, podendo chegar a 1,5 metros de altura. Suas folhas apresentam estruturas vesiculares secretoras e que ao serem atritadas liberam um odor semelhante ao da laranja. São adaptadas aos solos arenosos e bem drenados, com iluminação plena ou parcial.

Seus principais componentes químicos são 1% de alcaloides de núcleo imidazólico: pilocarpina, isopilocarpina, pilosina, pilocarpidina; óleo essencial: cariofileno, 2-trideconona; taninos; ácido jabórico; ácido policárpico e resinas.

Possuem propriedades terapêuticas antiartrítica, anti-inflamatória, anti-alopécia, antirreumática, diaforética, expectorante, estimulante do crescimento capilar, depressor cardíaco, estimulante peristáltico e secreção glandular salivar, hipoglicemiante, laxativa, sialagoga, vasodilatadora e outras, sendo indicada no tratamento das patologias do sistema respiratório, enfermidades reumáticas, alopecia (queda de cabelos), amenorreia, coroidite, cólicas intestinais e hepáticas, descolamento da retina, diabetes mellitus, intestino preso e nefrite aguda.

Atua como um parassimpaticomimético, colinérgico, sendo um hipotensor e depressor do coração, miótico, diaforético, sialagogo e galactagogo. É usada na forma de colírios em casos de glaucoma e em dermatologia, para evitar queda dos cabelos.

Como usar:

-A pilocarpina, que é a substância ativa, é desnaturada com o calor, devendo ser usada a maceração ou a infusão. A jaborine tem efeito antagônico ao da pilocarpina no organismo, sendo mais seguro o seu uso interno à de forma comercial, sob orientação médica.

-O uso interno de macerado ou decocção só deve ser praticado sob orientação médica.

-A decocção para uso externo deve ser de 50 gramas/litro de água para enxaguar os cabelos.

-A infusão para uso interno deve ser de 20 gramas de folhas/litro de água e ingerir duas xícaras das de chá por dia, durante as refeições.

-Pó das folhas para uso interno deve ser de três gramas diárias, divididas em doses máximas de 0,5 gramas cada uma.

-O uso da tintura deve ser de três ml diariamente.

Contra indicação:

- por causa dos seus alcaloides, o seu uso é contraindicado para pessoas com patologias cardíacas, enfraquecidas organicamente, gestantes e lactantes.
- o uso interno pode causar vômitos, diarreias e insuficiência cardíaca;
- o uso externo pode causar irritação ocular.



-BELADONA - *Atropa belladonna* - Fam. Solanáceas

É nativa da Europa Central, Ásia e África, sendo cultivada principalmente na Inglaterra, Alemanha, Índia e USA, que são os principais produtores mundiais.

São usadas as suas folhas dessecadas, colhidas no período de floração. Tanto as raízes, o caule, as folhas, as flores e os frutos possuem alcaloides de núcleo tropânico, principalmente a L-hiosciamina, isômeros racêmicos da atropina, com média de 90% e escopolamina, com média de 10%; beladonina e escopolamina.

Esses alcaloides são considerados para-simpaticolíticos, que paralisam os nervos periféricos, sendo então midríaticos; diminuem as secreções como saliva, suor e leite, tendo também efeito sedativo e antispasmodico sobre o estômago, útero, intestinos e bexiga urinária. É um antídoto da **pilocarpina** quando esta causar efeitos psicóticos.

Esses alcaloides são considerados para-simpaticolíticos, que paralisam os nervos periféricos, sendo então midríaticos; diminuem as secreções como saliva, suor e leite, tendo também efeito sedativo e antispasmodico sobre o estômago, útero, intestinos e bexiga urinária. É um antídoto da Pilocarpina quando esta causar efeitos psicóticos.

Toda a planta é venenosa, sendo conhecidos casos de envenenamentos mortais em crianças que confundem as suas bagas com às do mirtilo. Na mitologia grega refere que átropos era aquela que tinha por função cortar o fio da vida. As mulheres romanas usavam o suco das bagas para dilatar a pupila do olho, realçando a sua beleza e daí, derivando o nome de **belladonna** que significa bela dama.

É usada no tratamento da asma brônquica, cólicas intestinais e renais e coqueluche.

Observações:

-Os extratos e as tinturas fabricados pela indústria farmacêutica e os medicamentos obtidos a partir dos alcaloides isolados relaxam a musculatura lisa, melhoram as dores das cólicas urinárias e da vesícula biliar, a asma e diminui a sudorese noturna das pessoas tuberculosas, epilepsia, palpitações nervosas cardíacas, tosse e a hidrofobia.

-No uso externo, é usada nos exames oftalmológicos para a dilatação da pupila; no tratamento das inflamações reumáticas e da gota; dores gástricas; cólicas hepáticas, renais, uterinas e as intestinais; as nevralgias superficiais e profundas e as dores de erupções cutâneas (feridas) de origem neoplásica.

Como usar:

-**Cigarros:** os cigarros de beladonna melhoram os sintomas da asma, bronquite e coqueluche.

-**Pomadas:** as pomadas de beladonna melhoram as dores dos pacientes com caxumba, reumatismo e outras nevralgias.

-**Tintura:** é de uso interno, com uma dose máxima de 50 gotas para as pessoas adultas.

-**Extrato fluido:** é de uso interno, com uma dose máxima de 3 a 5 gotas diariamente.



-MEIMENDRO - *Hyoscyamus niger* - Fam. Solanáceas

É uma planta nativa na Europa Central, Ásia e África, sendo cultivada principalmente no Brasil, Bélgica e Rússia. É toda coberta de uma penugem, podendo atingir um metro de altura, com flores amarelas raiadas de violeta.

São usadas as folhas dessecadas que possuem alcaloides de núcleo tropânico, principalmente a escopolamina e hiosciamina e as suas propriedades terapêuticas são antiespasmódica, analgésica, narcótica e antirreumática.

O seu princípio ativo é semelhante ao da Beladona, apresentando como vantagem ser um sedante do sistema nervoso central, muito usado em pacientes inquietos e agressivos, causando uma sensação de fadiga e sonolência.

Como usar:

-Infusão das folhas: usar entre 10 a 15 gramas de folhas por litro de água e tomar duas xícaras das de chá diariamente, no tratamento da asma brônquica.

-Cataplasma: é de uso local no tratamento da gota, dores reumáticas e ciáticas e outras nevralgias.

-Cuidados: além da dosagem indicada pode causar náuseas e enjoos e em superdosagem é altamente alucinógena.



-BELDROEGA - *Ora-pro-nobis* - *Portulaca oleracea* L. – Fam. Portulacaceae

Este vegetal tem por volta de 40 espécies rasteiras, com caules espessos, tenros e suculentos; folhas carnosas com até três centímetros, com grandes reservas aquíferas; flores pequenas e amareladas com 4 a 6 pétalas e que aparecem no verão. São anuais e bianuais, distribuídas nas regiões temperadas e mornas, com solo úmido, bem drenado e sob a luz solar e a sua propagação é feita através das sementes, sendo cultivadas em várias partes da Terra.

Foi uma das primeiras "**verduras**" a serem usadas pelo homem, tendo sido cultivada pelos antigos egípcios, indianos e chineses. Durante a colonização dos Estados Unidos, foi intensamente consumida pelos pioneiros e atualmente a França é o principal produtor europeu e também o seu maior consumidor.

Os principais componentes químicos são o ácido oxálico, sais de potássio como os nitratos, cloretos e sulfatos, na proporção de 1% na planta fresca e 70% na planta seca; derivados da catecolamina como a noradrenalina, DOPA e dopamina, em altas concentrações e ômega-3.

As principais propriedades terapêuticas são diurética, laxante, vermífuga, antiescorbútica, sudorífera, colerética, depurativa, emoliente, anti-inflamatória, antipirética, preventiva das patologias cardíacas, fortalecimento do sistema imunológico e antibacteriana, sendo indicada no tratamento das disenterias, enterite aguda, mastite, hemorroidas, cistite, hemoptise, cólicas renais, queimaduras, úlceras e inflamação dos olhos.

Pesquisas recentes tem demonstrado ser uma importante fonte de ácidos gordurosos e ômega-3, considerados importantes na prevenção de patologias cardíacas e fortalecedor do sistema imunitário. Na forma de suco fresco é usada no tratamento da hepatite e como loção, para mordidas de cobras, picadas de insetos, queimaduras e eczemas.



-ESTRAMÔNIO - *Datura stramonium* - "Figueira do Inferno" - Fam. Solanáceas

É uma planta nativa da região do Mar Cáspio e Himalaia, sendo cultivada principalmente na América do Sul e em todas as regiões do globo.

São usadas as suas folhas dessecadas e colhidas no período de floração.

Seus principais componentes químicos são alcaloides de núcleo tropânico, principalmente a hiosciamina, a escopolamina e traços de tropina. O seu uso como medicamento é muito restrito, sendo usada mais como veneno, o qual causa alucinações violentas, justificando-se aí seu nome de figueira do inferno. Foi muito utilizado na II Guerra Mundial como o "**Soro da Verdade**".



9. DROGAS VEGETAIS QUE ATUAM NO SISTEMA RESPIRATÓRIO

Essas drogas atuam na atividade das membranas mucosas assegurando as trocas gasosas entre elas com a eliminação de secreções do tecido pulmonar de modo que o ar seja suficientemente umedecido e as membranas protegidas.

Aumentam as respostas neurológicas que regulam a respiração, tonificando a circulação garantindo que o sangue circule pelos tecidos de forma adequada.

Estimulam os processos glandulares e excretórios para garantir um ambiente limpo e harmonioso interior.

Entre as principais plantas com efeitos terapêuticos no sistema respiratório, tem-se a Ipeca, o Alcaçuz, a Efedra, a Lobélia, o Bálsamo de Tolú, o Benjoim e o Eucalípto.

-IPECA - *Cephaelis ipecacuanha* (Brotero) Richard; *Uragoga ipecacuanha* (Willd) Daillon; *Psycotria ipecacuanha* (Muell); Argov. – Fam. Rubiáceas.

É originária do Brasil, nos Estados de Pernambuco, Rio de Janeiro, Bahia, Mato Grosso e Minas Gerais. É um vegetal do tipo arbusto com raízes longas e aneladas e com flores brancas.

As suas partes usadas são as raízes dessecadas que contém amido, saponinas, tanino e 2,7% de alcaloides de núcleo isoquinoleínico como a emetina, a cefelina e a psicotrina; flavonóides; glicosídeos e resinas.

Possui ação emética por via oral e parenteral, atuando como amebicida, principalmente a emetina que é tóxica para a *Entamoeba histolytica*, especialmente sobre as formas móveis. É um excelente expectorante que facilita a eliminação das mucosidades brônquicas.

Como usar:

-colocar duas colheres das de sopa para um litro de água filtrada;

-cozinhar por cerca de 10 minutos a partir do momento em que se inicia a ebulição, após esse tempo, retire do fogo e deixe repousando, tampada, por 10 minutos. Coar e tomar até três xícaras diariamente.



-ALCAÇUZ - *Glycyrrhiza glabra* - Fam. Leguminosas.

É originária da Espanha e da Rússia, sendo um arbusto perene encontrado nas regiões temperadas com longas raízes e rizomas cilíndricos ramificados.

As suas partes usadas são os rizomas e raízes dessecadas. Possui glicose e sacarose, 5% liquiritina (flavonoide) e de 6% a 10% de saponosídeos triterpênicos. Seu componente principal é a **glicirricina** ou **ácido clicirrizínico**, com sabor adocicado; seu poder adoçante é superior ao da sacarose. Sua genina (vias metabólicas da biossíntese vegetal) é o ácido glicirretínico.

Atua como antiespasmódico, anti-inflamatório e expectorante, fluidificando as secreções das vias respiratórias superiores, atuando também no tratamento de úlceras gástricas ou duodenais, patologias do sistema urinário e nos laboratórios de farmácia é utilizado como edulcorante.

Como usar:

-na fabricação de loções para limpeza de pele e tratamento de acne;

-na fabricação de cremes hidratantes para prevenção de rugas e melhoria da aparência da pele;

-na fabricação de géis e loções de proteção solar;

-na fabricação de loções e pomadas para o tratamento de úlceras, feridas e abscessos ou edemas;

-infusão das raízes: usada no tratamento das patologias das vias urinárias, os bochechos são usados no tratamento das infecções bucais e as compressas, no tratamento de conjuntivites agudas;

-decoção: como depurativo do sangue e no tratamento do eczema, cozinhar em fogo baixo por uma hora 20 gramas de raízes de alcaçuz, 25 gramas de raízes de genciana, 25 gramas de raízes de salsaparrilha, 50 gramas de raízes de bardana, 50 gramas de raízes de gramíneas e 150 gramas de raízes de dente-de-leão, em três litros de água. Deixar esfriar, filtrar e tomar uma xícara pela manhã em jejum, outra no meio da tarde e outra à noite, antes de dormir;

-decoção: no tratamento de acessos de tosse e crises brônquicas usam-se balas de alcaçuz dissolvendo 500 gramas de alcaçuz em meio litro de água, adicionar 250 gramas de goma arábica ou maisena, 150 gramas de açúcar e levar ao fogo, deixando cozinhar até a mistura adquirir a consistência de massa ou pasta. Espalhar em uma superfície lisa de granito ou mármore previamente untada e quando esfriar, cortar em pequenos pedaços e chupar.

-decoção: no tratamento de úlceras duodenais ou nervosas, usar 100 gramas de raízes de alcaçuz e 100 gramas de hipérico. Ferver durante 5 minutos e depois de 30 minutos, filtrar e tomar uma xícara pela manhã em jejum e uma xícara após o almoço e o jantar.

Contra indicação: é contraindicado para gestantes, crianças, pessoas anêmicas, hipertensas, com glaucomas, patologias cardíacas e renais e às que fazem tratamentos com reposição hormonal.

O uso de altas doses de alcaçuz retém o sódio e elimina o potássio, retendo líquidos, causando aumento da pressão sanguínea e cefaleias. Portanto usa-se com cuidado em hipertensos. Extratos concentrados em laxantes podem agravar perda de potássio quando o uso é diário e prolongado.

Uso culinário:

É um flavorizante de doces, licores, sorvetes, gomas, por ser a glicirrizina 50 vezes mais doce que a sacarose, além de enriquecer o sabor do cacau. Aumenta também a quantidade de espuma nas cervejas.



-LOBÉLIA - *Lobelia inflata* - Fam. Lobeliaceas.

É uma planta herbácea originária dos EUA e do Canadá, anual ou bianual, com raízes de cor branca amarelada, delgadas e fibrosas. Seus talos variam entre 20 a 60 centímetros de altura, arredondados ou cilíndricos, eretos, estriados, repletos de folhas, paniculadamente ramificados nas partes superiores e hirsutos nas partes inferiores, relativamente angulares. As folhas são alternadas de forma irregular, sendo as mais baixas pecioladas, as demais, sésseis, venosas, ovaladas ou oblongadas com brácteas foliáceas, agudas e irregularmente dentadas, delgadas, pubescentes e de cor verde clara.

As flores são de tom azul-claro, pequenas, irregulares em racimos terminais folhosos semelhantes a espigas, frondosos, localizados nas axilas de pequenas folhas. A planta secreta um látex leitoso, acre e tóxico.

Os frutos têm entre 5 a 8 centímetros de comprimento, estriados, castanhos claros, biloculados e com muitas sementes reticuladas, ovais, oblongas e castanhas, com 5 a 7 milímetros de comprimento. O odor é fraco e o sabor acentuadamente lembra o tabaco.

As suas partes usadas são as sumidades floridas e possuem como componentes químicos a lobelina com núcleo piperidina, lobelidina, lobelanidina e atua no sistema respiratório aumentando a frequência respiratória eliminando as contraturas dos músculos bronquiais, sendo indicada no tratamento da asma, bronquite, enfizema, dispnéia e tosse. É também um coadjuvante no tratamento da abstinência ao tabagismo, por sua ação semelhante à da lobelina em relação à nicotina.

Como usar:

-Infusão: usar meia colher das de chá da planta em uma xícara de água. Ferver por mais ou menos 5 a 10 minutos e ingerir como chá duas vezes ao dia.

-tintura (1:10): tomar entre 20 a 40 gotas uma ou duas vezes por dia, não podendo passar de três gramas diariamente.

-Pó micronizado: usar de 50 a 100 mg, 1 a 2 vezes por dia, sendo a dose máxima de 0,5 gramas diárias.

Observação: doses superiores às citadas constituem uma overdose podendo causar sufocamento e/ou pressões na garganta ou no peito.



-EFEDRA - *Ephedra sinica* Stapf. - *Ephedra equisetina* Bunge - Fam. Gnetáceas

É originária de climas secos sobre grandes áreas da América do Norte, Europa, norte da África, Ásia e na América do Sul. Em climas temperados cresce nas praias ou em solos arenosos, com exposição direta ao sol.

As suas partes usadas são o caule, as folhas, as flores e os frutos. Possui como componentes químicos a efedrina, a norpseudo-efedrina e a pseudoefedrina.

Têm propriedades broncodilatadora, diurética, estimulante, redutora do apetite e tônica muscular, sendo indicada no tratamento das patologias do sistema respiratório como asma, bronquite, rinites, sinusite crônica, gripes, congestão nasal, cefaleias, enfisema e sudorífica.

Como usar:

-aquecer um litro de água até a ebulição, desligar o fogo e colocar duas colheres das de sopa das partes do vegetal, abafar e quando estiver morno, coar e tomar duas ou três xícaras de chá diariamente.

Contra indicações: o uso da efedra é contraindicado para mulheres grávidas ou amamentando; as pessoas hipertensas, cálculos renais, ansiosas, com angina, glaucoma, adenomas prostáticos, doenças cardíacas, neoplasias benignas nas suprarrenais e com retenção urinária.

Efeitos colaterais:

- nas pessoas hipertensas, com doenças cardíacas e hipertensão prostática pode causar cefaleias, tonturas e miastenia.
- a superdosagem pode causar retenção urinária, cefaleias, tonturas, náuseas e insônia.



-BÁLSAMO DE TOLÚ - *Myroxylon balsamum Harms* - *Toluifera balsamum* - Fam. Leguminosas.

É uma planta do tipo árvore bem desenvolvida com tronco e ramos de cascas grossas e sem espinhos. A casca contém estruturas em forma de bolsas onde é armazenado o óleo/resina, chamado bálsamo de tolu. Essas estruturas são mais numerosas nas árvores mais jovens.

Suas folhas são alternadas, pecioladas, compostas de 7 a 12 folíolos ovais e lisos, com pontos translúcidos. As flores são em forma de cachos e de coloração branca. Os frutos são em forma de vagem alongada e curva, com pedúnculo achatado em forma de asa, com uma ou duas sementes oleofinosas e aromáticas. Reproduz-se por sementes, que germinam facilmente, em volta da própria árvore. A colheita das folhas, das cascas do tronco e do óleo/resina, deve ser feita antes do período de floração. É originário da América tropical como Tolú, Colômbia, crescendo no Ceará, nos vales superiores das serras frescas.

É usado o bálsamo extraído do tronco das árvores, que é o produto patológico do vegetal. A sua resina é composta de 75% a 85% de cinamato de toluresinotanol e benzoato de toluresinotanol; ácido benzóico e cinâmico livres.

A sua essência é composta de 7% a 8% de benzoato de benzila, felandreno, cinamato de benzila, ácidos cinâmico e benzóico.

Atua como expectorante e antisséptico das vias respiratórias. Por inalações combate a sinusite, parasiticida no combate à sarna, como anticéptico e antiflogístico sendo usado também na perfumaria de sabor e odor em fórmulas farmacêuticas.

Como usar:

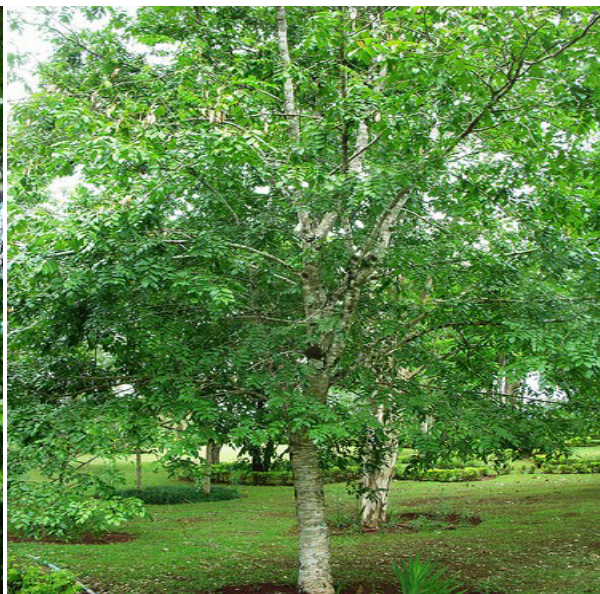
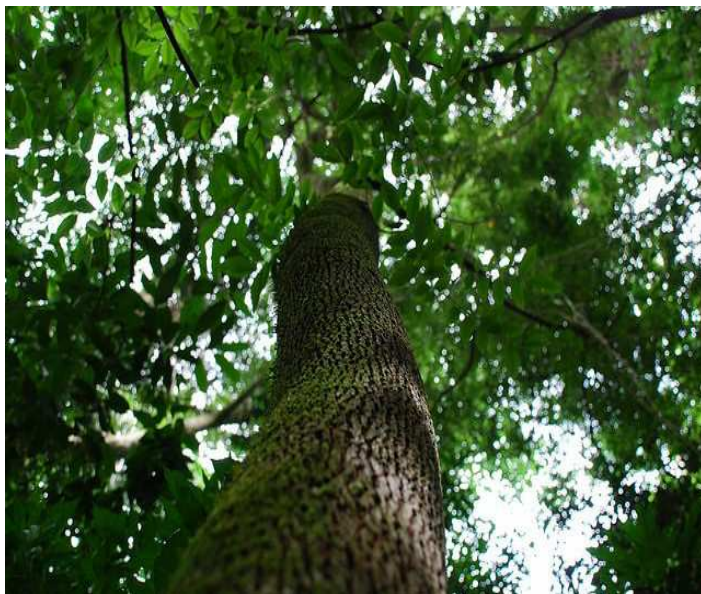
-Patologias das vias respiratórias como tosse e bronquites: uma colher de sopa de cascas picadas em uma xícara de café de água em ebulição por cinco minutos. Apagar o fogo, deixar esfriar, coar e acrescentar duas xícaras das de café de açúcar ou mel e tomar uma colher das de sopa três vezes por dia. As crianças devem tomar somente uma colher das de sopa por dia.

-Patologias das vias urinárias como cistites, pielonefrites e uretrites: colocar uma colher das de sopa de folhas picadas em uma xícara de chá com água em ebulição, abafar por 15 minutos, coar e tomar uma xícara das de chá, duas vezes ao dia, durante uma semana.

-Inalação das vias respiratórias: uma colher das de sobremesa de óleo/resina em uma xícara de chá com álcool a 80%.

-Colocar uma colher das de sobremesa deste extrato em um recipiente com água em ebulição e aspirar ao seu vapor, duas vezes por dia.

-Efeitos colaterais: podem ocorrer reações alérgicas em pessoas sensíveis, mesmo em pequenas quantidades como em produtos de higiene pessoal e perfumes, devida a presença de cinamatos, benzoatos e terpenóides. As dosagens acima das mencionadas podem causar cefaleias, enjoos, depressão e urina cor violeta.



-BENJOIM - *Styrax benzoin* Dryander; *Styrax tonkinensis* Craib - Fam. Styracaceas.

A primeira espécie é a "Benjoim de Sumatra" e a segunda é "Benjoim do Sião".

É uma planta do tipo arbusto que pode atingir até 10 metros de altura, originária de Java, Sumatra, Tailândia e Tonem. Do seu tronco extrai-se uma resina com aroma semelhante ao da baunilha que por extração com solventes obtém-se o **óleo essencial** ou o famoso **óleo de benjoim**, que é viscoso e de coloração dourada tendendo ao castanho escuro.

O *Benjoim de Sião* possui uma predominância de 12% de ácido benzóico livre; menor quantidade de ácido cinâmico (3%); álcool coniferílico; benzoato de coniferila e vanilina.

O *Benjoim de Sumatra* possui uma predominância de ácido cinâmico livre, pequeno teor de ácido benzóico, álcool coniferílico e cinamato de coniferila.

O óleo de Benjoim é muito usado na indústria de cosméticos como fixador de perfumes e outros aromáticos. É também um excelente conservante glicerídeo, porque a sua diluição em qualquer volume de óleo vegetal, aumenta a vida de prateleira desses óleos em até vários meses, retardando a sua oxidação e deterioração.

Possui propriedades terapêuticas como poder expectorante, antisséptico, cicatrizante, esfoliante, umectante, antioxidante e fungicida. Atua na limpeza de pele e auxilia na eliminação de cravos e espinhas. Previne o envelhecimento precoce e como esfoliante, ajuda a eliminar as células mortas, o que deixa a pele limpa, lisa e macia. Também estimula a circulação e colabora com a cicatrização de feridas e escaras.

O benjoim não deve ser usado puro sobre a pele ou ingerido por causa dos efeitos corrosivos. Deve ser usado preferencialmente diluído em óleo vegetal, na proporção de 1%.



10. DROGAS VEGETAIS COM AÇÃO SOBRE A PELE

Uma grande quantidade de plantas medicinais produzem sementes oleaginosas e compostos naturais que atuam para melhorar várias condições da pele como a pele seca, oleosa ou alterada, acne, celulites cicatrizes, edemas, queimaduras, psoríases, rugas, varizes e outras. As principais plantas com ação emoliente sobre a pele são a Malva, o Bálsamo do Peru, Amêndoa, Babosa, Centella Asiática, Coco, Confrei, Hamamélis, Mameluca Tea-Tea, Prímula, Rosa e muitas outras.

-MALVA - *Malva sylvestris*

A Malva é uma planta medicinal emoliente e por isso, usada em cataplasma para abrandar furúnculos. Quando tomada em infusão é ligeiramente laxativa e expectorante. É usada em cataplasmas contra picadas de abelhas, mosquitos e queimaduras.

-Princípio ativo: combate inflamações intestinais, dor de estômago e garganta, obstipação, artrite e gota. As folhas, aplicadas exteriormente, servem contra inflamações, úlceras e abscessos.

Os banhos com folhas de malva trituradas em água tonificam a circulação e purificam o sangue e em infusão aliviam problemas respiratórios.

Duas colheres de flores em infusão a tosse, e em gargarejos melhoram as infecções de gengiva e de garganta.

As folhas constituem-se em um potente germicida e sedativo natural que pelo seu conteúdo de mucilagem é indicada para doenças que desenvolvam inflamações, contra a obstipação e irritações de pele. É um excelente dentífrico, imunizante contra infecções da boca e aftas. Melhora afecções da pele. A infusão de folhas e flores alivia a tosse, constipações e bronquite. As folhas em decocção aliviam a gastroenterite. As folhas de malva como cataplasma aliviam furúnculos e hemorroidas.

Receita:

- Uma colher de sopa de folhas picadas de malva;
- Uma colher de sobremesa de flores de camomila;
- Uma xícara das de chá de água

Modo de Preparar:

- Ferver a água e depois acrescentar a malva e a camomila.
- Deixar esfriar e coar.

Posologia:

- Tomar meia hora antes das refeições.
- O chá também tem efeito calmante e em gargarejo, ajuda a melhorar a dor de garganta.



-MOSTARDA NEGRA - *Brassica nigra* Fam. *Brassicaceae*.

É uma planta originária da Europa e da Ásia e no Brasil cresce em campos, terrenos baldios, margens de estradas e também cultivada.

Os seus principais componentes químicos são o amido, glicosídeos, isoticianato de alila, mirosina, 20% de mucilagem, sulfocianeto de alil, 30% de óleo fixo, sinigrina (mironato de potássio) e a enzima mirosina a; as sementes possuem albuminas, mucilagem, óleo sinápico, tioglicosídeos, óleo essencial constituído por 90% de óleo de alho e de mostarda e

outros componentes sulfurosos, além de 25% a 30% de ácidos graxos como os ácidos erúico, oleico, linolênico, linoleico, palmítico, lignocérico; o alcaloide sinapina, pentosanas e ácidos orgânicos.

-Princípio ativo: não existe pré-formado nas sementes e sim no seu óleo essencial. Para sua obtenção é necessário:

- 1) expressão da semente (retirada do óleo fixo);
- 2) a massa resultante é submetida à fermentação (ação da enzima miosina sobre o mironato de potássio produz o isotiocianato de alila, que é o principal componente do óleo essencial);
- 3) destilação com vapor de água, isolando-se do óleo essencial o seu principal componente.

Possui funções terapêuticas como poder rubefaciente, ação antiflogística, patologias do sistema digestivo respiratório, normalizando os estados catarrais e equilibrando o funcionamento insuficiente, antirreumática e lassidão.

A sua eficácia deve-se principalmente ao aumento da circulação sanguínea nas mucosas gastrintestinais e nos órgãos glandulares. Além disso, é próprio das sementes de mostarda um efeito favorável no metabolismo.

Uma cura de sementes de mostarda é recomendável em todos os transtornos funcionais de órgãos digestivos, como para eructações, acidez, gastrite, úlceras gástricas e duodenais, dores e cólicas hepáticas, inflamações crônicas dos condutos biliares, cálculos biliares, flatulências, catarros intestinais, prisão de ventre, oclusão intestinal por vermes e para as doenças causadas por autointoxicação intestinal que produzem enjoo, cefaléia, cansaço, doenças cardíacas, etc. Para isso recomenda-se, uma hora antes das refeições, uma colher pequena de grãos brancos de mostarda, inteiros, com um pouco de água fria. Deve-se aumentar a quantidade nos dias seguintes até três colheres pequenas três vezes por dia, podendo ser conservada durante várias semanas.

Uso como revulsivo: a mostarda é usada também para banhos parciais, pedilúvios ou sinapismos, devendo-se envolver todo o corpo numa toalha umedecida em água quente, à qual se juntaram duas ou três colheres grandes de mostarda em pó. Na forma de sinapismo, remexem-se sementes de mostarda pulverizada (farinha de mostarda) em água e aplica-se na parte do organismo que se vai tratar.

Como linimento no tratamento das doenças reumáticas musculares e nervosas é usada preparando:

-óleo de mostarda: 11,00 gramas
-cânfora: 2,25 gramas
-óleo de rícino: 5,00 gramas
-extrato de trovisco: 0,75 gramas
-álcool: 31,00 ml

O glicosídeo do óleo de mostarda usado externamente produz um bom efeito revulsivo na pele, observado em pouco tempo, nos casos de queimadura e vermelhidão. A mostarda em pó e o óleo de mostarda são importantes para o tratamento revulsivo, que se aplicam no reumatismo articular e nervoso e nas pleurites. No tratamento de bronquites agudas, infecções febris e pneumonias, o sinapismo de farinha de mostarda produz o alívio imediato nos órgãos comprometidos estimulando a respiração e a circulação sanguínea.

Como usar:

- as folhas no preparo de ensopados, saladas, molhos e condimentos; - cataplasmas de farinha de mostarda: dores reumáticas, câibras ou lassidão;
- purgante: 15 gr. de mostarda negra trituradas, dissolvidas em um copo de água, três vezes ao dia;
- Gastrite: seis grãos de mostarda negra, em um copo de água;
- cataplasma para ciática: 100 gr. de farinha de milho; 10 gr. de mostarda negra em pó. Macerar por 48 horas em 100 ml de aguardente. Aplicar por meia hora.

Efeitos colaterais: em doses excessivas, pode causar dores abdominais, vômitos e gastrite, entre outros efeitos maléficos.

Contra-indicações/cuidados: pode ser tóxica, se consumida em grandes quantidades.



TEREBINTINA - *Pinus palustris* e outros Fam. Pináceas

É originária dos Estados Unidos e da Europa, onde se desenvolve naturalmente. No Brasil a espécie foi primeiramente introduzida em São Paulo e posteriormente na região sul, em ensaios com finalidade de pesquisa, junto com outras espécies chamadas de "**Pinheiros amarelos**" como *Pinus taeda* e *Pinus elliottii*. Contudo por apresentar difícil manejo inicial devido ao período de dormência apical e desigualdade das plantações, a espécie foi considerada de menor produtividade quando comparada às outras duas anteriormente citadas. Estudos realizados em 1969 relataram baixa duração do "estágio de capim" no estado de Santa Catarina, sendo a espécie interessante para a extração de resina na região. A madeira desse pinheiro é indicada para construções, dormentes, painéis aglomerados, postes, serraria, e também como fonte de resinas das suas árvores. Logo, além de produzir madeira de qualidade, a planta é ótima produtora de resina.

A terebintina é um produto natural obtido através do stripping da goma-resina exsudada destas e outras coníferas, sendo uma mistura natural de monoterpenos, especialmente o α -pineno e o β -pineno, além de pequena quantidade de β -felandreno, resina (breu ou colofônia) na ordem de 70% a 85%; óleo essencial na proporção de 15% a 30%, que contém alfa pipeno na proporção de 63% e beta pipeno e a essência chamada "**aguarrás**" e traços de outros hidrocarbonetos alifáticos.

As suas partes usadas são as cascas de onde se obtém óleo. Possui propriedades terapêuticas diuréticas, antiinflamatória, antirreumática, sendo usada no tratamento das patologias do sistema urinário, patologias reumáticas, como rubefaciente e antiflogística.



-CENOURA - *Daucus carota* L. – Fam. Apiaceae

É uma planta do tipo hortaliça originária da Ásia Central, principalmente do Afeganistão, sendo uma das hortaliças mais consumidas pela população brasileira, com uma média de dois quilos por pessoa anualmente, perdendo apenas para o tomate, a batata e a alface.

A sua cultura ocorre a mais de dois mil anos.

Seus principais componentes químicos são betacarotenos, vitamina C, vitaminas do complexo B, substâncias com propriedades antioxidantes necessárias para manter o bom equilíbrio do organismo prevenindo o envelhecimento precoce, fibras e a pectina que ajuda baixar a taxa de colesterol no organismo e minerais como cálcio, sódio, potássio, fósforo, enxofre, cloro, magnésio, silício e ferro.

Os betacarotenos conferem à cenoura a cor alaranjada e, no organismo, se transformam em vitamina A no fígado, sendo de fundamental importância nos receptores da retina para manter uma boa qualidade da visão.

A cenoura é importante para a saúde da pele, cabelos e olhos, para a integridade das mucosas e para o crescimento saudável das crianças. Por isso, recomenda-se que seja ingerida pelo menos três vezes por semana. Sem dúvida, a cenoura tem excelentes qualidades nutricionais que por si só justificam seu consumo, constituindo-se em razão suficiente para incluí-la no cardápio diário.

Quando for consumida crua, deve ser bem lavada e mastigada inteira, cortada em pedaços ou em tirinhas, tornando-se nessa forma, um excelente dispositivo para realizar os exercícios saudáveis da mastigação, porque para ser triturada é preciso usar os dentes que funcionam pelos movimentos e contrações dos músculos faciais, de extrema importância funcional para o bebê, para a criança e para o adulto.

Quando se oferece uma tirinha de cenoura para um bebê a partir dos oito meses, está estimulando o processo de mastigar e favorecendo os exercícios para o desenvolvimento de um bom padrão mastigatório. Observa-se que ele segura com as mãos levando-a à boca, coordena os movimentos, morde apertando entre os rebordos e os primeiros dentinhos, massageia a gengiva e se distrai.

Durante a primeira infância, mastigar alimentos secos, duros e fibrosos como a cenoura crua, funciona como um halteres, estimulando o crescimento e o desenvolvimento ósseo e muscular da face e exercitar a boca.

No adulto, mastigar alimentos, como a cenoura crua é muito importante para o fortalecimento muscular facial, a preservação óssea e o ajustamento adequado do contato entre os dentes.

Ao comprar a cenoura deve-se ter o cuidado de escolher lisas, firmes, sem muita irregularidade e de cor uniforme. As manchas e as áreas verdes encontradas na parte superior da cenoura se formam devido à exposição das raízes ao sol durante o cultivo. A substância que dá a cor verde não é tóxica, mas dá um sabor amargo e forte.

Não é aconselhável fazer sucos de cenoura com frutas cítricas como laranja, limão, tangerina e outras, porque o ácido cítrico dessas frutas desnatura a vitamina A da cenoura.

Receita de um delicioso bolo de cenoura:

-inicialmente deve-se untar o tabuleiro com manteiga ou margarina e polvilhar com farinha de trigo.

Ingredientes para o Bolo

- três cenouras do tamanho médio;
- uma xícara de óleo de boa qualidade;
- uma colher das de sopa de manteiga ou margarina;
- quatro ovos;
- três xícaras de farinha de trigo;
- duas xícaras e meia e meia de açúcar;
- uma pitada de sal;
- uma colher das de sopa de pó Royal.

Como fazer:

- bater a cenoura raspada e picadinha com o óleo e a manteiga no liquidificador;
- acrescentar o açúcar e sal e bater bem;
- colocar os quatro ovos inteiros e bater bem.
- despejar a mistura numa tigela e misturar a farinha de trigo peneirada, mexendo-a levemente com um garfo;
- depois de misturada acrescentar o pó Royal peneirado, mexendo levemente e levar ao forno a 180°.

Assa muito rápido e para ver se está pronto é só espetar um palito. Se sair sequinho, já está pronto.

Cobertura: deve ser colocada sobre o bolo ainda quente, ao ser retirado do forno.

Como fazer a cobertura:

- duas colheres das de sopa de achocolatado;
- seis colheres das de sopa de açúcar;
- uma xícara de leite;
- duas colheres das de sobremesa de maisena;

- duas colheres das de café de manteiga.
- levar ao fogo em uma panela e quando estiver na consistência de mingau, derramar sobre o bolo quente;

Observações:

- o bolo e a cobertura devem estar quentes;
- se quiser pode-se acrescentar uma xícara de maisena, junto com a farinha de trigo. O bolo ficará maior e mais fofo;
- se bater as claras, em separado, e colocá-las no final da confecção do bolo, ficará melhor.
- todo bolo deve receber uma pitada de sal;
- o tabuleiro deve ser de tamanho médio.
- ao se tirar o bolo do forno ele não deve ser colocado em uma superfície fria para não murchar.



11. PLANTAS MEDICINAIS USADAS EM HEMORRÓIDAS EXTERNAS:

As hemorroidas são alterações dos vasos sanguíneos do intestino reto e se caracterizam por varizes no final do sistema digestório, ou seja, no esfíncter anal.

Podem aparecer externamente na forma de mamilos com sangue, estes são os mais brandos, mas quando aparece internamente requer um tratamento mais especializado, com atendimento médico e na maioria só resolvendo cirurgicamente. O principal vegetal usado no tratamento das hemorroidas é o Barbatimão,

-BARBATIMAO - *Stryphonodendron barbadetiman* Martius (Veloso) - Fam. Leguminosas.

Planta brasileira, com ampla distribuição em várias regiões do Brasil, principalmente nos cerrados paulistas. É um vegetal do tipo arbusto com folhas alternadas, bicompostas, paripenadas; com inflorescência tipo espiga lateral de flores actinomorfas. Seu fruto é do tipo legume deiscente com cerca de 8 mm, com sementes castanho-avermelhadas. É usado por algumas comunidades como fonte de renda, sendo uma alternativa econômica para o aproveitamento sustentável da região. No entanto, o extrativismo predatório, associado ao intenso processo de ocupação do solo, tem contribuído significativamente para a diminuição dos exemplares desta espécie. Como as demais espécies nativas do cerrado, suas sementes apresentam dormência como forma de sobrevivência, mas, estudos indicam que após serem submetidas à escarificação, sua germinação pode ser favorecida após 12 a 16 dias.

Seus principais componentes químicos são taninos condensados, substâncias monoméricas, flavonoides e proantocianidinas como as prodelfinidinas e prorobinetinidinas; substâncias tânicas na proporção de 20% a 30%, taninos entre 18% a 27%, alcaloides, amido, resinas, mucilagens, material corante vermelho, ácido tânico, estrifno, açúcar solúvel, e flobafenos.

Possui propriedades terapêuticas como adstringente, anti-hemorrágica, antisséptica, antibacteriana, antiblenorrágica, antidiabética, antidiarreica, antiescorbútica, antileucorreica, cicatrizante, coagulante sanguíneo, diurética, emética, hipotensora, oftálmica e tônica.

Como usar:

-**Cascas:** é indicada no tratamento de úlcera gástrica, feridas, impingens, doenças de pele, infecções de garganta, leucorreia, blenorragia, secreção uretral e vaginal, colite, diarreia, escorbuto, anemias, hemoptises, hemorragia uterina, gastrite, neoplasia, doenças hepáticas, diabetes.

-**Folhas:** a infusão das folhas é tônica, indicada no tratamento de hérnias e depurativa sanguínea.

-Preparação de banhos ou lavagens:

-duas xícaras das de chá de cascas;

-dois litros de água;

-uma colher das de sopa de suco de limão ou vinagre.

Como fazer:

-fervêr a água com as cascas durante 20 minutos;

-coar e adicionar o suco de limão ou vinagre.

-Decocção:

-fervêr 20 gramas da casca em um litro de água, coar e tomar entre 3 a 5 xícaras diariamente ou apenas uma xícara por dia.

-**Tintura:** para o tratamento de asma e bronquite asmático, deve ser tomada pela manhã, diluída em água, alternando-se com a tintura de carqueja à noite.

Observação: o tratamento de asma crônica pode durar até um ano.

Outros usos: por ter uma grande quantidade de taninos o barbatimão foi muito usado no curtume de peles animais, tratamento de couro e no passado, foi usado pelos índios na produção de tinta vermelha.



12. PLANTAS MEDICINAIS USADAS PARA ACNE (ESPINHAS):

Também chamada de acne, aparece em determinadas regiões do corpo, principalmente na face e nas costas, e raramente no tórax. Geralmente ocorre nos jovens, causada pelo crescimento rápido e o funcionamento excessivo das glândulas sebáceas, fechamento dos folículos e com o acúmulo de material sebáceo no interior das glândulas (cravos), acompanhado muitas vezes de infecção secundária (espinhas).

-BARDANA - *Arctium lappa* - Fam. Fam. Asteraceae

É uma planta originária da Eurásia e difundida por toda a América, proliferando-se em terrenos baldios, margens de estradas e próximo de regiões habitadas.

Desde a antiguidade já era usada pelos gregos como medicamento e na Idade Média era usada em formulações para cura de várias doenças, nunca tendo sido questionada suas funções terapêuticas.

Seus principais componentes químicos são ácidos cafeico, clorogênico, arético, tânico; arctícol, carbonato de potássio, fitosteróis como o sitosterol e o stigmasterol; fucnona; inulina; lapina; mucilagens; nitrato de potássio; palmitato de diilfulquinona; gabosterina; polifenóis; resinas; sais minerais. As raízes possuem glicídios, protídeos, fibras, cálcio, fósforo, ferro, vitaminas A, do complexo B e C.

Suas principais funções terapêuticas são adstringente, antiinflamatória, antineoplásica, antisseborreica, antisséptica, antibactericida, calmante, cicatrizante, colagoga, colerética, depurativa, diurética, emoliente, estimulante do couro cabeludo, hipoglicemiante, lenitiva, sudorífica, tônica, anti-helmíntica.

É indicada no tratamento de acne, eczema, cicatrização de feridas e ulcerações, dermatites descamantes, psoríase, normalizar o tônus da pele, escabiose, anemia, artrite, bronquite crônica, aumentar as secreções biliares e hepáticas, secreção gástrica e intestinal, infecções bacterianas causadas por bactérias Gram Positivas como os estafilococos e os estreptococos; hemorroidas, micose de unhas, torções, tumores e outras.

Como usar:

a) Uso interno:

-raízes: cozidas, em ensopados e feijões;

-folhas frescas: cozidas na forma de verduras;

-extrato fluído em álcool 25%: 5 ml diariamente;

-tintura 1/10 em álcool 45%: tomar 10 ml três vezes por dia;

-decocção: 25 gramas de raízes para um litro de água, adoçar com mel. Atua como depurativo, nas afecções gástricas, hepáticas, reumática, diabetes, infecções e outras;

-Infusão: usar uma colher das de sopa de folhas e flores secas e picadas em um litro de água e tomar três xícaras de chá diariamente;

-infusão: usar de 25 a 35 gramas de raízes com casca em três xícaras de água e tomar em duas vezes por dia; atua como diurético.

b) Uso externo:

-tintura: usar como compressas locais;

-decocção: usar 25 gramas de raízes frescas em um litro de água e fazer compressas quatro vezes por dia na região lesionada;

-cataplasma: feita por decocção das raízes e aplicar sobre a região afetada por ulcerações (feridas);

-decocção: ou extrato 3% glicólico em cremes, loções, xampus e tônicos capilares, para peles oleosas com cravos e espinhas;

-cataplasma: usa-se uma folha fresca esmagada para o tratamento de furunculoses, abscessos, eczemas, ulcerações, herpes e outras patologias da pele.

Contraindicação: o uso da bardana não é aconselhável para crianças e pessoas com diarreias e feridas expostas.

Efeitos colaterais: o uso em altas doses pode causar irritação da pele, dos olhos, convulsões e alterações respiratórias.

No Brasil, especialmente no Sudeste e no Sul, devido à influência da imigração japonesa, a bardana é usada também na culinária, podendo ser encontrada em algumas feiras livres, embora ainda não tenha sido muito difundida. No Japão é mais usada do que a própria cenoura na culinária diária, para preparar tempurás, sopas, refogada apenas em óleo de soja, cozida junto com arroz, em refogados de carne e outros.

É usada também como conserva, preparada descascando a raiz (gobo) crua, raspando com a faca, depois de bem lavada, cortada em filetes e mergulhadas em um missô e colocada na geladeira, ficando pronta no dia seguinte, podendo ser consumida por vários dias. É ótimo para complementar o arroz branco e como tira-gosto.



13. DROGAS VEGETAIS COM AÇÃO ANTINEOPLÁSICAS - antitumorais:

São as drogas farmacológicas de origem vegetal com ação anti-mitótica impedindo a gênese tumoral, como o Cólchico, o Podófilo e o Táxus.

-CÓLCHICO – *Conchicum autumnale* – Fam. Liliaceae

É uma planta herbácea, perene, originária da Ásia e do Sul da Europa. Produz flores vistosas na forma de uma roseta basal, durante os meses de setembro e outubro e folhas verdes bem vivas. A planta cresce de um rizoma, que permanece dormente no solo durante grande parte do ano.

Seus componentes químicos são óleo fixo 8%, açúcares, proteínas 120%, resina e 0,6% a 1,2% de um alcaloide denominado colchicina.

Possui propriedades terapêuticas antirreumática e anti-inflamatória, sendo indicada no tratamento das patologias reumáticas funcionando como um anti-gotoso, aliviando as dores e edemas das articulações na gota; é indicado também como relaxante muscular.

A colchicina tem ação anti-mitótica, impedindo a divisão celular por mitose e por isso é usada como antitumoral, apesar de que a dose antitumoral se aproxima da dose letal, em razão de sua toxicidade. Estão sendo investigadas modificações na estrutura química da colchicina, buscando-se compostos atóxicos ou pouco tóxicos que tenham ação antitumoral.



-PODÓFILO - *Podophyllum peltatum* - Fam. Berberidáceas.

É uma planta herbácea originária dos Estados Unidos e do Japão. Seus caules atingem dimensões entre 30 cm a 40 cm de altura, com folhas até 20 cm a 30 cm de diâmetro, divididas entre 5 a 9 lobos profundamente cortados em indivíduos reprodutivos ou peltados em plantas estéreis.

Suas flores brancas possuem em média de três a cinco pétalas, raramente seis ou nove; o fruto possui entre dois a cinco centímetros de comprimento. A planta é muito comum e aparece em colônias clonais ou a partir de rebentos individuais muitas vezes ligados pelos tubérculos ou rizomas. Normalmente são encontradas infectadas pelo fungo causador da ferrugem chamado *Puccinia podophylli*, aparecendo em colônias semelhantes a favos de mel-estampados na cor laranja sob as folhas, e lesões amareladas na superfície superior.

A sua parte utilizada é o rizoma dessecado e os componentes químicos são a resina chamada podofilina, cujo componente principal é a podophyllotoxin, podophylloresin, quercetin, glicosídeos, óleos, gomas e picropodophyllin.

Possui propriedades terapêuticas estimulante gástrica, sedativa, catártica, hydragoga, purgativa, hepática, tônica e emética, sendo indicado no tratamento de algumas neoplasias da pele, da tosse, bronquite, dispepsia, doenças intestinais e hepáticas.

Como usar: é usada como infusão, decocção e tintura, sempre fria. A tintura da raiz deve ser usada em média 15 gotas, com orientação médica.

Efeitos colaterais: as superdosagens podem causar náuseas, inflamações gástricas e intestinais. A raiz na forma de polvilho e a resina podem causar dermatites e inflamações oculares.

Contra indicação: as gestantes não devem usar o podófilo porque podem ocorrer más formações no feto.



-TAXUS - *Taxus baccata* L. e *Taxus brevifolia* Nutt - Fam. Taxáceas.

É uma planta nativa na Europa e Ásia Menor, aclimatada e cultivada para fins de produção principalmente no Canadá.

Pode atingir entre 10 a 15 metros de altura. Suas folhas são dispostas em alinhamentos duplos sobre os ramos, vivem cerca de oito anos, seguidamente caem, são aciculares, pontiagudas, mas não picantes, flexíveis, lineares, achatadas, de 2 a 4 centímetros de comprimento e três milímetros de largura, verde-escuras na face superior e com duas listras verde-amareladas, pouco visíveis na face inferior.

É uma espécie de planta dioica com indivíduos masculinos e femininos distintos, florescendo entre os meses de março e abril. As flores masculinas são muito numerosas e emergem inclinadas para baixo, nas axilas das folhas, de forma esférica, amareladas, solitárias, com 6 a 14 estames, e as flores femininas, pendentes e pouco visíveis, são verdes, aos pares ou solitárias, na extremidade dos raminhos, com o ovário envolto por brácteas.

Produz um pseudo-fruto no final do verão e durante o outono, que não é mais do que uma semente tóxica, de seis a sete milímetros envolta por um arilo carnudo não tóxico, cuja coloração varia de acordo com os componentes químicos.

Sua madeira é resistente, flexível, dura, praticamente imputrecível, de cor avermelhada ou castanha e de ótima qualidade, sendo usada na fabricação de mobiliários, em torneados, esculturas, arcos de flechas e as suas raízes são usadas na fabricação do arco para violinos.

As partes usadas são a casca do Lenho e os seus principais componentes químicos são flavonóides, glicosídeos, os derivados do paclitaxel ou taxol, isolado por Wani e col. em 1971; Blechert e Guénard, 1990 e Corrêa 1995. Por causa da sua baixa concentração de princípios ativos, que variam entre 100mg/kg a 300 mg/Kg de paclitaxel, procurou-se isolar o componente nas folhas. Esse vegetal tem um tempo de crescimento que leva de 60 a 100 anos, o que torna praticamente impossível usá-la como fonte de obtenção. Atualmente estuda-se a síntese desses materiais.

Através da rotina de síntese obteve-se um novo componente importante que é o **docetaxel** ou **taxotere**.

Possui propriedades terapêuticas abortiva, antineoplásica, antiespasmódica, cardiotônica, carminativa, emenagoga, narcótica e expectorante, sendo indicada no tratamento das patologias cardíacas, alterações menstruais e patologias da pele. O seu uso é específico para câncer de ovário, sendo refratário a uso de quimioterápicos.

Contra indicação: toda a planta é extremamente venenosa, exceto os frutos vermelhos, sendo que dosagens de 50 a 100 gramas são suficientes para levar um adulto à morte. As gestantes não devem usá-la por causa do seu princípio abortivo.



14. PLANTAS TÓXICAS

As plantas tóxicas estão intimamente ligadas ao aparecimento do homem na Terra. Ele buscava nos vegetais a sua alimentação e como não as conhecia, os acidentes eram normais. Os vegetais que casavam morte eram separados, não mais ingeridos e as informações eram passadas através das gerações.

Em outra fase do seu desenvolvimento as plantas tóxicas apareceram quando se iniciou a procura de medicamentos e como só existiam os obtidos dos vegetais, as plantas eram testadas em prisioneiros de guerras, comuns naquela época.

As experiências eram feitas em prisioneiros, administrando-lhes macerados, tinturas ou mesmo o vegetal puro. Quando causavam a morte eram separados e usados na execução de outros prisioneiros. Desta forma, nasceram os medicamentos.

Com o aparecimento dos vegetais tóxicos e os medicamentos vegetais, apareceram também as intoxicações, que até hoje constituem um grande problema para a medicina.

Tipos de Intoxicações:

As intoxicações por plantas tóxicas se classificam em quatro tipos principais que são:

1) **Intoxicação aguda:** provocada quase sempre por ingestão accidental de uma planta, muitas vezes por parte dos vegetais, ocorrendo geralmente com crianças.

2) **Intoxicação crônica:** ocorre com a ingestão continua, accidental ou proposital dos vegetais tóxicos. Esses acidentes são muito graves, causando lesões no fígado. Citam-se casos de crianças que mastigam certas sementes, como é o caso comum da mamona.

3) **Exposição continua a vegetais tóxicos:** se manifesta pelo contato direto e sistemático com vegetais tóxicos, como é o caso característico das pessoas que têm atividade industriais ou agrícola ligadas a esses vegetais.

4) **Utilização continuada:** alguns vegetais, tanto na forma de pós para inalações, fumos ou infusões, querendo ou não efeitos alucinógenos, podem causar intoxicações.

No Brasil esses acidentes ocorrem em aproximadamente 10% da população e nos Estados Unidos, que serve de comparação para os dados mundiais, ocorrem em 5% da população.

Em São Paulo os hospitais recebem pelo menos um paciente diariamente e geralmente crianças, intoxicada por plantas ou seus derivados. O problema é tão grave que se criou um centro de atendimento, via telefone para orientação dos intoxicados.

Como evitar os acidentes com Plantas Tóxicas

Para se evitar os acidentes com as plantas tóxicas devem-se seguir algumas regras básicas como:

1) Conhecer as plantas tóxicas da região, casa, quintal ou mesmo nos jardins públicos.

2) Conhecer as plantas tóxicas pelo nome popular e pelo seu aspecto ou aparência.

3) Não comer qualquer planta que não se conhece como cogumelos, sementes, frutas ou raízes.

- 4) Manter sempre as plantas não conhecidas longe do alcance das crianças.
- 5) Ensinar as crianças a não por na boca plantas desconhecidas ou parte delas como folhas, flores, frutos ou sementes, alertando do perigo que podem ocorrer.
- 6) Não permitir que as crianças desenvolvam o hábito de chupar ou mascar folhas, sementes ou outra parte qualquer de vegetais desconhecidos.
- 7) Identificar o vegetal antes de comer os seus frutos.
- 8) Saber que os animais não servem como parâmetro para identificar se um vegetal é tóxico ou não.
- 9) Saber que o aquecimento ou cozimento destrói as substâncias tóxicas.
- 10) Armazenar sempre qualquer parte de vegetais mantendo-os longe do alcance das crianças.
- 11) Nunca tomar qualquer medicamento caseiro de origem vegetal sem uma orientação segura.
- 12) Saber que não existem testes comuns ou regras básicas para identificar um vegetal tóxico ou não.
- 13) Quando houver a queima de um vegetal evitar sempre a exposição direta com a fumaça produzida porque ela pode conter substâncias tóxicas.

Tratamento em caso de acidentes causados por vegetais tóxicos

No caso de uma pessoa sofrer uma intoxicação devem-se seguir as seguintes regras práticas:

- 1) Remover o acidentado do ambiente que sofreu a intoxicação, para um ambiente mais arejado.
- 2) Eliminar do ambiente o vegetal que causou o acidente.
- 3) Conduzir o acidentado ao atendimento médico mais rápido possível.
- 4) Administrar um antídoto, a critério médico.
- 5) Tratamento geral e sintomático, a critério médico.

Uma das características do intoxicado é o vômito. Quando o vegetal for de toxidade relativa, o vômito aparece normalmente, mas, quando o acidente é causado por vegetal muito tóxico se faz necessária a aplicação de substâncias que provoquem o vômito. Geralmente são aplicadas medidas emergenciais para diminuir a ação da substância tóxica.

A primeira atitude a ser tomada é provocar o vômito, colocando o paciente em posição adequada para que o líquido expelido não volte, tomando sempre o cuidado de eliminar qualquer fragmento de tamanho maior que possa enroscar na garganta, seguindo a administração de um copo de leite.

Para a eliminação total das substâncias existentes no estômago, é necessário o uso de alguns medicamentos, como, xarope de ipeca e injeção subcutânea de apomorfina, ou então uma lavagem gástrica feita através de sonda.

15. PLANTAS TÓXICAS QUE CAUSAM ALTERAÇÕES GASTRINTESTINAIS

Em quase todos os acidentes de intoxicação por vegetais, ocorrem vômitos e diarreias, podendo às vezes aparecer também cólicas abdominais.

Esses problemas se tornam mais graves quando aparece o comprometimento hepático (fígado), sendo que na maioria dos casos se faz necessário a internação em hospitais.

Os acidentes são comuns com plantas usadas dentro das próprias casas como enfeites e as principais são o Amarílis, as Solaninas, o Sabão de Soldado, a Hera Trepadeira, a Bucha e a Imbira.

-AMARILIS - *Amaryllis belladonna*

Essa planta é chamada também de cebola brava e comprada como Amarílis. Outra muito comum é a do gênero *Hippeastrum*, conhecida com o nome de **Açucena**. A Amarílis contém um alcaloide chamado **Licorina** e a **Açucena** apresenta substâncias cáusticas e irritantes para a mucosa gástrica.

Para um melhor entendimento, as substâncias tóxicas podem ser classificadas em quatro grupos que são:

a) Proteínas tóxicas: aparecem principalmente nos vegetais que segregam látex. Neste grupo encontram-se as espécies do grande gênero Euphorbiaceas e entre elas a *Asclepia curassavica* (erva de rato), *Euphorbia pulcherrima* (rabo de arara ou bico de papagaio), *Euphorbia milii* (coroa de cristo ou cochão de noiva) e a *Euphorbia gymnoclada* (avelós ou cega olho).

Quando em contato com a pele podem causar queimaduras; quando levadas ao olho, geralmente causam lesões da córnea, dando assim o nome popular de “cega olho”.

Geralmente o látex é irritante ou cáustico, até o momento não se sabe qual a substância que causa este acidente. Sabe-se que os látex dessas plantas apresentam um componente chamado **euforbona**, que é co-cancerígeno, ou seja, pode causar câncer de pele e atualmente os cientistas trabalham com ela para produzir medicamentos para o tratamento de câncer de pele. Contém também uma resina chamada de **fitotoxina**, que não é a responsável pela ação irritante.

A mastigação e a ingestão dessas plantas causam uma grave irritação na mucosa oral, aparecendo lesão irritativa nos lábios e na língua.

O contato do látex com os olhos, mesmo quando manuseado ao fazer as podas, dependendo da quantidade de látex em contato pode causar desde uma simples conjuntivite, até a perda total da visão.

Uma planta muito comum entre nós é a *Ricinus communis* ou mamona, que ao vê-la, não passa de uma planta comum nos terrenos baldios, mas, o perigo que as crianças correm não é percebido.

As suas sementes quando mastigadas liberam uma substância chamada **ricina**, que causa grave irritação gastrointestinal que se manifesta algumas horas após a ingestão, causando vômitos intensos, seguidos de diarreia muco-sanguinolenta.

Uma quantidade mínima de ricina quando inalada pode causar à morte por causa da sua alta toxicidade.

A *Jatropha curcas* ou pinhão paraguaio produz frutos de cor verde muito atrativo para as crianças e que contém três sementes oleaginosas que causam uma diarreia intensa, podendo levar à morte. A substância que causa a intoxicação é a **curcina**, com ação semelhante à da ricina.

Outro vegetal é o *Abrus precatorius*, conhecido como **olho de cabra** e **olho de pomba**. Suas sementes, de coloração vermelha e preta, são usadas na confecção de pulseiras e colares, por serem muito bonitas, atraindo as crianças para mastigá-las, ou simplesmente coloca-las na boca. A substância causadora da intoxicação é a **abrina**, que causa gastroenterites com diarreia e vômitos sanguinolentos, por causa das lesões e hemorragias na mucosa gástrica.



by Dmitry Baranovskiy

-SOLANINAS - *Solanum tuberosum* - Fam. Solanáceas.

Não se sabe exatamente qual a sua origem, mas, deve ter aparecido junto com o homem na terra. Citações mostram o seu aparecimento na Espanha. Em 1.580, Pizarro, com a conquista do Peru, traz para a América do Sul, onde se dissipou para todo o mundo, sendo muito importante na Europa, principalmente na Alemanha e Espanha onde é parte básica da alimentação.

Atualmente existem cerca de 2.000 variedades de batatas em todo mundo. Ela possui uma substância venenosa nos seus brotos que saem dos olhos da batata e que quando crus, apresentam uma substância tóxica chamada **solanina**, que causou inúmeros acidentes, quase sempre mortais, durante a 2ª Guerra Mundial. Como se sabe, os alemães comem muita batata e passavam as cascas aos prisioneiros que esfomeados as comiam, causando terríveis cólicas e diarreias incontroláveis e como não eram tratados, morriam por desidratação, porque nestes casos, seriam necessárias aplicações de antiestamínicos, porque outro tipo de medicamento como os antidiarreicos comuns não faziam efeitos.

Outros vegetais da mesma família como a *Solanum aculeatissimo*, conhecida como **arrebenta cavalo** e em alguns Estados Brasileiros como **maçã do diabo**, tem grande ação tóxica era ingerida por animais como cavalos, pode causar a sua morte, daí o nome de arrebenta cavalo, e maçã do diabo por apresentarem frutos de coloração amarelo-avermelhada, atraindo com frequência animais e crianças. A intoxicação é causada pela **solanina**, com os mesmos sintomas da espécie *Solanum tuberosum*.

Outra espécie bem característica é a *Solanum pseudocapsicum*, conhecida com o nome de **juá**, com duas espécies que são o **Juá manço** e o **Juá bravo**, altamente tóxicos. É muito difícil diferenciá-las porque são praticamente idênticas, sendo a única diferença que o *Juá manço* amadurece mais facilmente do que o *Juá bravo*, apresentando uma coloração verde com manchas brancas, mas por precaução, não se deve comê-los em hipótese nenhuma. Ambos possuem um componente chamado **solanocapsina**, que pode matar por parada cardíaca, além dos mesmos problemas causados pela ricina e pela solanina.

Seus principais componentes químicos são proteínas, fibras, vitamina C e minerais como ferro, potássio, magnésio, fósforo e flúor; glicoalcalóides, principalmente a solanina e solanidina, que são potentes anti-inflamatórios.

Possui propriedades terapêuticas antiescorbútica, antiácida, cicatrizante, antialérgica, emoliente, analgésica local, eupéptica, anti-inflamatória e antitussígena.

A batata é indicada no tratamento de diarreias, tosse crônica, nevralgias, doenças reumáticas, cefaléia, convulsões, úlceras gástricas e duodenais, dores ciáticas, queimaduras, eritema solar, coqueluche, e das vias urinárias.

Podem ser consumidas fritas e sem gordura, assadas, ensopadas, à milanesa, à parmegiana, cruas ou cozidas. glicoalcalóides, principalmente a solanina e solanidina, que são potentes anti-inflamatórios.

-Infusão dos ramos: 10 gramas em um copo com água. Fazer bochecho três vezes ao dia.

O suco feito com batata é excelente remédio para úlceras gástricas e duodenais e a água do cozimento da batata serve para prevenir e combater a gota.



-SABÃO DE SOLDADO - *Sapindus saponaria* L. Sinon - *Sapindus indica* Pir. - *Sapindus marginatus* Wild., *Cupania saponaria* Pers. – Fam. Sapindaceae

É uma planta do tipo árvore originária das Américas Tropical e Subtropical e no Brasil ocorre desde o Estado do Pará até o Estado do Rio Grande do Sul, podendo atingir de 5 a 12 metros de altura. Os seus ramos quando jovens possuem pelos curtos, esbranquiçados. Quando ficam velhos são glabros e castanho-estriados, com lenticelas.

As folhas são do tipo alternas compostas, imparipenadas, pecioladas, com 7 a 9 folíolos, curtos peciolados, oblongo-lanceolados, com ápice agudo, com a face inferior mais pálida, poucos pelos curtos e com nervuras proeminentes. A face superior é glabra, brilhante pelo contato maior com a luz solar e maior quantidade de pigmentos.

As inflorescências são em panículas terminais, com muitas flores pequenas, brancas e pediceladas. Os frutos são do tipo multigloboso e com estruturas carpelares individuais, com dois a três centímetros de comprimento e amarelos quando maduros.

As sementes são de cor preta, duras, não possuem arilo e de forma globulosas.

Possui propriedades terapêuticas calmante, diurética, adstringente, expectorante, tônica e depurativa, sendo indicada no tratamento de patologias do sistema urinário, do sistema respiratório e do sistema circulatório como depurativa do sangue.

Suas **saponinas** dificilmente são absorvidas pelo organismo e quando ingeridas, causam irritações na mucosa gástrica, vômitos sanguinolentos e hemólise se passarem para a circulação sanguínea.

A espécie mais comum é a *Sapindus saponaria*, conhecida como **saboeira** ou **sabão de soldado**. Foi por muito tempo usada para pesca pelo seu efeito ictiotóxico, ou seja, de matar peixes e usada também para lavar roupas, porque quando esfregada em água causa a formação de espuma e daí, o seu nome **sapos** (do grego) = sabão.



-HERA TREPadeira - *Hedera helix* - Fam. Haraliaceae

É uma planta trepadeira, crescendo entre 20 a 30 metros de altura em superfícies adequadas como árvores, paredes, penhascos, muros, estão disponíveis e também como cobertura do solo, onde não existem superfícies verticais. Ela sobe por meio de radículas aéreas que se agarram ao substrato.

Suas folhas são alternadas, com cinco a dez centímetros de comprimento. A floração ocorre a partir do final do verão até o final do outono. Possuem forma de umbelas com três a cinco centímetros de diâmetro, de cor amarela esverdeada e com muito néctar, uma importante fonte alimentar para os insetos como, por exemplo, as abelhas.

O fruto é do tipo bagas com seis a oito milímetros de diâmetro, de cor roxa/preta ao laranja/amarelado, amadurecendo no final do inverno, sendo uma importante fonte alimentar para muitos pássaros e um pouco venenoso para os seres humanos.

Os frutos e folhas possuem saponinas, ácido clorogênico, ácido fórmico, ácido hederotônico, ácidos terpênicos, hederina, hedrina, quercetina, rutina, sais minerais, sapogeninas e taninos.

Possui propriedades terapêuticas analgésica, antiespasmódica, calmante, cicatrizante, estimulante, hidratante, lipolítica e vasodilatadora.

É indicada no tratamento de patologias respiratórias como escrofulose (tuberculose ganglionar), laringite, asma e bronquite; úlceras, queimaduras, ferimentos, hipertensão arterial, celulites, nevralgias, doenças reumáticas, gota, feridas e calos.

Como usar:

-como produtos de expressão contra rugas, celulite, calos, verrugas e para a pele irritada por insolação.

-o uso interno só deve ser feito com orientação médica.

Contra indicação: o seu uso é contra indicado para gestantes, nutrízes, crianças e pessoas portadoras de problemas de tireoide.

Efeitos colaterais: pode causar náuseas, diarreias e risco de morte, como a ricina.



-BUCHA - *Luffa cylindrica* Roem. – Fam. Cucurbitácea

É uma planta trepadeira herbácea alta, de origem asiática, produzida abundantemente no Egito e bem aclimatada na América do Sul, principalmente no Brasil, sendo muito usada na vida domestica para limpezas.

Suas sementes verdes ou secas contém saponinas e podem causar sérios danos à saúde por serem altamente hemolíticas. No passado foi usada em pescarias para matar peixes, porque as saponinas impedem a troca de oxigênio pelas guelras.

Possui propriedades terapêuticas laxante e emenagoga, sendo indicada no tratamento das amenorreias, anemia, clorose e parasitas intestinais.

Outra bucha é a *Bucha de purga* ou Buchinha (*Luffa operculata* L.), que também causa os mesmos efeitos, muito comum o seu uso nos tratamentos de sinusites, sendo fervidas e colocadas no nariz, causando uma intensa irritação nasal.



-IMBIRA - *Daphnopsis brasiliensis* – Fam. Thymelaeaceae

É uma planta nativa do Brasil, sendo encontrada no cerrado, Mata Atlântica, principalmente nos Estados de Minas Gerais, Rio de Janeiro, São Paulo e Sul do Paraná. A sua resina está presente em todo o vegetal e principalmente nos frutos, podendo causar acidentes tóxicos terríveis, onde o mais comum é a diarreia, que em crianças pode levar à morte.



16. PLANTAS TÓXICAS QUE PODEM CAUSAR DISTÚRBIOS CUTÂNEOS E NAS MUCOSAS

Os distúrbios mais comuns produzidos pelos vegetais são a dermatite (inflamação da pele), sendo que em muitos casos a produção do mecanismo seja mista, e neste caso comumente reconhece-se o vegetal que causou a lesão. Essas lesões podem ser identificadas por:

a) Traumas mecânicos: são dermatites causadas pelo contato direto com os órgãos de defesa do vegetal, como os espinhos e pelas bordas cortantes ou serrilhadas das folhas. É comum o acidente causado por lesão mecânica, como por exemplo, o corte com folhas da cana-de-açúcar, espetar-se em acúleos ou espinhos de roseira, espinhos de laranjeiras ou limoeiros, mas quando se trata de espinhos de plantas das famílias das Euforbiáceas, como colchão-de-noiva, também chamado de coroa de cristo, o látex secretado pode causar infecções secundárias na pele, com coceira e irritação.



b) Irritação química: as plantas muitas vezes produzem substâncias para suas defesas contra ataques não só do homem, mas também dos animais. Quando entra em contato principalmente com suas folhas, onde existem os que se chamam de pelos de defesa, estes arrebentam e colocam em contato com a pele substâncias irritante, como é o caso da *Urtiga dioica* ou urtiga brava, que possuem pelos glandulares cheios de ácido fórmico (ácido das formigas) em suas folhas. O contato faz com que os pelos se arrebentam liberando assim o ácido na pele, causando queimaduras irritativas, que podem levar a infecções secundárias, sendo às vezes necessário tratamento médico dependendo da extensão da lesão causada.



Algumas espécies de crisântemos, muito comuns em floriculturas, apresentam também em suas folhas e galhos, substâncias irritantes. Por isso deve-se ter muito cuidado ao se pegar um vaso com essas flores, sem saber a espécie que se está comprando.



Existe ainda outra espécie ornamental que pode causar os mesmos problemas, é o caso das *Prímulas*, que existem em todo o mundo cerca de 150 espécies dessa planta, sendo uma delas a *Prímula obconica*, a mais comum.

Mesmo as da família Euforbiáceas, o seu látex em contato com a pele causa queimaduras com lesões que podem ocasionar infecções secundárias. O caso mais comum de irritação é o *Dieffenbachia picta* ou **Comigo Ninguém Pode**, planta comum nas casas, ornamentando não só os jardins, mas também o interior delas.

Tanto as folhas como o caule deste vegetal, possuem pequenos cristais em forma de agulhas de oxalato de cálcio tão pequenos que só são vistos ao microscópio. Quando um animal ou homem, principalmente crianças mordem qualquer destas partes do vegetal, os micro-cristais entram na mucosa da boca e da garganta, causando uma terrível irritação que incham e começam a bloquear a respiração. Neste caso o tratamento deve ser imediato e com orientação médica.

Existem outros vegetais da mesma família, como as **Aráceas**, também chamadas de **jiboias**, comuns em vasos, com água nas casas e possuem também o oxalato de cálcio, e podem causar os mesmos acidentes.

Outra planta comum em jardins é o chamado, Copo de Leite, que antigamente produzia flores brancas, mas hoje, são feitos cruzamentos genéticos e produzem flores de cores variadas. Ela apresenta no seu interior os cristais aciculares de oxalato de cálcio, causando os mesmos acidentes do **Comigo Ninguém Pode**.

Com isso, essas plantas não são recomendadas, tanto para os jardins públicos como dentro de casa.

Às vezes, por mais comum que seja o vegetal, não se observa que ele pode ser o causador de acidentes, como é o caso do caju, *Anacardium occidentale* L., que é um pseudofruto e a semente é chamada de castanha (castanha de caju), que quando não submetida a um processo de torreficação apresenta uma substância oleosa chamada **cardol**, que em contato com a pele causa queimaduras graves. Antigamente foi muito usada para a marcação de escravos, devido às lesões que causava na pele e não podiam ser removidas.

Sensibilização alérgica: o histórico de hipersensibilidades causadas por vegetal é muito antiga, muitas pessoas tem uma sensibilidade alérgica à parte de vegetais, o mais comum é o pólen das flores, muitas vezes aparecem os problemas com folhas. Em muitos casos causados por pólen podem aparecer lesões eczematosas, pois alguns tipos de pólen apresentam um componente resinoso que adere à pele causando essas lesões. Esses acidentes são causados geralmente quando se cheira uma flor ou se dorme em um travesseiro de vegetais. Alguns vegetais podem causar esses acidentes somente quando se passa por debaixo deles e o caso mais comum é o da *Shinus molle* (aroeira) ou *Shinus terembentipholium* (aroeira perfumada) em que o seu pólen, que é chamado de “pó-de-mico” causa acidentes com coceiras, porque é irritante para a pele.

Existem ainda algumas madeiras que causam alergias, sendo um caso comum o da *Aspidiospermum peroba* (peroba rosa), que em certas pessoas também causam problemas de alergia, com coceiras e irritação dos olhos. Outra muito comum é a *Machaerium scleroxylon* (caviúna vermelha), cujas madeiras são usadas na fabricação de móveis e tacos para assoalhos. Elas possuem um óleo ou resina muito irritante, que causa também dermatites. Esse problema é muito comum em pessoas que trabalham na confecção de móveis e tacos, devida à exposição contínua no contato diário com o material.

Fotossensibilização: alguns vegetais possuem como componentes químicos o que se chama de **furocumarinas** ou **furanocumarinas**, muito conhecida hoje por serem substâncias usadas na obtenção de medicamentos usados no tratamento do vitiligo. São conhecidos também com o nome de **psoralenos**. Os vegetais mais comuns que podem causar esses acidentes são o *Citrus bergamia* (tangerina bergamota), *Ruta graveolens* (arruda) e *Ficus carica* (figo), sendo que este último causou inúmeros acidentes quando suas folhas foram incorporadas a bronzeadores.

Alergias respiratórias causadas por vegetais: são processos causados por alérgenos (substâncias que causam alergia), sendo comum em cidades que tem indústrias que fabricam óleo comestível ou industrial. Algumas cidades do estado de São Paulo possuem indústrias que produzem óleo de mamona e na sua purificação elimina-se a substância tóxica no ar e ao ser inalada por algumas pessoas causa crises de bronquites ou mesmo asma.

“Dados do Ministério da Saúde informam que ocorrem cerca de 2.000 casos de intoxicações por plantas no Brasil. Destes, cerca de 70% ocorrem com crianças. As crianças com idades até cinco anos intoxicam-se, geralmente, com plantas cultivadas em vasos dentro das residências. Entre as principais plantas causadoras de intoxicações nessa faixa etária estão o comigo-ninguém-pode o antúrio e o tinhorão. Nas células das folhas e dos caules dessas plantas existe uma grande quantidade de cristais de oxalato de cálcio na forma de agulhas que perfuram a boca da criança quando estas ingerem partes dessas plantas.”

17. PLANTAS QUE PODEM CAUSAR ACIDENTES MORTAIS

Alguns vegetais encontrados principalmente em jardins são perigosíssimos. Muitos deles são considerados ornamentais dentro de casas ou em jardins, sendo os mais comuns a Espirradeira, Chapéu de Napoleão e a Mandioca.

-ESPIRRADEIRA OU FLOR DE SÃO JOSÉ – Nerium oleander L. Fam. Apocynaceae

É uma planta muito comum nos jardins, aparecendo em várias cores como a branca, vermelha e rósea. São arbustos de médio porte, florescendo praticamente o ano todo e libera um látex branco quando as suas folhas são cortadas.

Suas propriedades tóxicas são conhecidas desde a antiguidade, ou seja, desde a época dos hebreus e egípcios. Conta-se que Moisés transformou as águas doces dos rios em amargas colocando apenas um ramo desta planta, e os que beberam morreram.

Entre os índios americanos era comum as mulheres colocarem flores de Espirradeira enfeitando seus vasos com água e quando seus maridos acordavam com sede, davam-lhes para beber, assim os matavam sem que conseguisse descobrir qual a causa, ou seja, era o melhor método de matar o marido.

Conta-se também o caso de soldados que sofreram terríveis intoxicações ao comerem churrascos assados em varas preparadas com este vegetal. Sabe-se que todo o vegetal é altamente tóxico e o simples contato da flor com a boca, ou mesmo colocar a folha na boca, a pessoa sofre os seus sintomas devido às duas substâncias conhecidas com os nomes de **neandrina** e **oleandrina**.

Atualmente isolou-se outra substância deste vegetal, chamada **rosagenina**, extraída da casca do vegetal, que tem ação tóxica semelhante à estricnina.

Os sintomas evoluem em fases muito dolorosas como manifestações gastrintestinais incluindo náuseas, vômitos, cólicas abdominais, evacuações diarreicas muco sanguinolentas, e depois aparecem os distúrbios neurológicos precedendo os cardiológicos, com tonturas, alterações do equilíbrio, sonolência, torpor e coma, podendo desenvolver para óbito por parada cardíaca.



-CHAPÉU DE NAPOLEÃO - NOZ DE COBRA – *Thevetia nerifolia* Jussieu - *T. peruviana* – *T. leucantha*.

É uma planta ornamental do tipo arbusto, originária da América Central de onde se disseminou por todas as regiões tropicais devido ao tipo ornamental, latescente e glabro. Possui folhas alternadas, pecioladas, coriáceas, inteiras, lanceoladas, com ápice acuminado e bordos revolutos.

As flores são de cor amarelada muito bonitas e perfumadas, dispostas em cimeiras terminais, comumente de jardins públicos ou mesmo das casas.

Os frutos são do tipo drupas carnosas, de coloração roxo-escuros quando maduros, contendo no seu interior duas grandes sementes envoltas por um endocarpo duro. As sementes têm a forma do chapéu do célebre general francês Napoleão Bonaparte e daí, o nome “**Chapéu de Napoleão**”. A espécie *Thevetia leucantha* possui flores brancas e rosas.

Tem como característica a liberação de um látex de coloração branca, quando as suas folhas são cortadas. Este látex tem intensa atividade emética, purgativa e ação cáustica acentuada quando em contato com a pele, em função da presença de glicosídeos cardíacos, alguns com funções similares à **digoxina**, que é um cardenolídio extraído da *Digitalis*, de extenso uso terapêutico no tratamento de patologias cardíacas.

Esta planta é conhecida há muito tempo porque foi muito usada para sacrificar prisioneiros, práticas criminosas ou mesmo em tentativas de suicídios. A sua ação tóxica é idêntica à da espirradeira e os seus componentes são a tevetina A e B, a tevetoxina, peruvosídeo, ruvosídeo e neriifolia, que agem também no coração, podendo causar parada cardíaca. A evolução para a morte também é idêntica, causando ainda o bloqueio atrioventricular (bloqueio das válvulas que bombeiam o sangue no coração).

Os glicosídeos cardíacos ou cardiotônicos são esteroidais com alta especificidade e forte ação na musculatura cardíaca, atuando sobre a contratilidade, condutibilidade e automotividade. Na contratilidade exercem ação inotrópica positiva, podendo levar à disritmia (bloqueios, extrassístoles, taquicardia e fibrilações atriais e ventriculares). Esta ação está relacionada às alterações no sítio da bomba de sódio e potássio das fibras cardíacas miocárdicas, levando a um aumento dos níveis intracelulares de sódio, que podem sofrer uma considerável hipercalcemia, por influxo, pela atividade do carreador da membrana envolvido nas trocas de cálcio por sódio.

A ingestão de sementes causa inicialmente alterações do sistema digestório como náuseas, vômitos e eritema das mucosas bucal e digestora, cujo tratamento é feito de acordo com os sintomas, através de drogas antiespasmódicas, antieméticas e adsorventes intestinais.

Os sintomas cardíacos surgem quando são ingeridas no mínimo cinco sementes, sendo que a dose mortal para crianças é considerada de cinco a oito sementes e para os adultos, de cinco a dez sementes.

Ainda não foram desenvolvidos antídotos específicos para a cura do envenenamento por esta planta. Tem-se usado os antídotos específicos para a digoxina, embora, a sua eficácia tem sido questionada e o uso do carvão ativado tem se mostrado mais eficiente.

Verifique bem os jardins onde suas crianças brincam, pois um acidente deste tipo pode ser fatal. Qualquer intoxicação requer um tratamento imediato, com consequente internação em UTI e monitoramento constante do paciente.



-MANDIOCA BRAVA - *Manihot utilissima* Pohl o Fam. Euphorbiaceae

É um vegetal do tipo arbusto, perene, monoico, latescente, ereto, alcançando cerca de três metros de altura, com coloração que varia do verde até tons avermelhados ou violáceos. É originária da América do Sul, particularmente do Brasil, onde é amplamente cultivada, sendo conhecidas mais de 150 variedades que se propagam por pedaços do caule de 15 a 25 centímetros de comprimento e com 3 a 4 gemas, chamados Maniva, colocados horizontalmente no solo em sulcos previamente preparados.

Possui folhas salteadas, caducas, pecioladas, membranosas, com cinco a sete segmentos palmados, lanceolados, acuminados, com bordo liso e estípulas caducas e com cicatrizes.

As flores são de sexos separados porque a planta é monoica, sendo as masculinas menores, mais numerosas e as femininas, em número de duas ou mais, encontram-se na base da inflorescência.

O Caule é quebradiço com medula espessa e cicatrizes salientes, deixadas pela queda das folhas e raramente é simples, apresentando ramificações dicotômicas ou tricotômicas que, geralmente, aparecem na porção superior da planta.

O sistema radicular é do tipo fasciculado com raízes tuberosas, amilácea, envoltas por um súber bem desenvolvido, com a porção parenquimatosa onde acumula reserva amilácea sendo atravessada na parte central por uma linha fibrovascular.

Todas as mandiocas contêm maior ou menor quantidade do glicosídeo cianogenético chamado **manihotoxina** que é, quimicamente, semelhante à **linimarina**, que ocorre na semente do linho e a **phaseolunatina**, encontrada no *Phaseolus lunatus*.

A manihotoxina é encontrada em todas as partes da planta, principalmente nas folhas e na raiz, sendo mais concentrada no látex e a sua hidrólise enzimática ou ácida libera o ácido cianídrico, responsável pela toxicidade da planta. Geralmente a sua concentração é maior em plantas jovens, dependendo também de outros fatores ambientais como as condições do solo, do clima, da altitude, luminosidade, temperatura e outros.

O ácido cianídrico é o mesmo usado nas câmaras de gás de prisões americanas para a execução da pena de morte para os condenados. Como se trata de um ácido destruído com facilidade, quando a mandioca é torrada ele desaparece, logo a farinha que consumimos não apresenta essa substância, sendo que o perigo ocorre somente quando se come a mandioca-brava apenas cozida ou crua.

Uma das maneiras de se proteger contra a intoxicação aguda pela ingestão da mandioca é descascá-la, dividir em pedaços, deixar sob a ação do sol por mais ou menos uma hora e depois proceder a sua fervura.

A contaminação pela ingestão da mandioca-brava causa efeitos clínicos semelhantes aos da intoxicação pelo ácido cianídrico, sem os sintomas superagudos, porque a quantidade do ácido liberada é muito pequena. A pessoa intoxicada apresenta os seguintes sintomas:

- hálito de odor característico;
- irritação da boca, faringe e das vias aéreas superiores acompanhada de intensa salivação;
- náuseas, vômitos, cólicas abdominais;
- alterações respiratórias.
- alterações neurológicas, confusão mental, falta de coordenação, perturbação visual, midríase e sonolência, trismo convulsional, tetania em opistótono;
- Nas situações mais graves ocorrem asfixia com cianose, alterações cardíacas, hipotensão, colapso cardiovascular, coma e morte.

A diferença entre os dois tipos de mandioca é feita através das folhas. A mandioca-brava apresenta as folhas em forma palmada com cinco folíolos e as raízes possuem a coloração da terra. A mandioca mansa apresenta as folhas com sete folíolos, a sua raiz externamente é branca e lisa.



18. PLANTAS ALUCINÓGENAS

São as plantas capazes de causar alucinações por causa dos seus princípios ativos e entre elas pode-se citar:

-MACONHA – *Cannabis sativa* L. Fam. Cannabiaceae

É uma planta herbácea cultivada em várias partes do mundo, inclusive no Brasil, principalmente nos Estados do Nordeste e Centro Oeste, cujos nomes populares são cânhamo, maconha, erva-de-santa-maria, diamba e outros.

Suas folhas são recortadas em segmentos lineares; as flores, unissexuais e inconspícuas, têm pelos granulosos que, nas femininas, segregam uma resina; o caule possui fibras industrialmente importantes, conhecidas como cânhamo; e a resina tem propriedades psicoativas bem documentadas que atuam como analgésico, anódino, antiemética, antiespasmódico, calmante do sistema nervoso, embriagador, estomático, narcótico, sedativo e tônico.

Foi trazida para o Brasil pelos africanos durante o período escravagista. Devido aos sofrimentos durante as viagens, fome e sede, os mais comuns, faziam-se necessário o seu uso para que conseguissem concluir a viagem. Mesmo depois de aqui aportados plantavam para seu uso pessoal para resistirem o trabalho sem água e sem comida, além dos longos períodos de acorrentamentos e açoites.

Seu uso tornou-se comum entre os colonizadores, apenas com um método de satisfação. Esse processo chegou aos dias atuais através, principalmente dos escravos que chegaram à Bahia e os frutos (chamados de sementes) vieram com os viajantes.

A maconha, também chamada de **cânhamo**, **erva-de-santa-maria** e **diamba**, tem uma história muito interessante de como foi descoberto o seu efeito alucinógeno, sabendo-se que seus ramos eram usados para a fabricação de tecidos.

Os egípcios usavam os seus escravos para que dentro de tanques com água e usando os pés comprimissem até a obtenção das fibras, mas, o problema é que após certo tempo, eles começavam a ter crises de alucinações, porque os componentes do vegetal, além de penetrarem pela pele, também eram inalados.

Buscou-se então o que causava as alucinações, chegando-se a uma resina chamada **haxixe**, que posteriormente foi usada pelos árabes em seus famosos narguiles que fumavam para resistir às temperaturas do deserto, que durante o dia pode chegar a 50°C e à noite -10°C, além de longas caminhadas.

Este nome ficou marcado, porque o **haxixe** gerou o que se conhece hoje como **assassino**, ou seja, **haxaxino** (homem que faz uso do haxixe), porque as pessoas que faziam uso da resina em crises de alucinações matavam outras sem qualquer motivo.

Atualmente o uso da maconha tornou-se um problema social, porque o consumo se ampliou em todas as classes sociais.

No Brasil, um grande número de pessoas usa ou usaram a maconha, encontrando-se muito em uso nas escolas e presídios.

As partes usadas são as folhas, a floração, as sementes e a resina, onde é encontrada a maior parte dos componentes químicos.

As substâncias químicas encontradas na maconha são aproximadamente 60 canabinóides, colina, euginal, guaiacol, nicotina, piperidina e **tetrahydrocannabinol**, que não é encontrada na variedade chamada de macho, que não produz flores e nem frutos. Possui propriedades terapêuticas como narcótica, analgésica, anódina, antiemética, antiespasmódica, calmante do sistema nervoso, gástrica, sedativa e tônica.

É usada no tratamento da depressão nervosa, cansaço, enxaqueca, doenças respiratórias (tosse, asma e bronquite), doenças reumáticas e trismo.

Para os toxicodependentes, inicialmente ela desencadeia, durante algum tempo, uma sensação de prazer porque atua ao nível das sinapses neuronais nas regiões cerebrais responsáveis pelo pensamento, pela memória, pela atenção, pelos movimentos e pelas emoções e a sua abstinência manifesta-se por dores e sofrimento psíquico, como angústia, depressão, e outros.

Seus frutos foram muito usados como alimentos para pássaros, fazendo-os cantar por longos períodos de tempo.

Observação: a maconha não deve ser usada em preparações caseiras e nem sem prescrição médica porque ela produz efeitos psicóticos acompanhados de alucinações. Mesmo sob a forma de medicamento comercial ela só deve ser usada com acompanhamento médico. O seu uso pode causar mudanças comportamentais como arrogância, riso descontrolado, exaltação, dificuldade de concentração; falta de coordenação motora com dificuldade para andar, vertigens, paranoia, apreensão, pânico e confusão visual.



-PARICÁ - *Pitadenia peregrina* Benth - Fam. Fabaceae

É uma planta do tipo arbusto, perene, de grande porte, originária do Paraguai e do Brasil, conhecida pelos índios como cohoba, recebendo também outros nomes como angico, angico-branco, angico-do-campo, angico-roxo, angico-vermelho, arapiraca, cambuí-angico, curupaí, paricá-de-curtume, paricá-de-terra-firme e timburana, sendo as suas sementes usadas em seus rituais religiosos.

Os índios da região do rio Orenoco, ao sul da Amazônia, realizam todo ano a famosa festa do Paricá, no mês de setembro, quando as meninas têm a sua menarca (primeira menstruação) e os meninos têm a sua primeira espermatorreia, ejaculando pela primeira vez, provando que estão aptos a se casarem e constituírem uma família.

Para tanto devem passar por uma prova que comprovem estarem aptos, ou seja, para os meninos, é colocado um tipo de formigas chamado de **tapicú** dentro de uma cabaça, onde eles devem introduzir o seu pênis e para as meninas, as formigas são colocadas em uma esteira e levada ao encontro das mamas.

O mais crítico é que não se deve gritar e nem reclamar da dor causada pelas ferroadas das formigas. Para evitar que isso aconteça, os pais usam as sementes do paricá, que são pulverizadas e colocadas no nariz e no ânus de seus filhos através de canela de Ema (ave brasileira). Esse trabalho começa no dia anterior à festa e no dia seguinte todos eles estarão dopados pela substância **bufotenina**, que também é encontrada nos sapos do gênero *Bufo marinus*, principalmente na cabeça e nas bolsas especiais do sapo. Ela apresenta efeito paralisante nos seus predadores, funcionando como meio de defesa e como fármaco vasodilatador cujos efeitos iniciam-se 10 minutos após a administração.

A pessoa fica dopada, pelo efeito alucinógeno, mas nos mamíferos pode ter efeito paralisante quando comem as sementes, porque é nelas que estão as substâncias alucinógenas. Quando terminam os efeitos alucinógenos, ocorre uma forte cefaléia, tontura, confusão visual e fala trêmula, bloqueio da dor e agressividade. A planta **karuoa** é muito usada pelos pagés nos seus rituais de cura, na forma de um rapé alucinógeno.



-PITADENIA – *Pitadenia macrocarpa* Benthham – Fam. Fabaceae

É uma planta do tipo arbusto, perene, de grande porte, originária da América do Sul Tropical, Sul do Brasil, e América do Sul Temperada, recebendo também outros nomes populares como angico-preto, angico, angico-preto-rajado, angico-rajado e guarapiraca.

É outra planta alucinógena cujas sementes trituradas produzem um rapé alucinógeno, muito usado pelos pajés em seus rituais de cura. Conhece-se o seu nome indígena que é **Kurupa**. O efeito alucinógeno da Paricá e da Pitadenia pode variar de pessoa para pessoa, mas quando termina, geralmente ocorre cefaléia, tontura, fala trêmula e perda da visão.

O seu efeito é um grande bloqueador dos impulsos da dor, tornando a pessoa agressiva podendo até matar sem saber o que está fazendo. Ainda não está bem definida qual é a substância que causa a intoxicação, o que possivelmente, seja a bufotenina.



-JUREMA BRANCA – *Mimosa verucosa* Bentham - Fam. Fabaceae

É uma planta arbustiva muito comum na Amazônia e no Nordeste Brasileiro, podendo atingir até cinco metros de altura. É usada como estaca para cercas, lenha, madeira e nas carvoarias. As suas flores fornecem um néctar de boa qualidade para as abelhas melíferas europeias. As suas cascas, inclusive às das raízes, possuem um alucinógeno chamado **dimetilriptamina**, responsável pelos efeitos alucinógenos causados nas pessoas que ingerem a bebida preparada a partir delas. Os sintomas aparecem entre dois e cinco minutos após a ingestão, causando alucinações visuais e corporais estranhas.

Esses efeitos só ocorrem quando a planta é usada na forma de bebida. As outras partes da planta não causam nenhum efeito. A bebida é conhecida pelo nome de “Santo Daime”. Os efeitos alucinógenos são causados pela substância **dimetilriptamina** ou **riptamina**.



-CAAPI – *Banisteria caapi* Morton

É uma planta tipo cipó, também conhecida com os nomes de Jagube, liana, Mariri, Ayahuasca, Yagé ou Caapi, encontrada desde o México até a Argentina, às margens de rios ou cursos de água. Ficou muito conhecida no Brasil por causa da bebida tomada por muitos artistas e em rituais religiosos, associada à jurema branca. A preparação envolvia todo um ritual místico, desde a colheita dos vegetais até sua preparação.

O nome **Santo Daime** vem da hora do consumo da bebida, pois todos ao tomarem diziam em voz alta, Santos deem-me força, Santo dai-me paz, Santo dai-me luz, por isso o nome do chá é muito famoso. A intoxicação causa visão colorida, principalmente azul e por isso é conhecida também como **yagé**, que na linguagem indígena significa **sonho azul**.

A substância que causa alucinações é a **harmina** e **harmalina**, que são alcaloides e podem estar presentes também nas folhas de algumas espécies de maracujás. Por isso, deve-se tomar muito cuidado ao tomar chá feito com folhas de maracujá não identificado, porque o princípio ativo calmante está nas folhas e não nas sementes.



-TROMBETEIRA OU SAIA BRANCA - *Datura suaveolens* Fam. Solanaceae

É um vegetal tipo arbusto muito conhecido no Estado de São Paulo e aparecendo em muitas casas como planta ornamental, mas, é uma das plantas que mais causa intoxicações nas crianças ao brincarem com as suas folhas. Como o próprio nome diz, parece uma trombeta, e o simples ato de colocarem as flores na boca podem causar intoxicações que sempre vem acompanhada de alucinações.

A intoxicação é causada por uma substância chamada **escopolamina** que promove os casos de alucinações; outra substância que apesar de existir em pequena quantidade, a **atropina**, leva ao diagnóstico da intoxicação, causando midríase (dilatação da pupila). Ela foi usada pelos oftalmologistas por muito tempo para dilatar a pupila dos pacientes, para que fosse possível fazer um exame detalhado do fundo do olho. Atualmente são usados derivados sintéticos da atropina.



-FIGUEIRA DO INFERNO - *Datura stramonium* – Fam. Solanaceae

É uma planta do tipo erva ereta, anual, em média com 30 centímetros a 1,50 metros de altura, também conhecida no Brasil com os nomes populares de Erva-do- Diabo, Erva-dos-Mágicos e Erva-dos-Feiticeiros. Suas folhas são grandes com 7 centímetros a 20 centímetros e denteadas irregularmente. As flores apresentam uma das características mais distintas desses vegetais, com forma de trombetas e cores que variam do branco à púrpura, com tamanho entre 5 centímetros a 18 centímetros, podendo até ser confundidas com os lírios.

A fruta é de forma oval, coberta de espinhos, dividida em quatro câmaras e cada uma delas com muitas sementes pequenas e escuras. Toda a planta emite um odor fétido desagradável quando apertada ou esmagada.

Foi trazida pelos escravos africanos para a realização de seus rituais religiosos e até hoje é conservada por alguns brasileiros, principalmente no nordeste.

Seus componentes psicoativos são os alcalóides tropânicos, atropina, hiosciamina e escopolamina, que são classificados como anticolinérgicos induzindo em maior dose a delírios, perda da consciência e amnésia, por sua ação no sistema nervoso central. A substância principal que causa as alucinações é a **escopolamina**, substância esta que também foi muito usada na 2ª Guerra Mundial, pelos alemães como **“Soro da Verdade”**. O processo era bem simples, torturavam os prisioneiros até um limite crítico. Quando não aguentavam mais, aí sim injetava a **escopolamina** fazendo com isso a liberação total da mente dos mesmos e com isso contavam tudo que sabiam.

Por causa do alto risco de overdose em usuários desinformados, muitas internações e algumas mortes, são relatadas com o seu uso recreativo.

A escopolamina foi testada em desodorantes, como antitranspirantes, mas foi rapidamente retirada do comércio.



-COCA – *Erythroxylum coca* Lamarck - Fam. Eritroxiláceas.

É uma planta do tipo arbusto de cerca de 1,20 a 1,80 metros de altura, nativa e espontânea da Região dos Andes, Peru e Bolívia, onde é comum seus habitantes mascarem as folhas misturadas a cinzas ou pedras de cal, que é o meio de liberarem a cocaína, um alcaloide muito potente, fazendo os mascadores não sentirem fome e nem sede. É cultivada também em outras regiões do mundo que oferecem condições ambientais idênticas como o Ceilão, Java e Formosa.

Um derivado impuro da cocaína é o craking, usado em forma de pedras feitas da mistura de cocaína com substâncias usadas para a sua obtenção que geralmente são acompanhadas de bicarbonato de sódio, ou então mais perigosas como ácido sulfúrico, ácido nítrico ou ácido clorídrico que quando aspirados levam a destruição dos pulmões.

É uma droga euforizante que quando passa o efeito, é levado à depressão fazendo-se necessário uma nova dose. Isso é chamado de “**ciclo da cocaína**”, que se torna cada vez mais curto, levando o viciado a consumir cada vez mais droga para o seu prazer. O momento mais crítico é quando o indivíduo passa a injetar a droga na corrente sanguínea. Neste caso, o retorno à vida normal é trabalhoso e problemático.

Uma pergunta sempre é feita, os refrigerantes com nomes derivados de coca apresentam cocaína?

Esclarecendo: inicialmente este foi feito como remédio para as debilidades e cansaço, apresentavam em sua composição os derivados da coca.

Com a venda da fórmula para a indústria de refrigerantes, esta passou a ter em sua composição mais um componente que é a **noz de cola**, semente africana muito usada em rituais religiosos, que deu à fórmula uma coloração marrom quase negra, porque inicialmente, ela apresentava coloração branca esverdeada.

Então, tinha-se na fórmula dois componentes altamente potentes para os casos de debilidade e que eram a cocaína das folhas de coca e a cafeína das sementes de noz de cola. Atualmente não é mais permitido o uso desses componentes e a coloração dos refrigerantes de nome coca é pela adição de caramelo.



-PEYOTE – *Lophophora williamsii* Lamarck – Fam. Cactaceae

É uma espécie de pequeno cacto nativa desde o sudoeste dos Estados Unidos até o centro do México e algumas espécies no Brasil, principalmente nas regiões nordestinas. Tem sido usado por séculos pelos efeitos psicodélicos experimentados quando ingerido.

Floresce ocasionalmente, produzindo frutos cor-de-rosa, semelhante a uma pimenta, que pode ser detectável e testado quando ingerido. Suas sementes são pequenas, pretas e para germinar necessitam de um local quente e úmido.

Possui derivados alcaloides da **fenetilamina**, sendo o principal a **mescalina**. Na natureza a sua produção é demorada, podendo levar até 30 anos para o florescimento. Quando é cultivado em condições controladas, o tempo para o florescimento varia de cinco a dez anos, em média. Por isso, é considerada uma planta em perigo de extinção.

O Peyote possui princípio psicoativo e era usado no período pré-colombiano, pelos índios mexicanos para cerimônias religiosas. A sua substância causadora das alucinações é a mescalina, cuja dose eficaz é de 300 a 500 mg, equivalentes a aproximadamente 5 gramas do Peyote seco e os efeitos duram em média de 10 a 12 horas. De acordo com o lugar e o ambiente apropriado, o Peyote é levado a um estado de **introspecção profundo**, descrito como sendo de natureza espiritual que às vezes, são acompanhados de efeitos visuais especiais como visão colorida ou auditiva e de efeito descontínuo, ou seja, o indivíduo deixa de ter visões por certo tempo, mas a qualquer momento as alucinações retornam na forma de um efeito sinestésico.



19. PLANTAS MEDICINAIS USADAS NO TRATAMENTO DE TRAUMATISMOS MÚSCULOESQUELÉTICOS

Os traumatismos musculoesqueléticos ocorrem quando um músculo esquelético é submetido a uma força de torção ou impactos de grande intensidade e podem ser dos tipos entorse, contusão, luxação, fratura e fratura na coluna vertebral.

a) Entorse: é uma lesão que ocorre quando se ultrapassa o limite normal de movimento de uma articulação. Geralmente ocorre com uma distensão dos ligamentos da cápsula articular causando dor intensa ao redor da articulação, dificultando a movimentação articular e às vezes com hemorragia interna na articulação.

Nos casos de entorse deve-se aplicar uma bolsa de gelo no local, imobilizar a articulação acidentada e somente depois de 24 horas massagear lentamente ou fazer aplicações de calor. Deve-se procurar uma unidade de saúde o mais rápido possível para avaliação e tratamento adequados.



b) Contusão: é o resultado de um forte impacto em uma região superficial qualquer do corpo. Ela pode lesionar os tecidos moles da superfície corporal, os músculos e até mesmo as cápsulas ou ligamentos das articulações. Quando for profunda, dificulta a determinação da gravidade e a extensão da lesão.

Nas contusões a pele toma a cor arroxeada com hematomas e dor na região de contato. Deve-se aplicar gelo ou bolsa de gelo no local imediatamente após o acidente. Somente depois de 24 horas é que se pode realizar massagens brandas e aplicação de calor. É necessário procurar uma unidade de saúde para avaliação e tratamento adequados. Existem vários tipos de contusões como a equimose, o hematoma e o derrame traumático de serosidades.



-Equimose: a equimose é uma mancha de cor arroxeada quando ocorre a ruptura de vasos sanguíneos de pequeno diâmetro no tecido celular subcutâneo, com a infiltração de uma pequena quantidade de sangue entre os elementos que formam esses tecidos. Com o passar do tempo a mancha toma a cor violácea, depois esverdeada e amarelada até desaparecer.



-Hematoma: ocorre quando a contusão rompe vasos sanguíneos de maior diâmetro, causando uma hemorragia de maior intensidade e o sangue se infiltra no tecido celular subcutâneo e nos músculos, formando um acúmulo localizado de sangue e que constitui o hematoma.

O hematoma pode se localizar em qualquer região do corpo, sendo mais comum no couro cabeludo e nas pálpebras.

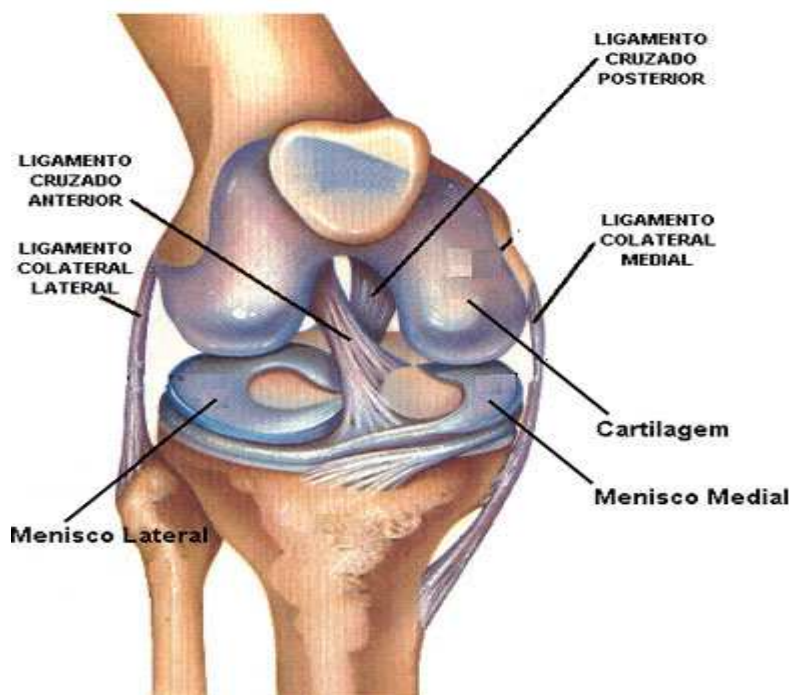
Seus principais sintomas são uma saliência localizada no local da contusão e dor. Quando o hematoma ocorre no couro cabeludo, observa-se depois de alguns dias o surgimento de um tumor relativamente duro com uma região mais mole no centro, que pode levar à conclusão de uma depressão localizada dos ossos do crânio que podem ter lesionado o tecido cerebral e causado um estado de coma se o acidentado tiver perdido os sentidos.

Quando uma pessoa recebe um impacto forte na cabeça, e que se formou um hematoma (**galo**), deve-se resfriar o local imediatamente colocando gelo, para o resfriamento imediato do sangue coagulado, impedindo a sua entrada no interior do crânio através de uma possível fissura, o que poderia causar uma hipertensão craniana e lesionar o tecido cerebral de forma irreversível.



-Derrame Traumático de Serosidade: é um tipo de contusão muito raro e ocorre nas regiões corporais com extensa zona de tecido fibroso recobrindo o músculo e a região lombar. Ele ocorre através de um escorregamento da pele sobre a aponeurose, causado por um choque ou impacto tangencial. No espaço desprendido acumula-se um líquido de cor amarelada de origem linfática.

A contusão pode ter consequências muito sérias e por isso devem ter tratamento adequado, independentemente do seu tamanho.



c) **Luxação:** é o deslocamento de um osso da sua articulação e que geralmente é acompanhada de uma grave lesão dos ligamentos articulares. Isso resulta no posicionamento anormal dos dois ossos da articulação. A luxação pode ser **total**, quando os ossos perdem o contato e **parcial** quando os ossos da articulação ainda mantêm o contato. A luxação causa deformação e movimentação anormal da articulação, da cavidade entre as superfícies articulares, com dor intensa e sangramento intenso.



Luxação



Luxação

As principais plantas Medicinais usadas no tratamento dos traumatismos musculoesqueléticos são a Mil Folhas, o Gervão e a Arnica.

-MIL FOLHAS - *Achillea millefolium* - Fam. Asteraceae

É uma planta conhecida popularmente como mil folhas e erva-do-carpinteiro, originária da Europa de onde veio a sua fama de uso em pancadas e entorses, usadas principalmente em soldados nas batalhas. Chegou ao Brasil através de seus colonizadores e as suas partes usadas são as folhas, as flores, o caule e as raízes ou rizomas.

Seus principais componentes químicos são óleo essencial (cineol e azuleno); flavonoides (achileína); taninos; ácido aquileico, ácido cafeico, ácido clorogênico, ácido fórmico, ácidos graxos, ácido mirístico, ácido salicílico, ácido isovalérico, ácido mirístico; carboidratos; alcaloides; aminoácidos; cumarinas; derivados terpênicos e sesquiterpênicos; formaldeído; furfural; glicosídeos amargos; inulina; lactonas; limoneno; linalol; mucilagens; resinas; vitamina C; potássio e fósforo.

Possui propriedades terapêuticas adstringente, analgésica, antibiótica, antiespasmódica, anti-hemorragica, tônica, colagoga anti-hemorroidal, anti-inflamatória, antiperspirante, antipirética, antirreumática, antisséptica, aperiente, aromática, carminativa, colerética, digestiva, diurética, emenagoga, estimulante, estabilizadora da circulação sanguínea, expectorante e vulnerária.

É indicada no tratamento dos traumatismos musculoesqueléticos (entorses, contusões, e luxações), acne, afecções da pele (abscessos, feridas, eczemas, psoríase, queimaduras, inflamações e rachaduras da pele); doenças do sistema urinário (cálculos renais, incontinência urinária, enurese), amenorreia, cólicas menstruais, debilidade orgânica geral, desintoxicar o organismo, patologias do sistema digestório (inflamações da mucosa bucal, má digestão, úlceras gástrica, espasmos gastrintestinais, febre intestinal, fissuras anais, flatulência, hemorroidas); cefaléia, calmante do sistema nervoso, escarlatina, controlar o ciclo menstrual, trombose cerebral e coronariana e varizes, entre outras.

-Como usar:

a) Uso interno:

-crua, em saladas e como acompanhamento de outros alimentos: ativa as funções renais, desintoxica o organismo e depura o sangue, normaliza as funções do sistema digestório, hemostático e melhora as cólicas menstruais.

-infusão das folhas: usar 15 gramas das folhas frescas ou três gramas de folhas secas em um litro de água e tomar três xícaras diariamente.

-infusão das flores: é usada para as patologias do sistema digestório.

-xarope: tomar 30 ml diariamente.

-maceração: macerar cinco gramas de folhas em 100 ml de vinho branco e tomar dois cálices diariamente.

-decocção: fazer uma decocção de 1,5 a três gramas de raízes secas em um litro de água e tomar três xícaras das de chá diariamente, para tratar crises nervosas e esgotamento orgânico.

b) Uso externo:

-decocção ou infusão: usar 15 gramas de folhas em um litro de água e massagear o couro cabeludo, contra queda de cabelos.

-decocção ou infusão: usar 30 gramas da planta em um litro de água e lavar as feridas e afecções da pele.

-pomadas: no tratamento de doenças reumáticas.

-supositórios: usados no tratamento das doenças hemorroidais.

-compressas ou cataplasmas: usar a planta fresca aplicando sobre as feridas ou úlceras.

-ablusão ou lavagem: macerar 50 gramas de folhas e 50 gramas de flores em um litro de água, durante um dia, aquecer sem entrar em ebulição e aplicar sobre as hemorroidas durante 10 a 20 minutos.

-loções e cataplasmas: tratamento de doenças da pele e ferimentos.

-pó das folhas e flores secas: usado no tratamento de feridas recalcitrantes.

-extrato glicólico: atua como tônico capilar, usado em xampus e produtos para banhos de espuma, 2% a 5%.

c) Usos específicos: pode ser usada no tratamento das varizes, hemorroidas e ferimentos.

-varizes: fazer a decocção de 15 gramas de flores em meio litro de água, aquecer em fogo lento durante meia hora, tomar uma xícara em jejum pela manhã e outra à noite e aplicar compressas sobre as varizes.

-hemorroidas: deve-se fazer uma infusão para banho de assento durante uma semana e tomar um chá bem diluído.

-ferimentos: aplicar uma infusão com gaze sobre os ferimentos ou as próprias folhas ou flores frescas maceradas diretamente sobre os ferimentos.

-Efeitos colaterais: o seu uso prolongado pode causar irritação da pele com coceira e inflamação e até mesmo a formação de pequenas vesículas, inflações oculares, cefaléia e vertigens. O uso durante a gestação pode causar hemorragias.

-Contra indicação: o uso da mil folhas é contraindicado para gestantes, lactantes, não se expor diretamente ao sol quando usar o suco de folhas frescas sobre a pele; não deve ser ingerida doses muito concentradas e nem por tempo prolongado. Os animais que se alimentam da planta podem se intoxicar.



-GERVÃO - *Stachytarpheta australis* - Fam. Verbenáceas

É uma planta herbácea, pode atingir até 80 centímetros de altura, nativa do México, América Central, Caribe e América do Sul, ao sul do Peru e Argentina e praticamente existente em todos os Estados Brasileiros.

Em certa fase do seu ciclo vital e dependendo do local, seu caule e ramos se tornam arroxeados. As inflorescências são em forma de espigas com flores violáceas, lilases ou azuis. Em 1.929 já constava como medicinal na farmacopeia brasileira. Seus principais componentes químicos são óleo essencial, taninos, flavonoides, saponinas e alcaloides. Todas as partes da planta são usadas, inclusive as raízes.

É indicada no tratamento dos traumatismos musculoesqueléticos (entorses, contusões, e luxações), patologias gastrointestinais, principalmente nas doenças do fígado, atuando também como tônica, antipirética e diurética.

-Como usar: triturar duas colheres das de sopa do vegetal com uma colher de glicerina (pode ser substituído por óleo de cozinha), aplicar o produto com uma gaze sobre o local dolorido.



-ARNICA - *Arnica angustifolia* e *Arnica montana* – Fam. Asteraceae

É uma planta do tipo herbácea, se desenvolve bem em solos arenos, calcáreos e argilosos, bem drenados e expostos ao sol. O nome arnica significa pele de cordeiro, aludindo ao tato de suas folhas serem suaves e peludas.

Seus principais componentes químicos são óleos essenciais, lactonas sesquiterpênicos, flavonoides e as suas propriedades terapêuticas são analgésica, anti-inflamatória, estimulante e tônica.

É indicada no tratamento dos traumatismos musculoesqueléticos (entorses, contusões, e luxações), dores provenientes de várias causas, ferimentos, furúnculos, edemas, hematomas, inflamações e doenças reumáticas.

Acredita-se que o efeito da arnica nos processos inflamatórios é em função da sua inibição sobre a proteína NF-kappaB, (fator nuclear kappa B) que tem atuação importante no mecanismo inflamatório, assim como na ativação da fosfolipase, que é molécula enzimática chave no mecanismo inflamatório.

Como usar:

-três gramas ou uma colher das de sopa de flores de Arnica, 150 ml ou uma xícara das de chá, de água.

-aquecer a água até o ponto de ebulição, desligar o fogo e colocar as flores de arnica e deixar em repouso por alguns minutos e depois aplicar em forma de compressas duas ou três vezes por dia e nunca mais de uma semana.

Cuidados:

-Não se deve usar a arnica internamente por causa das suas propriedades tóxicas que agredem o fígado podendo causar náuseas, cefaléia, tonturas, dores abdominais, dermatites, eczemas, hipertensão arterial, parada cardiorrespiratória e até a morte.

-Se houver necessidade do uso interno, deve ser sob orientação médica.

-A arnica não deve ser usada em feridas expostas, sem pele.

Contra indicação: o uso interno da arnica é totalmente contra indicado para lactantes e para as gestantes, por causa dos seus efeitos abortivos.



20. PLANTAS MEDICINAIS USADAS NO TRATAMENTO DE ÚLCERAS PÉPTICAS:

Essa doença pode ocorrer tanto estômago como no esôfago causando uma destruição da mucosa gástrica ou esofágica, podendo chegar até a camada muscular subjacente. Geralmente aparece como uma azia ou pirose e queimação, chegando depois de certo tempo a dor.

Normalmente causada por má digestão, provocada por alterações nervosas, fazendo com que o estômago produza maior quantidade de ácido clorídrico lesionando assim a mucosa gástrica. Alguns vegetais possuem componentes que conseguem recuperar o tecido lesionado e entre elas pode-se citar a couve, a espinaheira santa e o repolho.

COUVE - *Brassica oleracea* - Fam. Brassicaceae.

Nativa da Europa nasce espontaneamente nos rochedos do Canal da Mancha. Cultivada há milhares de anos, apreciada muito pelos povos Celtas e Romanos. Atualmente existem várias espécies obtidas geneticamente por hibridismo. Sua descrição é difícil porque existem diversas variedades diferentes morfológicamente. Considera-se uma planta herbácea, sendo que algumas variedades são sublenhosas na região da base do caule.

Pode ser considerada uma planta bianual, mas com tendências perenantes (seu ciclo vital pode prolongar-se além dos dois anos).

O caule é ereto, podendo ser curto, como no repolho, ou longo, como na couve-galega. As folhas da base podem ser diferentes das folhas terminais. As folhas são geralmente verdes, grossas, não chegando a ser carnudas. Ao longo do caule ou talo podem se formar pequenos ramos ou gemas, como na couve-galega, ou na couve-de-bruxelas.

As flores são dispostas em ráculos terminais erectos, podendo ser brancas ou amarelas, com sépalas eretas e corola composta por quatro pétalas obovadas, em forma de unha. Os estames são tetradinâmicos, ou seja, com quatro filetes compridos e dois curtos. Seus frutos são síliquas cilíndricas ou subcompridas rostradas e as partes usadas são as folhas, os caules ou talos e as sementes.

Seus principais componentes químicos são vitaminas C, A, K, cálcio, cobre, ferro, flúor fósforo, iodo, potássio, β -carotenos, alto conteúdo de antocianinas, fibras, podendo ou não conter traços de cloreto de sódio ou sal gema "NaCl".

Possui funções terapêuticas estimulante, aperiente, vermífuga, antirreumática, cicatrizante, expectorante, estimuladora, entre outras. As sementes atenuam as dores de cólicas.

É indicada no tratamento das patologias do sistema respiratório (bronquite, asma, tosse); cicatrizar as úlceras gástrica e duodenal; patologias inflamatórias da pele; patologias reumáticas (dores ciática, nelvrágica, reumáticas, gota, artrite); fortificante para crianças em fase de crescimento, aperiente, entre outras.

Como usar:

-deve ser usada preferencialmente crua em saladas ou sucos, para não perder o seu conteúdo de vitamina C, que evapora com o calor;

-frita ou refogada com alho e óleo em sopas, farofas, recheios de omeletes, lasanhas e panquecas; charutinhos recheados com arroz cozido, legumes; frango desfiado ou carne moída; os talos devem ser usados em sopas juntamente com feijão ou caldos; caldo verde; sucos refrescantes e com suco de limão e açúcar;

-**sumo do caule:** é usado para doenças estomacais;

-**sumo das folhas:** é usado no tratamento das hemorroidas, úlceras gástrica e duodenal, inflamações da pele, tosse, asma, catarro e diminui a vontade de ingerir bebidas alcoólicas. Tomar uma xícara das de chá quatro vezes ao dia;

-**suco em jejum:** é usado no tratamento da anemia, doenças auditivas e úlcera gástrica;

-**suco e sementes:** usadas no tratamento contra vermes;

-**folhas maceradas:** são usadas como compressas para a cicatrização de ulcerações (feridas) da pele;

-**infusão:** cozinhar uma porção de folhas com leite e adoçar com mel, para tosse, rouquidão e doenças bronquicas.



-ESPINHEIRA SANTA - *Maytenus ilicifolia* - Fam. Celastráceas

É originária do Brasil, encontrada desde o Estado de Minas Gerais ao Estado do Rio Grande do Sul, sendo mais abundante nas matas do sul do Paraná, também no Paraguai, Bolívia e na Argentina. É uma planta perene, do tipo arbustivo, podendo atingir de dois a três metros de altura em ambientes livres e jardins externos e em vasos grandes, em varandas, pode atingir até um metro. Popularmente é conhecida também como espinho-de-deus, salva-vidas, sombra-de-touro, erva-cancerosa e espinheira-divina. O nome erva-cancerosa foi dado pelos índios brasileiros que usavam suas folhas no tratamento de tumores.

As folhas são inteiriças com espinhos nas bordas e as flores são axilares, de coloração amarelo-esverdeada. Seus frutos são pequenos e vermelhos com uma a quatro sementes.

Seus principais componentes químicos são óleo essencial, terpenos, taninos, flavonoides, mucilagens, antocianinas, alcaloides, ácido salicílico e clorogênico, glucídios livres, amirina, traços de sais minerais como os sais de ferro, enxofre, sódio e cálcio.

Possui propriedades terapêuticas antiulcerogênica, cicatrizante externa de feridas, herpes, ulcerações e escaras; depurativa do sangue; hipoglicemiante; diurética; combatem as bactérias do gênero *Helicobacter pylori*, causadoras das úlceras gástricas e duodenais; anticonceptiva; abortiva; antisséptica; antiespasmódica; laxativa leve; analgésica; cicatrizante de aftas; desintoxicante; antibacteriana, entre outras, sendo indicada no tratamento de úlceras, indigestão, gastrites crônicas e dispepsia, cicatrização de feridas e doenças da pele, doenças hepáticas e outras.

Como usar:

-infusão das folhas: é usada no tratamento de úlceras, indigestão, gastrites crônicas, doenças hepáticas, anemia e dispepsia. É preparada com três colheres das de sopa de folhas em um copo com água e tomar três copos diariamente. É usada também topicamente em feridas, erupções cutâneas e neoplasias da pele.

Contra indicação: o uso da espinheira santa é contra indicado para gestantes, porque possui princípios abortivos e para lactantes, porque reduz a produção de leite.

Observação: o uso medicinal mais comum da Espinheira Santa é para o tratamento de gastrites, úlceras gástricas e duodenais.



Na natureza, espinheira-santa é encontrada na Mata Atlântica



REPOLHO - *Brassica oleracea* L. - variedade Capitata - Fam. Brassicaceae ou Crucíferas.

É uma variedade peculiar de couve, constituindo um dos vegetais mais usados na cozinha, em diversas aplicações como sopas, conservas, acompanhamentos, massas, etc. É uma planta bianual, herbácea, de origem europeia, cultivada desde a antiguidade, apreciada pelos povos gregos e romanos, mas adaptou-se na Alemanha, onde se prepara uma comida típica, o tão conhecido **Chucrute**.

As folhas superiores do caule se encaixam umas nas outras, formando o que se chama de "**cabeça de repolho**" e daí, o nome da variedade de **Capitata**.

O repolho é um dos vegetais que possui menos calorias e por isso é indicado nos regimes de emagrecimento e para manter o **índice de massa corporal (IMC)**.

Seus principais componentes químicos são vitaminas A, C e do complexo B; sais minerais como potássio, cálcio e fósforo; antocianinas, selênio e ácido fólico.

É indicado no tratamento abscessos, anemia, distúrbios intestinais, dores reumáticas, estimular o crescimento dos cabelos, feridas, fortalecer a parede do estômago contra os ataques ácidos, gota, hemorróidas, nevralgias, reumatismo, tuberculose, úlceras gástrica e duodenal.

Como usar:

-deve ser consumido preferencialmente cru, picado bem fino, em saladas e com suco de limão;

-pode ser consumido também refogado, em sopa, ou de outra forma;

-suco fresco das folhas: tomar duas xícaras das de chá ao dia, após as refeições para atenuar os sintomas das úlceras gástricas e duodenais;

-estimular o crescimento dos cabelos: usar o suco de repolho aplicado em fricções no couro cabeludo, duas vezes ao dia.

-água do repolho: tomar uma colher das de sopa de hora em hora para o tratamento de doenças estomacais, hemorróidas e alcoolismo;

-cataplasma: usar no tratamento de feridas, tumores, inflamações, hemorróidas, gota, reumatismo e outros.

Contra-indicações/cuidados: o consumo do repolho, como alimento, não é indicado aos portadores de perturbações gastrointestinais agudas ou crônica. Neste caso toma-se o suco como medicamento, fora do horário das refeições.

Efeitos colaterais: quando ingerido em excesso, o repolho ativa a formação de gases intestinais.

Observação: o repolho deve ser cozido de maneira rápida e com a panela aberta, para eliminar o seu odor característico.
-O repolho cozido é mais indigesto do que o repolho cru.



21. PLANTAS QUE AUXILIAM O EMAGRECIMENTO:

Os vegetais podem auxiliar a preservação ou redução do peso quando consumidos como alimentos. Alguns possuem funções terapêuticas como tônicas, digestivas, diuréticas, aperientes e outras. Todos com um grande auxílio no tratamento da obesidade, evitando os malefícios causados pelas drogas sintéticas e os "coquetéis" de drogas, que sempre levam a efeitos colaterais em seus usuários.

De acordo com a **Teoria Lipostática**, a composição e o peso corporal em humanos são determinados por interações entre fatores genéticos, ambientais, comportamentais, sociais e da resposta a um sinal periférico produzido em quantidades proporcionais ao tecido gorduroso no organismo.

Os vegetais aromáticos tornam mais agradáveis às dietas de emagrecimento. A mastigação de bulbos de funcho antes das refeições, além de se ingerir grande quantidade de fibras, o princípio ativo do seu óleo essencial a **fencona**, diminui o apetite e suas sementes mastigadas causam a sensação de saciedade da fome. Podem ser substituídos por frutos de Endro ou Erva doce.

Os vegetais usados com essa finalidade devem ser consumidos sempre crus. Entre os chás, o mais usado é o chá mate, que além de diurético, estimula a digestão e o sistema nervoso, podendo ser usados outros tipos para se obter os resultados desejados, como as fibras, as gomas, a pectina e a lignina. Para auxiliar o emagrecimento são usados principalmente as fibras, o amido, o nori, wakame, musgo irlandês, musgo da Islândia, dulse, espirulina e kombú.

-FIBRAS:

As fibras são os componentes não digeríveis dos alimentos de origem vegetal, chegando intactas ao cólon e aí são parcialmente hidrolisadas e fermentadas pela flora bacteriana intestinal. Não são absorvidas pelo organismo, mas, exercem funções de especial importância acelerando a passagem dos produtos residuais do organismo, absorvendo substâncias perigosas como as toxinas, mantendo o sistema gastrointestinal saudável; serve de substrato para a síntese de ácidos graxos de cadeia curta (AGCC), que liberam a energia para as células intestinais exercerem bem as suas funções; reduzem os níveis de colesterol e glicose no sangue, facilitam a digestão e promovem sensação de saciedade da fome.

As fibras podem ser solúveis e insolúveis.

a) Fibras solúveis:

São aquelas que se dissolvem na água e em outros solventes orgânicos. Atua a nível estomacal e no intestino delgado, tornando a digestão dos alimentos mais lenta e mais eficaz, principalmente à dos carboidratos e dos lipídios, auxiliando o controle do metabolismo energético celular, o controle da glicemia e do colesterol no sangue. Fermentam as gorduras e a flora bacteriana colônica, normalizando o crescimento bacteriano e constituindo o substrato biológico para a formação dos ácidos graxos de cadeia curta (AGCC), como acetatos, propionatos e butiratos. São encontradas nas frutas e vegetais e em especial nas maçãs, laranjas, cenouras, flocos de aveia, cevada e legumes diversos, além de outros.

b) Fibras insolúveis:

São aquelas que não se dissolvem, mas exercem funções muito importantes no organismo como aumentar a peristalse intestinal acelerando o trânsito dos alimentos no intestino; aumentar o volume do quilo e uma melhora na obstipação intestinal. Previne a neoplasia do cólon intestinal por causa do menor contato entre substâncias cancerígenas e a mucosa intestinal. Essas fibras são encontradas principalmente nos grãos de cereais, nas cascas das frutas, nas verduras, no arroz integral, nas leguminosas como o feijão, a soja, a lentilha, o amendoim; no farelo de trigo, e outros.

Tipos de Fibras:

Os principais tipos de fibras são a celulose, a lignina, a hemicelulósica, as gomas, a pectina, mucilagens, fruto-oligossacarídeos (FOS), inulina e o amido resistente.

Celulose: é a substância orgânica mais abundante na natureza e o componente mais comum das paredes celulares vegetais, formando as microfibrilas. É insolúvel, polissacarídica, de cadeia carbônica linear, possui alto peso molecular, formada unidades de glicose unidas por ligações do tipo beta, que é mais resistente, e que permite menor ação das enzimas digestivas. Tem a função de reter água nas fezes, aumentar o volume e peso das fezes, favorece o peristaltismo do cólon diminuindo o tempo de trânsito colônico, aumenta o número de evacuações, reduz a pressão intraluminal, sendo obtida principalmente na farinha de trigo integral, farelo de trigo, repolho, ervilhas, vagens, legumes, brócolos, maçã, cenoura, e outros.

Lignina: a **lignina** ou **lenhina** é uma macromolécula amorfa encontrada na parede celular das células vegetais, associada à celulose, cuja função é de conferir rigidez, impermeabilidade e resistência aos tecidos vegetais contra ataques de micro-organismos e mecânicos. Se caracteriza por ser um complexo aromático, com muitos polímeros estruturais, sendo o mais abundante no mundo vegetal, além de ser a única fibra não polissacarídica conhecida.

É insolúvel em ácidos e bases fortes e com função importante no transporte interno de água, nutrientes e metabólitos.

Não é digerida, nem absorvida e nem atacada pela microflora colônica. Liga-se aos ácidos biliares e ao colesterol, retardando ou diminuindo a absorção desses componentes no intestino delgado.

A intensidade da lignificação afeta a digestibilidade da fibra, porque durante o amadurecimento do vegetal, ela aumenta, tornando-se resistente à degradação bacteriana.

A lignina atua como um enteroadsorvente, causando a eliminação de micro organismos da luz intestinal, respeitando a sua flora intestinal, ou seja, atua mantendo o restabelecimento do equilíbrio da flora microbiana intestinal, evitando, consequentemente, um supercrescimento bacteriano, o qual poderia desencadear uma translocação bacteriana.

Atua também como um substrato energético da mucosa colônica, contribuindo para um melhor funcionamento intestinal e evitando a translocação de micro-organismos aos demais órgãos e à circulação sistêmica.

Hemicelulose: é um carboidrato do tipo polissacarídico formado pela união de diferentes açúcares e outros componentes. Possuem cadeias carbônicas curtas e atua como reserva de carboidratos e energia. Atua também aumentando o volume e o peso das fezes, a eliminação dos ácidos biliares e reduz a pressão intraluminal colônica. É obtida principalmente dos farelos de trigo, de soja e de centeio.

FOS: a FOS (Fruto-oligossacarídeos) e a inulina são carboidratos oligossacarídeos com propriedades fisiológicas semelhantes às fibras. São encontradas em alimentos como aspargos, cebola, alho, trigo, dalias, tomates, alcachofra e chicória. Não são hidrolisadas pela ação das enzimas digestivas e nem viscosas, mas, são hidrossolúveis e sofrem fermentação bacteriana no cólon intestinal, absorve a água e gorduras aumentando o volume gástrico e estimula o fundo do estômago a produzir menor quantidade de **grelina**, que é um hormônio estimulante do apetite e mais **Leptina**, que é um hormônio relacionado com a diminuição do apetite.

São capazes de modificar a flora bacteriana intestinal promovendo a proliferação das bifidobactérias e a redução das patogênicas e dos metabólitos tóxicos e enzimas patogênicas, com a prevenção de diarreias e constipação intestinal.

Os FOS possuem uma resistência às enzimas hidrolíticas e são bifidogênicos, e por isso possuem um efeito prebiótico.

Nutrendo as bifidobactérias intestinais, proporcionam uma melhor absorção de alguns minerais como cálcio e magnésio.

Inulina: é um polímero da glicose formada de 2 a 60 unidades de frutose ligadas a uma molécula de glicose. É fermentável e bifidogênica. Por isso possui função prebiótica, sendo encontrada na raiz de chicória, alho, cebola, banana e sintetizada a partir da sacarose.

AMIDO RESISTENTE (AR): é formado pela soma do amido e dos produtos de degradação que não são absorvidas no intestino delgado de um indivíduo saudável. Classifica-se em três tipos que são o AR₁, o AR₂ e o AR₃.

-**AR₁:** é o amido encontrado nos grãos cereais parcialmente moídos.

-**AR₂:** São os grãos cristalinizados não gelatinosos encontrados em bananas, tubérculos e batatas;

-**AR₃:** é formado durante o cozimento do amido gelatinizado pelo calor úmido, sendo considerado como a amilose invertida. Seus fatores intrínsecos e extrínsecos interferem na digestão e na degradação dos três tipos de amido resistentes. O fator intrínseco é a própria estrutura física do amido que pode interferir na sua digestão e os fatores extrínsecos constituem a mastigação, o tempo gasto no percurso do sistema digestório, a concentração de enzimas digestivas, o pH, a quantidade de amido e outros componentes da alimentação que interferem na digestão do amido.

O AR atua semelhantemente às fibras solúveis, não sendo digerido no intestino delgado, mas é fermentado pelas bactérias colônicas, no cólon.

Gomas: são polissacarídeos complexos, consideradas parte não estrutural das plantas, com alta capacidade de formar géis e por isso é amplamente usada na indústria alimentícia como emulsificante e estabilizante de alimentos.

A goma arábica é uma fibra solúvel, sendo que algumas pesquisas tem comprovado um efeito sinérgico com o FOS, porque quando estão presentes em uma mesma solução potencializam o efeito bifidogênico.

Em função do seu alto peso molecular, não possui função laxativa e por isso, não contribui para um possível quadro diarreico. Possui estrutura química muito ramificada que dificulta a sua degradação por enzimas bacterianas e a sua fermentação é lenta, retardando a produção de gases que são distribuídos pelo cólon sem causar a sensação de inchaço e retenção abdominal. A síntese de AGCC (ácidos graxos de cadeia curta) fica lenta, distribuindo por todo o cólon favorecendo seus efeitos fisiológicos benéficos para toda a mucosa do intestino grosso. As gomas são encontradas em farelo de aveia, farinha de aveia e farelo de cevada.

Pectina: constitui um grupo de carboidratos polissacarídeos ramificados, presentes nas paredes celulares das plantas que produzem sementes, formados por unidades de ácido galacturônico, podendo também incluir outras moléculas de monossacarídeos como a frutose, a xilose e a ramnose. A concentração de ácidos galacturônico é quem confere o poder à viscosidade e à geleificação.

A maior parte da pectina comercializada é um subproduto da indústria de enlatados cítricos, obtidos das cascas dos frutos que é uma importante fonte de pectina, sendo que a sua quantidade varia de acordo com a estação do ano e a variedade do fruto.

A pectina atua como agente protetor e suspensor e por isso constitui várias formulações antidiarreicas. No sistema intestinal superior ela possui uma superfície micelar com ação coloidal e a capacidade de absorver toxinas, o que confere a ela uma alta eficácia.

Nas frutas, a pectina é encontrada na forma insolúvel ou de protopectina, sendo convertida na forma solúvel por aquecimento com ácido diluído. Embora esteja presente em todos os vegetais, as frutas cítricas e as maçãs, a cenoura, o repolho, a batata, a abóbora e o morangos constituem as suas principais fontes.

-Cuidados: mesmo sendo verdade que a maioria desses elementos tenha efeito terapêutico, o uso em excesso pode causar entupimento dos intestinos, com a consequente formação de gases, aparecimento de náuseas, vômitos, diarreias e muitas vezes interferindo na absorção de certos sais minerais como zinco, cálcio, ferro e a vitamina B₁₂. Isto pode ser evitado, variando-se a dieta de alimentos fibrosos.

-NORI:

É uma alga marinha conhecida como Laver pelos ingleses. É um tipo de alimento humano usado na culinária oriental, na forma fresca, como invólucros para fazer sushi laminado e na forma desidratada, bem como para sopas de algas e arroz bolas. O nori é vendido por vários nomes diferentes, bastando olhar para a alga roasted ou secas na embalagem.

Ao descobrirem o seu valor nutricional em carboidratos, proteínas, vitaminas A, B₁, B₂ e C; iodo e especialmente minerais como ferro, cálcio e potássio. Os aquaristas começaram a usá-lo para alimentar seus animais herbívoros marinhos. É ótimo para a alimentação de espigas e surgeonfishes, angelfish, Blenny, caranguejos e caracóis.

Existem dois tipos de nori que são vermelhos com aspecto roxo escuro e verde, sendo que em algumas peixarias é possível encontrar um tipo marrom. O tipo verde parece se dissolver mais lentamente, realçando o seu sabor.

Apresenta em forma de folhas com até 30 centímetros de comprimento, desenvolvendo-se ao longo das costas da América do Norte e a sua colheita ocorre no inverno. É utilizada pelos Japoneses na fabricação de sushis, uma espécie de rocambole delgado, feito com peixes e arroz. Usado também como farinha ou cortado em pequenas tiras misturadas ou polvilhadas por cima da comida.



-WAKAME:

É uma alga de folhas verdes escuras e encaracoladas, conhecida também como Kelp pelos ingleses, encontrada em quase toda costa do Oceano Pacífico, desde o Canadá até o México. Possui sabor suave e adocicado, sendo usada principalmente em sopas ou em conjunto com outros vegetais.

Seus principais componentes químicos são proteínas, iodo, cálcio, ferro e magnésio, sendo que 100 gramas dessas algas possuem 1.093 miligramas de cálcio.

Para ser usada, deve ser deixada de molho por 20 minutos, podendo ser fervida em fogo baixo durante 10 a 15 minutos, ou cortada em pedaços para ser usada como salada. O seu veio central não amolece com o cozimento e deve ser removido depois de ter sido amolecido em água fria.

Possui ação terapêutica melhorando e mantendo o sistema circulatório, prevenindo do aparecimento de varizes e hemorroidas.



-MUSGO IRLANDES - *Chondrus crispus* Fam. Gicartinaceae

Na realidade não é um musgo, mas sim, uma alga de coloração vermelha, que se desenvolve nas rochas ao longo da costa do Oceano Atlântico, principalmente na Irlanda onde têm uma longa história no folclore irlandês. É chamada também de **Musgo-do-Mar** e **Musgo-da-Irlanda**, porque foi usado pelos irlandeses no século XIX, como principal fonte de alimentos e nutrição, na época da escassez de alimentos e atualmente é usado no preenchimento de colchões e como ração animal.

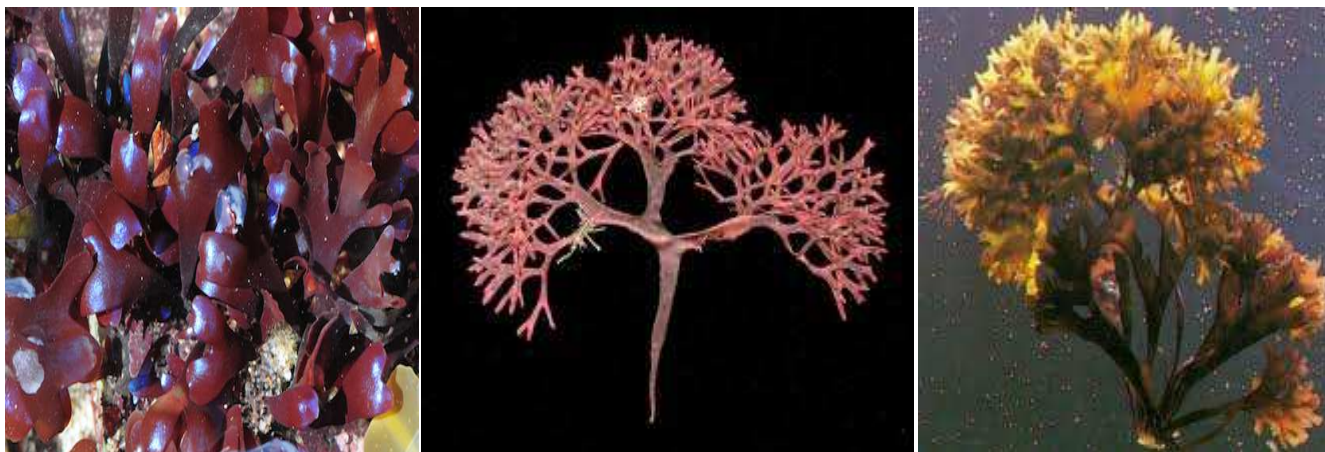
Seus principais componentes químicos são carboidratos, proteínas, vitaminas do complexo B, A, D, F e K, mucilagens, betacarotenos, iodo, enxofre, cálcio e bromo.

Possui propriedades anti-inflamatória, demulcente, emoliente, expectorante, imunoestimulante, laxante e nutritiva, sendo usado no tratamento das afecções do sistema digestório como indigestão, úlceras pépticas e duodenais, sem afetar o cólon, convalescência diarreica; bronquites, doenças pulmonares, infecção de garganta, glândula tireoide, cistite, viroses, prevenção contra rugas, tumores e revitalização do organismo após o tratamento de muitas doenças. Na forma de cataplasma é usado em inflamações da pele e na indústria de cosméticos é usado para engrossar e dar liga nas pastas dentárias.

Na indústria alimentícia é usado para dar textura e estabilidade na fabricação de sorvetes, chantilly, pudins, molhos de saladas e sopas e na fabricação de geleias ricas em iodo.

Os pescadores Nórdicos tem o hábito de deixar dois ou três ramos desta alga de molho em sumo de limão, até o suco ficar amarelo, despejando-se posteriormente sobre pedaços de maçã e amêndoas picadas.

As pessoas que usam medicamentos anticoagulantes sanguíneos devem evitar o uso do Musgo Irlandês.



-MUSGO-DA ISLÂNDIA - *Cetraria islandica* - Fam. Parmeliaceae

Apesar de ser conhecido como musgo, na verdade trata-se de um líquen, que é um tipo de associação entre uma alga com um fungo. É conhecido também como Líquen-da-islândia e Cetraria.

Seus principais componentes químicos são carboidratos, betacarotenos, ácido fumárico, iodo e minerais, possuindo funções terapêuticas laxativa, demulcente, antiemética, expectorante, galactagoga, mucilagínosa e nutritiva.

Na medicina popular é usado no tratamento das doenças do sistema respiratório como laringite, amigdalite, tosse, catarro, bronquites e tuberculose; náuseas, gastrites, disenterias, dispepsia, caquexia, anemia e vermes.

Depois de seco pode ser assado, transformado em farinha e também usado na forma de geleias e pudins.



-DULSE - *Palmaria palmata*

É uma alga vermelha do grupo das Rhodophytas. Se desenvolve principalmente nas costas norte dos oceanos Atlântico e Pacífico, fixa nas algas Laminaria e nas rochas. Suas lâminas foliares crescem e se dividem em amplos ramos que podem chegar a 50 centímetros de extensão, até mais de 10 centímetros de largura.

É uma alga comestível a milhares de anos, principalmente na Irlanda, Islândia e no norte do Canadá. São usadas também como espessantes e macas de alimentos embalados.

Seus principais componentes químicos são 44% de carboidratos, 25,3% de proteínas, 3,8% de gorduras, 26,7% de sais minerais (ferro, magnésio, cobre, zinco, níquel, cobalto, manganês, molibdênio, silício, cromo, estrôncio, vanádio e titânio); flúor, iodo, vitaminas do complexo B, C e E. É usada no tratamento de anemias, estresses, enjoos, caquexia e no fortalecimento do organismo de maneira geral e após períodos de tratamento de outras enfermidades.

Depois de secas podem ser usadas como farinhas, condimentos ou em pedaços para sopas, guisados, pizzas e outros.

Quando cozida, a alga realça certo sabor marinho e análises tem sugerido um esquivo **umami** (quinto sabor). É muito saborosa, fica crocante quando refogada com azeite, pimenta e aromas. É um ótimo substituto do bacon para os vegetarianos e suplemento para pessoas em convalescência e que se submetem a determinadas dietas alimentares.



-KOMBU - *kombu dashi*

Também chamada de **Kombu** e **Haidai**, é um tipo de alga pertencente aos gêneros *Saccharina* e *Laminaria*, muito usada pelos povos do noroeste asiático e Japoneses do Brasil. Mais de 90% do Kombu japonês é cultivado, e a maioria colhido em Hokaido, sendo cultivado também no Mar de Seto.

Além do iodo a alga kombu contém carotenoides; ácido glutâmico que forma o glutamato monossódico, responsável por realçar o sabor dos alimentos; ácidos graxos, potássio, magnésio, cálcio, ferro e outros nutrientes. Todavia, as concentrações de todas essas substâncias parecem ser razoavelmente baixas. Existem outras fontes menos dispendiosas e de melhor paladar, de vitaminas e sais minerais além da alga kombu, inclusive uma ampla variedade de vegetais comuns.

O uso da alga kombu pode aumentar os níveis energéticos do organismo, aliviar a artrite, melhorar a função hepática, evitar doenças cardíacas e determinados tipos de neoplasias, reforçar a imunidade, combater o HIV e a AIDS, melhorar o mau hálito desde que ele não seja causado por doenças gengivais e nem por sinusites crônicas e proteger as células das lesões causadas por raios X ou por metais pesados, como o chumbo, segundo estudos realizados em laboratórios e em animais, carecendo ainda de mais pesquisas.

Não se deve colher as colônias costeiras ou aquáticas dessas algas porque podem estar contaminados com restos industriais, esgotos e conter níveis elevados de chumbo, mercúrio, cádmio ou outras toxinas perigosas à saúde humana.

Essa alga é encontrada seca no comércio e depois de colocada na água adquire forma gelatinosa, muito apreciada na preparação de carnes, sopas, molhos, saladas, com grãos e outros.



-ESPIRULINA - *Arthrospira platensis*

São cianobactérias uni e pluricelulares, procariotas, fotoautotróficas que se agrupam formando tricomas ou formas filamentosas, conhecidas como Plâncton de Espirulina e constituem a maior fonte de clorofila da natureza. São conhecidas também como Microalgas, Cianofíceas e Algas Azuis.

Possuem uma região central chamada nucleóide onde se localiza seu único cromossomo e uma região periférica que contém as membranas tilacoidais e várias inclusões ou organelas citoplasmáticas, envoltos frequentemente por uma capa mucilaginosa que é ausente nas células que formam o tricoma. A parede celular contém peptidoglicanos, a estrutura e composição como a das bactérias Gram Negativas. O citoplasma contém inclusões como grânulos de polifosfato, glicogênio e cianoficina, carboxissomas ou corpos poliédricos, onde está a RBP-carboxilase (principal enzima responsável pela fixação fotossintética de dióxido de carbono) e ribossomos.

A espirulina contém mais nutrientes do que qualquer alimento conhecido. Enquanto se investigam novos alimentos e plantas para melhorar a qualidade e prolongar o tempo de vida, ela está na vanguarda da revolução nutricional. É considerada uma das maiores descobertas no campo da alimentação natural do último século.

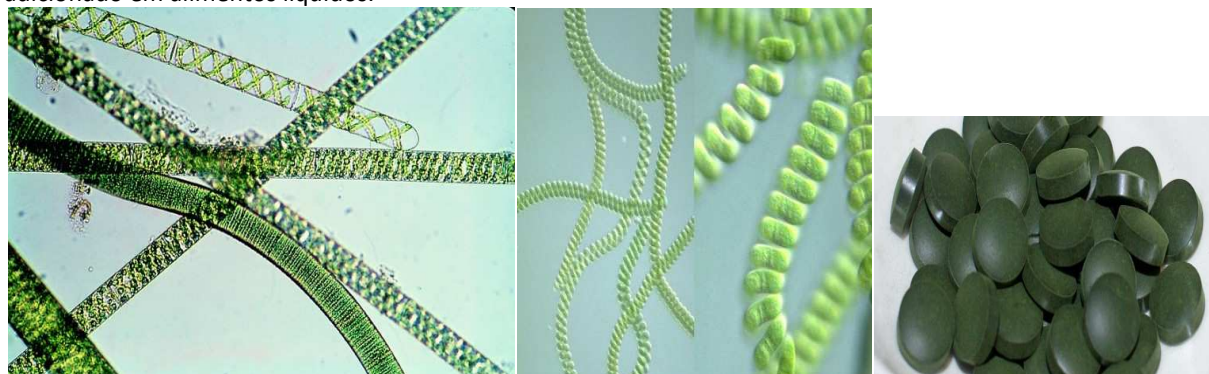
Contém de 85% a 95% de proteína vegetal digerível, mais do que qualquer outro alimento conhecido; todos os aminoácidos essenciais, vitaminas, fitonutrientes e minerais em níveis naturais muito elevados, dos quais são exemplos a vitamina B₁₂, o antioxidante betacaroteno, o raro ácido gamalinoleico (GLA); minerais quelados como ferro, cálcio, zinco, potássio e magnésio e uma excelente fonte de vitamina A e do Complexo B; o aminoácido **fenilalanina**, que atua no centro do apetite no cérebro reduzindo a sensação de fome, produzindo uma sensação de saciedade que induz a pessoa a comer menos, auxiliando em situações de obesidade, sem a ocorrência de perdas nutricionais, mantendo a glicose sanguínea em nível normal e a clorofila, que é um purificador sanguíneo; fitonutrientes como os sulfolipídeos, os polissacarídeos e as ficobilinas, que atuam no sistema imunitário, promovendo a saúde celular e, contribuindo para a prevenção do surgimento de infecções e doenças autoimunes. Características que a tornam num suplemento alimentar de evidentes benefícios terapêuticos, muito completos relativamente aos minerais e vitaminas, isolados.

Os suplementos de espirulina são úteis na manutenção da saúde em geral; na obtenção energética, no caso de carências nutricionais; para a desintoxicação do organismo, prevenir acidentes vasculares e infecções; atenuar os sintomas pré-menstruais; ajudar a controlar o peso e em dietas de emagrecimento.

Podem ser ingeridos por todos, e especialmente por aqueles que sofrem de má absorção intestinal ou perturbações digestivas, desde as crianças aos idosos, sendo aconselhado também o seu uso na dieta dos atletas, uma vez que previne câibras e a fadiga musculares.

Pesquisas tem comprovado que os nutrientes fornecidos pela espirulina são mais bem digeridos e absorvidos pelo organismo do que os suplementos, vitamínicos e minerais, isolados.

Dados científicos sugerem a ingestão de até 10 gramas diárias, na forma de comprimidos ou cápsulas, ou em pó adicionado em alimentos líquidos.



22. LEVEDURAS E PLANTAS QUE EVITAM A ABSORÇÃO DE GORDURAS:

Normalmente, as gorduras são absorvidas ao longo do intestino, passando para o sangue e distribuídas no organismo. Existem alguns alimentos e suplementos alimentares que interferem nesse processo e que são os chamados **bloqueadores de gorduras**, que inibem a sua absorção pelo organismo a nível intestinal. Deve-se saber que os bloqueadores de gorduras não são **queimadores de gorduras** e que no organismo, nada se queima com a sua ingestão. Eles apenas inibem a absorção das gorduras.

Uma alimentação saudável e atividade física regular não devem ser substituídas por nenhum produto de perda de peso, embora, alguns suplementos naturais, alimentos e chás podem ajudar a manter um peso de suporte e estilo de vida saudáveis. O uso de produtos naturais como as leveduras, as quitosanas, as frutas, o alcaçuz e o chá verde pode inibir a absorção de gorduras pelo organismo.

-LEVEDURAS:

As leveduras são fungos unicelulares que se multiplicam assexuadamente e comumente por fissiparidade ou gemulação. Como células simples, as leveduras crescem e se reproduzem mais rapidamente do que os bolores. São mais eficientes na realização de alterações químicas, por causa da sua maior relação área/volume. Vivem em todos os ambientes, mas, principalmente naqueles com alto teor de açúcares, tal como o néctar das flores e a superfície das frutas.

Diferem das algas porque não são fotossintetizantes; dos protozoários, porque possuem uma parede celular rígida e facilmente diferenciadas das bactérias porque são de dimensões maiores e com propriedades morfológicas diferentes.

As leveduras são conhecidas como “**maravilha**” entre os alimentos da natureza, fazendo jus à sua fama em muitos aspectos como bloqueadores de gorduras e no esvaziamento intestinal.

É uma das maiores fontes de proteínas e vitaminas naturais do complexo B, ricas em ferro orgânico, são importantes fontes de oligominerais como fósforo, essencial para o equilíbrio ácido/base sanguíneo; o potássio, essencial no metabolismo celular com a água; o cálcio, importante para a estrutura óssea; o ferro, importante na formação da hemoglobina, para as suas propriedades antianêmicas e aminoácidos essenciais como a histidina, lisina, triptofano, leucina, fenilalanina e cistina. Seu uso ajuda o funcionamento normal dos órgãos digestivos e a proteção da pele, constituindo-se numa fonte de material indispensável para a formação e restauração celulares.

Além de ser uma fonte importante e menos tóxica de proteínas é também um compensador de lacuna de alimentos e um catalisador essencial para a utilização de carboidratos, devido às suas vitaminas. É o nutriente mais eficaz para o sistema nervoso, por causa do seu conteúdo de vitaminas do complexo B em circulação, que dão poder benéfico na regulação dos nervos tróficos.

-vitamina B₂: protege contra as doenças oculares, da pele e das membranas mucosas;

-vitamina B₆: auxilia as funções do sistema nervoso, da vesícula biliar e hepáticos;

-ácido fólico: protege contra a anemia.

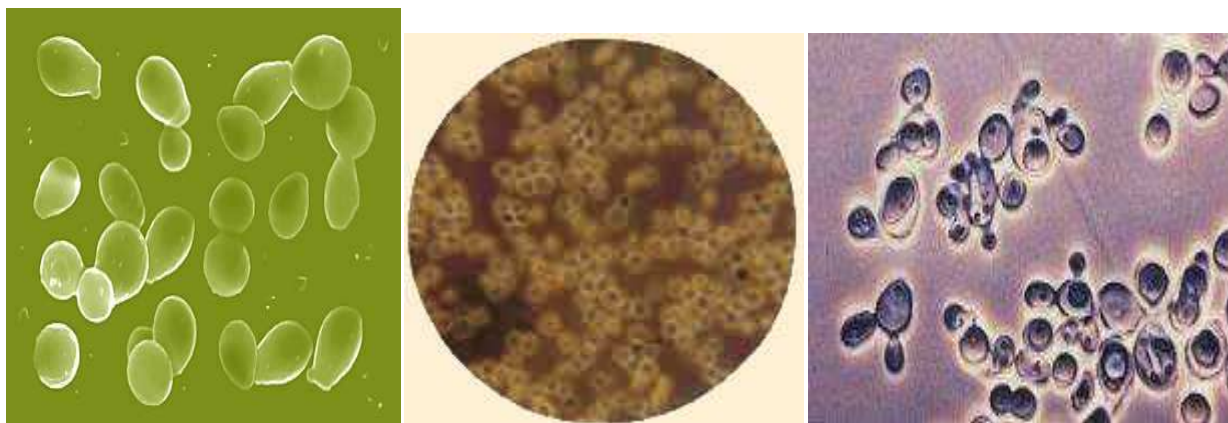
Seu uso deve ser normal entre as lactentes e as crianças jovens, porque a deficiência de vitamina A é um verdadeiro desastre, retardando o crescimento e comprometendo o desenvolvimento normal.

Deve ser usada durante a puberdade, porque nesta fase do desenvolvimento corporal, há a necessidade de quantidades extraordinárias de elementos vitais e vitaminas exigidas para a adaptação orgânica e fisiológica do futuro adulto.

Durante a gestação o novo ser exige um esforço exagerado da mãe que deve transmitir-lhe as reservas nutricionais para o seu desenvolvimento.

Nos convalescentes de alguma enfermidade, a levedura funciona como um supercharged, facilitando uma recuperação mais rápida, sendo também um tônico para reviver as pessoas agredidas por natureza ultrapassadas e esgotadas.

Na velhice, o uso de leveduras pode prevenir contra as doenças ou torná-los mais suportáveis, como por exemplo baixar o nível de colesterol quando estiver combinada com lecitina e reverter o processo da gota.



-QUITOSANA:

A **quitosana** ou **quitosano** é uma fibra natural não calórica, obtida a partir da desacetilação da **quitina**, que é um polissacarídeo estrutural encontrado em exoesqueletos de crustáceos, através de um processo químico de alcalinização em altas temperaturas.

É usada também em cicatrização de ferimentos, remoção de proteínas alergênicas de alimentos, liberação controlada de nanopartículas de drogas e como suplemento alimentar com efeito hipocolesterômico.

Sua ação antiobesidade é discutida na literatura e pode atuar de duas formas que são:

- a) Complexação com lipídeos no intestino, evitando a sua absorção e eliminando junto com as fezes.
- b) Retardamento da ação das lipases, que são enzimas digestivas que atuam sobre os lipídeos, facilitando a sua absorção.



-FRUTAS:

É aconselhável a ingestão de alguns tipos de frutas como maçã, pera e grapefruit antes das refeições, porque elas possuem quantidades apreciáveis de fibras naturais das plantas que é a pectina. A pectina liga-se à biliar, ao colesterol e às gorduras no intestino, ajudando eliminá-los do corpo. Ela não se liga aos minerais ou outros nutrientes, com a exceção do ferro, sendo uma fibra saudável para uma boa digestão e a eliminar toxinas do organismo



-ALÇAÇUZ:

Tomar diariamente 2,0 gramas de extrato da raiz de alçaçuz. O alçaçuz é uma planta útil cada vez mais reconhecida pela comunidade científica por sua capacidade de ajudar a manter o peso. Experiências comprovaram que o extrato de alçaçuz reduz a absorção de gordura, mantém os níveis de triglicérides, de colesterol e formação de novos tecidos adiposos.

Quando usado por um tempo prolongado pode causar hipertensão arterial.

-CHÁ VERDE:

O chá verde possui componentes químicos naturais com efeito benéfico para o peso e a absorção das gorduras.

Pesquisadores da Universidade de Connecticut publicaram os resultados no "Jornal O de Bioquímica Nutricional", em 2.007, comprovando que as substâncias químicas chamadas **catequinas** existentes no chá verde atuam na digestão e impedem a absorção do excesso de gorduras nos intestinos em seres humanos, sendo uma adição segura e saudável para um bom estilo de vida. Por isso é recomendada a ingestão de pelo menos 200 ml diariamente.



23. DROGAS VEGETAIS COM AÇÃO SOBRE A MOTILIDADE UTERINA

-ESPORÃO DO CENTEIO (Ergot) - *Claviceps purpurea* (Fries) Tulasne - Fam. Hipocreaceas (fungos ou cogumelos)

É uma planta originária da Europa e da Rússia e a sua parte usada é o esclerócio dessecado, que é uma massa compacta de micélio endurecido contendo reservas alimentares de fungos.

Os conídiosporos do fungo *Claviceps purpurea* são inoculados no ovário de flores de centeio (*Secale cereale*), se desenvolvem em cerca de seis semanas, formando os esclerócios, que são colhidos e dessecados.

Os seus componentes químicos são o corante antraquinônico - escleroritrina; 20% a 40% de óleo fixo; aminas como a histamina e tiramina; 0,011% a 0,4% de alcaloides indólicos. Existem 12 alcaloides sendo seis levogiros, derivados do ácido lisérgico e seis dextrogiros, derivados do ácido isolisérgico. Os alcaloides ativos são os da série levogira como a ergotamina, a ergosina, a ergocristina, a ergocriptina, a ergocornina e a ergometrina.

Atua sobre as fibras musculares lisas do útero e dos vasos sanguíneos. No útero causa ou aumenta a contractilidade uterina, exercendo ação emenagoga, ecbólica ou ocitócica e nos vasos sanguíneos atua contraindo as artérias periféricas, com ação anti-hemorrágica.

-Indicações: é indicado no pós-parto para apressar a involução uterina e prevenir ou tratar hemorragias. No tratamento de cefaleias vasculares como as enxaquecas, (gynergene, cafergot, etc.).



Claviceps



Esclerócio



Conídiosporos

24. DROGAS VEGETAIS COM AÇÃO ANTIMICROBIANA

Nos vegetais superiores não existem substâncias ativas com uso marcadamente antimicrobiano que na sua totalidade são derivados dos vegetais inferiores e como exemplos podem-se citar:

a) Antifúngicos:

Os fungos são importantes nas infecções, porque geralmente sempre estão acompanhados de outros processos infecciosos, principalmente os bacterianos. Por isso usam-se os antifúngicos que previnem ou impedem a proliferação dos fungos, podendo até mesmo destruí-los. Classificam-se em várias categorias como agentes antifúngicos sistêmicos para o tratamento de infecções sistêmicas; agentes antifúngicos orais para infecções muco-cutâneas e agentes antifúngicos tópicos para infecções muco-cutâneas.

Os antifúngicos atuam através de diferentes mecanismos como:

- a membrana celular pode sofrer oxidação de seus lípidos, com a sua consequente destruição;
- podem atuar na enzima **citocromo P-450 esterol-dimetilase**, inibindo a biossíntese dos esteróides indispensáveis ao metabolismo da célula;
- podem atuar na enzima **esqualeno-epoxidase**, inibindo a biossíntese de esteróides;
- o núcleo dos fungos parasitas é suscetível às drogas usadas.

-**LAVANDA** - *Lavandula viridis* - Fam. Lamiaceae

É uma planta do tipo arbusto originária da região mediterrânea, com altura de aproximadamente 50 centímetros, folhas verdes e com flores verde-limão cobertas com brácteas verdes pálidas, localizadas nas pontas das hastes delgadas e aromáticas. As folhas com até 30 centímetros de comprimento são sempre verdes e tornam a planta ideal para cobertura do solo e para jardins. Desenvolve-se bem nos solos não drenados, expostas ao sol, devem ser podadas após a floração e substituídas entre três a quatro anos.

Seu principal componente químico é o óleo essencial e as suas propriedades terapêuticas são sedativas, antiespasmódicas, além de potentes antimicrobianos e antioxidantes.

Seu óleo essencial é indicado no tratamento das infecções fúngicas resistente aos medicamentos antifúngicos, contra cepas de fungos causadoras de infecções comuns da pele e das unhas.

O óleo essencial demonstrou ser letal para uma grande variedade de cepas de **dermatófitos** que infectam a pele humana e de *Cândida albicans*, causadora da candidíase.

Os dermatófitos causam infecções na pele, micoses nas unhas e no couro cabeludo, porque se alimentam da queratina, presente nesses tecidos, para obterem nutrientes.

As espécies de Cândidas vivem com a maioria das pessoas saudáveis sem causar problemas, mas, podem causar candidíase mucocutânea ou afta, em algumas pessoas.

Em pacientes imunocomprometidos, algumas espécies de Cândidas podem causar infecções graves se elas entrarem na corrente sanguínea.

Atualmente existem poucos tipos de drogas antifúngicas para o tratamento de infecções, e as que estão disponíveis muitas vezes têm efeitos colaterais.

Estudos mostraram que os óleos essenciais podem ser alternativas eficazes e baratas, com efeitos colaterais mínimos.

Os óleos essenciais destilados do gênero **Lavandula (alfazema)** são amplamente usados nas indústrias alimentícias, de perfumes e cosméticos.



As principais infecções causadas por fungos nos seres humanos são:

1) Dermatófitos filamentosos: são fungos que se desenvolvem na pele humana e de outros animais, através das estruturas chamadas **hifas**. O conjunto de hifas forma o **micélio** que se nutre a partir de uma proteína da pele chamada **ceratina** e por isso são chamados também de **fungos ceratinofílicos**. Causam as infecções cutâneas chamadas micoses, como a **tinha**, causada pelo *Tinea corporis*, o pé de atleta, causado pelo *Tinea pedis* e as onicomicoses, que são as infecções das unhas.

a) **Tinha:** é uma infecção causada pelo fungo **Cândida**, que está presente por todo o corpo. Geralmente é identificado pelo paciente quando sente uma coceira e observa uma mancha na região da virilha. É de caráter recidivante e normalmente não melhora sem tratamento.

Quando esta micose ocorre na região da virilha, é chamada de Tinha cruris. Seu tratamento é feito com medicamentos antifúngicos tanto de uso tópico como de uso sistêmico e o tempo do tratamento depende do estado inicial e da resposta aos medicamentos.



FIGURA 3: Pustulose palmoplantar. Pústulas confluentes, eritema e descamação palmares



b) **Pé de Atleta:** é uma infecção localizada nas pregas interdigitais dos pés, principalmente à que une o quarto e o quinto dedos, com prurido, descamação, maceração e fissuras, podendo se estender também às outras pregas interdigitais e à superfície plantar dos pés. Acomete também as unhas, podendo se disseminar para outras regiões da pele, principalmente para as virilhas. O pé de atleta é uma doença contagiosa causada pelo fungo *Tinea pedis*.



c) **Onicomicoses:** é uma infecção que atinge as unhas, causada pelos fungos. O contágio pode ser através do solo, animais, outras pessoas, alicates e tesouras contaminadas. Ocorrem principalmente nas unhas dos pés por causa do ambiente geralmente úmido, escuro, quente e com a proteína queratina, que é a sua fonte nutricional. As onicomicoses podem se manifestar de várias formas como:

-Descolamento da borda livre das unhas: ocorre o descolamento da unha do seu leito normal, geralmente iniciando pelos cantos. Ela fica oca, podendo ocorrer o acúmulo de material em baixo.

-Leuconíquia: é o surgimento de manchas brancas na superfície superior das unhas.

-Espessamento: ocorre um endurecimento e um aumento da espessura das unhas que ficam grossas, podendo ou não causar dor e a perda da forma normal da unha.

-Paroníquia ou unheiro: o contorno ungueal da unha fica inflamado, dolorido, inchado e avermelhado. A unha cresce ondulada e com alterações na sua superfície.

-Profilaxia: para se evitar as onicomicoses deve-se evitar andar descalço em pisos úmidos; ter cuidados especiais com os animais de estimação porque podem ser importantes fontes de transmissão; não usar equipamentos de manicure de outras pessoas, mesmo que elas pareçam ser saudáveis; procurar não usar calçados fechados e apertados por muito tempo e preferir as meias de algodão.

-Tratamento: geralmente os medicamentos são de uso local e na forma de cremes, soluções ou esmaltes. Nos casos mais graves o tratamento é feito por via oral na forma de comprimidos. A cura é demorada porque depende do crescimento da unha que é muito lento, podendo chegar a um ano ou mais. O tratamento deve ser contínuo até que se obtenha a cura.



2) Lêvedos: são fungos do tipo ascomicetos ou cogumelos microscópicos, que se reproduzem por gemação, com longas colônias celulares, de forma ovoide e dimensões entre 8 a 10 milésimos de milímetro, como uma corrente. Possui vários gêneros, sendo o *Saccharomyces cerevisiae*, o da cerveja, a *Cândida albicans*, componente normal na flora intestinal, o qual pode proliferar-se principalmente na vagina, bexiga, boca ou pele, ou mesmo invadir a corrente sanguínea e o *Cryptococcus neoformans*, que causa meningite ou pneumonia.

a) Lêvedo de Cerveja: é um fermento inativo resultante do processo de fermentação da cevada durante a produção de cerveja. É um alimento precioso, uma das maiores fontes naturais de vitaminas do complexo B, com alto teor de fibras, proteínas, minerais como o ferro, potássio, cálcio, magnésio, silício, cobre, zinco, selênio, cromo, alumínio; fósforo, vitaminas, lipídios na proporção de 5% a 20%, ácidos graxos com a vantagem de não ter colesterol e gordura, que são característicos das proteínas de origem animal. Desempenha muitas funções no organismo humano através dos seus componentes como:

a.1) Proteínas: possui entre 45% a 50% de proteínas com todos os aminoácidos essenciais e indispensáveis à vida como:

-Histidina: é indicado no tratamento da artrite reumatoide, alergias, e juntamente com a niacina e a piridoxina, sugere-se uma atuação na atividade sexual.

-Lisina: é usado no tratamento para o crescimento; estimula a síntese da carnitina, que atua na eliminação das gorduras em excesso no organismo e a prevenção contra o vírus *Herpes zoster*.

-Arginina: tem função importante na liberação dos hormônios do crescimento, atuando no desenvolvimento muscular e redução das gorduras em excesso.

-Tirosina: é um precursor dos hormônios adrenocorticoides e da dopamina. Tem atuação na atividade mental.

-Fenilalanina: tem ação analgésica, estimulante da memória, da capacidade cognitiva e sexual. É considerado importante nos tratamentos antidepressivos.

-Ácido aspártico: atua na síntese das glicoproteínas e da glicose, supondo-se também que tem ação na resistência dos atletas.

-Treonina: atua no sistema digestório a nível intestinal e no metabolismo dos lipídios ao nível hepático.

-Cisteína: possui ação antioxidante e proteção do organismo contra a ação de micro-organismos patogênicos como bactérias, vírus, fungos, protozoários, produtos químicos e radiações nocivas. Estimula a saúde capilar, da pele e das unhas.

-Valina: atua na atividade mental, na coordenação muscular e no equilíbrio emocional.

-Metionina: ativa a síntese da carnitina e o sistema glandular. Tem ação antitóxica.

-Serina: é essencial para o bom funcionamento cerebral.

-Ácido Glutâmico: é o único aminoácido capaz de transpor a barreira entre o sangue e o cérebro, usado nos tratamentos antidepressivos, de diminuição da memória, senilidade, esquizofrenia, alcoolismo e outras. Diz-se que é o combustível cerebral.

-Glicina: possui ação reparadora sobre a pele, tecidos conjuntivos e no desenvolvimento muscular.

-Alanina: atua diretamente na redução do colesterol, principalmente quando associada com a arginina e a glicina. Contribui também na regulação dos níveis glicêmicos no sangue.

-Prolina: é um dos principais componentes do colágeno existente nos tecidos conjuntivos, que ligam e suportam todos os demais tecidos; ativa os processos de cicatrização e auxilia no combate à flacidez associada ao envelhecimento.

-Triptofano: é um dos aminoácidos essenciais para a espécie humana, codificado pelo código genético e, portanto, um dos componentes das proteínas dos seres vivos. Atua no crescimento, na síntese proteica e como precursor da serotonina cerebral, com importância fundamental em diversos mecanismos fisiológicos e comportamentais como o sono, a depressão, a ingestão alimentar e a fadiga, entre outros.

Na atividade física, está envolvido tanto nos exercícios de longa como de curta duração, sendo que nos exercícios de longa duração, foi proposto o mecanismo da "**hipótese da fadiga central**" até agora pouco explicada.

O triptofano é usado pelo cérebro, juntamente com a vitamina B₆, a niacina e o magnésio, para a síntese da serotonina, que é um neurotransmissor importante no processo bioquímico do sono e do humor. Ele pode:

- induzir ao sono de forma natural;

- reduzir a sensibilidade à dor;

- atuar como antidepressivo natural;

- atenuar a enxaqueca;

- auxiliar a redução da ansiedade e da tensão;

- auxiliar no alívio dos sintomas causados por distúrbios bioquímicos relacionados com a ingestão de álcool e a controlar o alcoolismo.

-Leucina: é um aminoácido essencial não sintetizado pelo organismo e usado na síntese de proteica. Atua como fonte energética nos exercícios físicos e na síntese proteica muscular após os exercícios físicos. As atividades físicas de alta performance e a recuperação pós-exercícios mudam significativamente o metabolismo proteico e de aminoácidos na musculatura esquelética, sendo o principal exemplo o aumento no metabolismo da leucina.

Durante o exercício aeróbico exaustivo, há uma diminuição no nível de leucina e uma redução do glicogênio. Sendo assim, o consumo de leucina antes ou durante os exercícios de **endurance** pode prevenir ou diminuir a taxa de degradação das proteínas, podendo também melhorar as performances mental e física.

Estudos mostraram que o consumo de carboidrato, proteína e leucina livre 45 minutos após o exercício traz benefícios para a estrutura corporal de proteínas para aqueles que praticam exercícios de resistência. A ingestão de proteínas e leucina estimula a síntese de proteína muscular e otimiza o balanço corporal total de proteínas comparada à ingestão de apenas carboidrato.

Juntamente com a isoleucina e valina, que são aminoácidos de cadeia ramificada, formam cerca de um terço das proteínas musculares. Entre as propriedades da leucina pode-se citar:

- estimula a síntese proteica no músculo, sendo também associada com a liberação de precursores gliconeogênicos, como a alanina muscular.

- seu conteúdo nas proteínas varia entre 5% a 10%.

- admite-se que a leucina é capaz de realizar uma recuperação completa do glicogênio e da taxa fracional da síntese proteica na musculatura esquelética após uma atividade física.

-Indicação: o uso da leucina é indicado para:

- auxiliar a recuperação do músculo esquelético no pós-exercício físico;
- aumentar a performance mental e física do indivíduo;
- aumentar a resistência física.

Posologia: deve ser de 50 mg por quilo diariamente (50mg/Kg/dia).

-Isoleucina: é um aminoácido essencial importante na formação da proteína hemoglobina, existente nas hemácias. Fornece energia ao tecido muscular e para prevenir a perda muscular em pessoas debilitadas por alguma enfermidade.

-Metionina: ativa a síntese da carnitina e o sistema glandular. Tem ação antitóxica.

-Cistina: é um aminoácido de fundamental importância na formação da pele e dos cabelos. Atua no fortalecimento do tecido celular de conexão e ações antioxidantes; estimula atividade dos leucócitos e atenua a dor de inflamações.

-Prolina: é o ingrediente mais importante do colágeno. Essencial na formação de tecido de conexão e músculo do coração e de fácil mobilização energética muscular.

a.2) É uma importante fonte de vitaminas do complexo B:

-Vitamina B₁ ou Tiamina: tem ação protetora e equilibrante do sistema nervoso e de fundamental importância no metabolismo dos carboidratos. A sua concentração é de 8 mg a 15 mg por 100 gramas de leveduras.

-Vitamina B₂ ou Riboflavina: tem uma proporção de 3,5 a 8 mg por 100 gramas de leveduras. Atua no crescimento corporal, auxilia a respiração celular e regenera a flora bacteriana intestinal.

-Vitamina B₅ ou Ácido Pantotênico: tem uma proporção de 12 a 25 mg por 100 gramas de leveduras, com ação importante no fígado, na pele e seus anexos, na mucosa respiratória e digestiva, auxilia o tratamento das alergias. Sua hipovitaminose pode causar dificuldades de atenção e concentração mental, cefaleias, transtornos do sono, câibras musculares, deficiência energética geral. Auxilia o crescimento e a pigmentação dos cabelos; a cicatrização, principalmente nos casos de cirurgias.

-Vitamina B₆ ou Adermina ou Piridoxina: tem uma proporção de 3 mg a 10 mg por 100 gramas de leveduras, atuando como fator de crescimento corporal, estimulante muscular, auxilia a formação das hemácias sanguíneas e proteção da pele. Atua na função adreno-cortical e no metabolismo do enxofre e das bases purinas. É antagonista em relação à histamina, sendo, por isso, útil nas doenças alérgicas.

-Vitamina B₉ ou Ácido Fólico: é um nutriente do sistema nervoso e fator de crescimento do organismo, anti-anêmica e importante durante a gestação.

-Vitamina B₁₂: é importante na formação das células sanguíneas; na síntese da proteína mielina que envolve os axônios neuronais; para a divisão celular; para o metabolismo energético celular e a síntese de DNA. A sua hipovitaminose pode causar fadiga, confusão, perda de memória, fraqueza muscular e outros sintomas causados pelos danos aos nervos.

-Vitamina B₁₅ ou Ácido Pangâmico: é um excelente antioxidante, quantificada em miligramas, sendo a sua ação mais eficiente quando tomada junto com as vitaminas A e E. Exerce várias funções no organismo como o prolongamento da longevidade celular; diminui o desejo pelo álcool; recupera mais rapidamente o cansaço através da oxigenação celular; diminui os níveis de colesterol sanguíneo, exerce proteção contra poluentes; diminui os sintomas das anginas e asma; protege o fígado facilitando as funções hepáticas; fortalece o sistema imune a favorece a síntese proteica.

A carência desta vitamina pode causar alguns distúrbios glandulares e nervosos, patologias cardíacas e déficit da oxigenação dos tecidos, embora, esses sintomas careçam de maiores confirmações. As suas principais fontes são o lêvedo de cerveja, o arroz integral, os cereais integrais, as sementes de abóbora e de sésamo.

No mercado está disponível em suplementos de 50 mg e o seu uso diário deve ser entre 50 mg a 150 mg, sendo 100 mg mais aconselhável, após as principais refeições para evitar possíveis ocorrências de náuseas.

-Ácido Paramixobenzoico: é encontrado na proporção de 0,03 mg a 0,55 mg por 100 gramas de lêvedo de cerveja. Atua no organismo auxiliando o uso correto das proteínas, mantendo e em alguns casos recuperando a pigmentação capilar, bem como a elasticidade da pele. Promove também a expectoração e é balsâmico nas inflamações do sistema urinário. A sua falta pode causar o aparecimento de eczemas.

-Vitamina PP - Nicotinamida: ou **niacinamida** é a amida correspondente ao ácido carboxílico niacina (ácido nicotínico). ou niacina e hexanicotinato de inositol, são formas da Vitamina B₃, com efeitos diferentes. Exerce várias funções no organismo como a remoção de substâncias químicas tóxicas do corpo; auxiliar a produção de hormônios esteróides pelas glândulas suprarrenais, como os hormônios sexuais e os relacionados ao estress. Em geral a sua atividade se refere aos alimentos como a concentração do ácido nicotínico formado pela conversão do triptofano contido nos alimentos, em niacina, que é biologicamente a precursora das duas coenzimas que atuam em quase todas as reações de oxido-redução e que são a nicotinamida adenina dinucleotídeo (NAD⁺) e a nicotinamida adenina dinucleótido fosfato (NADP⁺).

Sua carência pode causar a doença chamada **pelagra**, considerada uma desordem nutricional multissistêmica causada primariamente pelo déficit de nicotinamida dentro da célula, que pode ser por uma deficiência na alimentação em nicotinamida, triptofano e vitaminas B₁, B₂ e B₆, zinco e de triptofano ou por uma doença subjacente.

Ao se estudar o fator PP, que é o fator de prevenção à pelagra, verificou-se que, além da niacina, que se refere a nicotinamida e ao ácido nicotínico, outras substâncias também devem ser responsáveis pela pelagra como a carência do triptofano, que nos tecidos animais pode ser transformado em niacina e o excesso de leucina, que pode inibir a síntese de niacina e desenvolver a pelagra.

O triptofano pode sintetizar a niacina tanto pela flora intestinal como pelos tecidos, embora, ainda não está bem esclarecida qual das duas é a principal fonte.

A necessidade de niacina exógena diária é entre 15 mg a 20 mg, que corresponde a um terço da niacina total necessária, sendo aumentada com o maior consumo de calorias, massa corporal, atividade física e diminuída com uma maior ingestão de triptofano.

A nicotinamida é necessária para a formação das coenzimas NAD e NADP, que participam de importantes reações enzimáticas na oxigenação celular, cuja deficiência pode afetar primeiramente os tecidos com alta demanda energética como o cérebro ou com rápido turnover celular como a pele e a mucosa, justificando o porquê desses órgãos serem os mais afetados pela pelagra, que também é conhecida como a **Doença dos 3 D's**, por apresentar dermatite, disenteria, nos casos mais avançados a demência e quando não tratada, um **4º D (Déces)** que é a morte. As principais causas da pelagra são:

-Dieta alimentar: deficiente em proteínas animais, ocorrendo principalmente em alcoólatras crônicos, pessoas anorexicas, pessoas com deficiência psiquiátrica, idosos desnutridos e outros;

-Dieta à base de milho: o milho contém alta concentração de niacina que para ser utilizada pelo organismo é necessário passar por uma hidrólise alcalina;

-Dieta a base de sorgo: o sorgo é portador de altas concentrações de leucina que bloqueia a síntese do ácido nicotínico, podendo desenvolver a pelagra;

-Má-absorção: a má absorção intestinal coopera para o desenvolvimento da pelagra;

-Doença de Hartnup: acredita-se haver um defeito no transporte do triptofano com déficit de niacina endógena, podendo apresentar sintomas semelhantes à pelagra;

-Quimioterápicos - isoniazida: parece haver um mecanismo de competição em função da sua semelhança química com as moléculas da nicotinamida e da piridoxina.

-6-mercaptopurina: parece inibir a enzima NAD-pirofosforilase que atua na síntese do NAD, causando a sua deficiência.

-5-fluorouracil: admite-se que inibe a conversão do triptofano em niacina, levando à sua deficiência.

-sulfapiridina: parece inibir a síntese coenzimática.

O diagnóstico da pelagra é feito principalmente pelos exames de sangue e de urina. Os sintomas cutâneos são de forma eritemática simétrica nas superfícies expostas ao sol, como asas de borboletas e área escapulo clavicular.

Bioquimicamente acredita-se em fortes evidências da participação de metabólitos do triptofano degradados pela via cinurenina, como por exemplo, o ácido cinurânico e a formilcinurenina. A patogenicidade e a fotossensibilidade das ulcerações cutâneas podem estar relacionadas à diminuição de histidina e ácido urocânico, ao aumento de cobre na pele e a necessidade das coenzimas para a reparação das alterações bioquímicas causadas pela radiação solar.

As lesões da mucosa gástrica e glossite podem ser causadas pela deficiência da vitamina B₂ (riboflavina); os distúrbios gastrintestinais ocorrem com diarreias e vômitos que juntamente com a eliminação da flora bacteriana intestinal sintetizadora de niacina, por antibióticos, pode piorar o quadro clínico do paciente; as alterações psiquiátricas podem variar desde sintomas leves como a astenia, cefaléia, insônia e depressão até alta instabilidade emocional, que acredita-se estarem relacionados com alterações no metabolismo do triptofano com aumento de serotonina ou sua deficiência.

O tratamento dos sintomas digestórios da pelagra consiste basicamente em uma dieta com suplementação proteica e vitamínica, principalmente às do complexo B (B_1 , B_2 e B_6), niacina e triptofano, além da suspensão de bebidas alcoólicas e na suspensão dos quimioterápicos que podem ser os responsáveis pelo quadro clínico.

Existe uma predominância de ácido nicotínico nas plantas, enquanto que nos animais predomina a nicotinamida. São encontradas principalmente na levedura, no fígado, nas aves, nas carnes magras, no leite, nos ovos, nas frutas secas, nos cereais integrais e em vários legumes, frutas e verduras (como o brócolis, o tomate, a cenoura, o aspargo, o abacate e na batata-doce).



-Biotina: é uma vitamina hidrossolúvel (se dissolve na água), do complexo B, essencial para as células, desempenhando função fundamental na manutenção da integridade da pele. É um nutriente essencial para o crescimento celular, síntese de ácidos graxos, anticorpos, enzimas digestivas e metabolismo da niacina. Participa do metabolismo das proteínas e carboidratos, sendo essencial para a utilização correta de outras vitaminas do complexo B. Participa de numerosas reações de carboxilação como cofator indispensável.

Atua como coenzima transportadora de CO_2 de enzimas envolvidas em reações de gliconeogênese, lipogênese, síntese de ácidos graxos, metabolismo do propionato e catabolismo da leucina. Auxilia na saúde da pele e cabelos, contribuindo na prevenção da queda de cabelos. Sugestiona-se também que a Biotina tem a capacidade de atenuar dores musculares, depressão e a cura de dermatites.

As principais fontes de biotina são fígado, rins, pâncreas, leveduras, gema de ovo, leite, peixes e nozes. É estável ao cozimento e apresenta menor estabilidade em álcalis.

A ingestão adequada de biotina para adultos deve ser de 30 mg/dia. Doses de 5 mg a 10mg/dia são ministradas a lactentes com seborreia infantil e às pessoas com alterações genéticas das enzimas dependentes de biotina. Os pacientes com nutrição parenteral prolongada devem receber formulações que contenham biotina. Observa-se uma tendência a se propor cada vez mais o uso da biotina para o adulto, no tratamento da acne e de todas as alopecias com ou sem seborreia.

A carência da biotina pode desenvolver situações clínicas de depressão, letargia, eczemas, anorexia, náuseas, vômitos, glossite e dores musculares, alterações no eletrocardiograma e dores musculares. Pode apresentar também outros sintomas como caspa, queda de cabelos, alopecia, seborreia, dermatite, palidez e despigmentação da pele, atrofia muscular e pele seca ou escamosa.

A biotina não é absorvida pelo organismo na presença da **avidina**, que é uma proteína existente na clara do ovo, e que possui grande afinidade por ela e assim a captura; da água e de medicamentos que contenham sulfa, estrógeno, técnicas de processamento de alimentos e álcool.

-Colina: um nutriente essencial que faz parte das vitaminas do B. Atravessa facilmente a barreira hemato-encefálica para chegar ao sistema nervoso central, onde se incorpora diretamente na porção fosfolipídica das membranas e dos microssomos. Aumenta os níveis dos principais neurotransmissores como a norepinefrina, dopamina e acetilcolina e melhora o metabolismo cerebral através de vários mecanismos como:

- propicia a função cognitiva e facilita a comunicação entre os neurônios;
- propicia o metabolismo cerebral e a atividade mitocondrial nos neurônios;
- ativa a biossíntese e mantém a qualidade dos fosfolípidios, que constituem um terço dos tecidos cerebrais;
- auxilia a conservação da memória e das funções cognitivas propiciando níveis normais de acetilcolina, bem como a atividade dos nervos que respondem à acetilcolina;
- é usada para facilitar a reabsorção dos edemas causados por traumatismos cranianos e acidentes vasculares cerebrais;
- foi testada para melhorar o restabelecimento de pacientes com coma pós-traumático e das vítimas de acidentes isquêmicos e trombóticos, obtendo resultados diversos;
- sua função neuroprotetora potente faz dela um suplemento de eleição no tratamento dos déficits cognitivos crônicos associados ao envelhecimento e um tratamento complementar nas doenças de Alzheimer e de Parkinson;

- em estudos animais, inibiu o processo de degeneração neuronal induzido pela proteína tóxica beta-amilóide, encontrada no cérebro de pessoas com Alzheimer.
- tem grande importância durante a gestação para a formação do tecido cerebral fetal;
- estudos avaliaram a sua capacidade para erradicar a degradação da memória associada ao envelhecimento, obtendo resultados significativos, com dosagens compreendidas entre 1000 mg e 2000 mg diárias;
- auxilia o funcionamento do fígado minimizando a gordura hepática, sendo muito importante no tratamento da cirrose hepática;
- auxilia a síntese hormonal, o metabolismo dos lipídeos e do colesterol e regulariza a função biliar.
- atua na pressão sanguínea, como antagonista da adrenalina, e na regulação dos movimentos peristálticos intestinais.
- é recomendada a ingestão diária entre 425 mg a 550mg para adultos.

As principais fontes de colina são a gema do ovo, legumes (feijões, amendoim, soja, ervilha), lecitina de soja e outros.

-Inositol: é um componente vitamínico do complexo B e um lipotrópico. Combina-se com a colina para formar a lecitina e metaboliza as gorduras, o colesterol, nutre as células cerebrais, protege contra a queda de cabelos dando-lhes um aspecto saudável; protege contra o eczema; promove a distribuição das gorduras corporais e produz um efeito calmante. O adulto normal deve ingerir um grama diariamente.

A carência de inositol pode causar colesterolemia, queda de cabelos, eczemas, doenças hepáticas, agitação nervosa e outras.

As principais fontes de inositol são fígado, vísceras bovinas, levedura de cerveja, sementes de lima secas, melão, catalupo, toranja (é um fruto híbrido, resultante do cruzamento do pomelo com a laranja), passas, germen de trigo, melaços não refinados, amendoins e repolho.

Existem vários suplementos disponíveis que contêm inositol como a colina; seis cápsulas de lecitina numa base de semente de soja contêm aproximadamente 244 miligramas de inositol e colina, cada uma. É encontrada na forma de pós de lecitina que se misturam facilmente com os líquidos. A maioria dos suplementos do complexo B contém mais ou menos 100 mg de colina e inositol. As doses diárias mais usadas são de 250 mg a 500 mg.

Para uma melhor utilização do inositol deve-se:

- tomar o inositol juntamente com a colina e as demais vitaminas do complexo B;
- se tem o hábito de tomar muito café, deverá ter um suplemento de inositol;
- tomando a lecitina, sugere-se um suplemento de cálcio quelatado, para a manutenção do equilíbrio do cálcio e do fósforo, porque o inositol e a colina aumentam os níveis de fósforo.

-Ergosterol: é um esteroide precursor da Vitamina D₂ (pró vitamina D). Na presença da luz ultravioleta transforma-se em viosterol que depois se converte em ergocalciferol, que é uma das formas da vitamina D. Compõe a estrutura química da membrana celular dos fungos onde exerce funções semelhantes às do colesterol nas células animais.

Essa característica torna-o um alvo fácil para a ação das drogas antifúngicas. É usado também como um fluidificador das membranas celulares de alguns tipos de protistas como os do gênero **Trypanossoma**, no tratamento das trypanossomíases.

A **anfotericina B**, um antifúngico usado no tratamento de doenças fúngicas, atua sobre o ergosterol ligando-se a ele, formando poros polares nas membranas celulares do fungo, por onde saem íons de diversas moléculas celulares, causando a sua morte.

A pró-vitamina D auxilia a fixação do cálcio e do fósforo de origem alimentar, na formação óssea, dentária, na sua preservação estrutural e manutenção do tônus muscular.

Quando ingerida em associação com as vitaminas A e C, auxilia a prevenção de constipações, o tratamento da conjuntivite e facilita a absorção da vitamina A.

A sua falta pode causar o aparecimento de algumas patologias como o raquitismo, enfraquecimento dentário com cáries severas, osteomalácia, osteoporose senil e outras, além dos sintomas da sua deficiência como fadiga (cansaço, fraqueza, desinteresse, desmotivação para atividades físicas), fraqueza muscular, óssea e dentária.

Suas principais fontes são óleos de fígado de peixes, sardinhas, arenques, salmão, atum, leite e derivados lácteos. No mercado está disponível em cápsulas de 400 UI, sendo as doses mais frequentes entre 400 a 1.000 UI diariamente.

As pessoas com qualquer deficiência cardíaca não devem ingerir a **vitamina D** sem prescrição médica. O excesso desta vitamina pode causar uma hipercalcemia sanguínea porque ela facilita a absorção do cálcio.

As pessoas que dificilmente se expõem ao sol em função do seu trabalho ou vestuário e as crianças que não tomam leite e nem consomem seus derivados, devem aumentar o consumo de vitamina D.



Cáries dentárias severas



crianças com raquitismo

-Vitamina E (Tocoferol): é solúvel em lipídios ou gorduras (lipossolúvel), mantém a estrutura celular inibindo a sua peroxidação lipídica, a formação de radicais livres e as doenças cardiovasculares, melhorando a circulação sanguínea, regenera os tecidos e auxilia o tratamento de seios fibrocísticos, tensão pré-menstrual e claudicação intermitente.

É possível obter dos alimentos as doses que combatem doenças cardíacas e o câncer, além de aumentar a resistência imunológica, segundo estudos realizados nos EUA.

Ela também pode aliviar situações de stress, principalmente as causadas pelo oxigênio, porque a sua ação antioxidante, atua através do bloqueio das moléculas instáveis de oxigênio.

A vitamina E é de fundamental importância para o bom funcionamento do tecido muscular, à formação das células sexuais nos ovários e testículos, com funções também anti-esterilidade, anti-abortiva e para o sangue. Sua avitaminose pode causar esterilidade.

Constatou-se que a dieta rica em vitamina E pode prevenir contra o Mal de Parkinson, conforme estudo realizado na Universidade de Queen, no Canadá, publicado na revista Lancet Neurology.

De acordo com pesquisas realizadas no Instituto Nacional do Câncer dos Estados Unidos, a ingestão de vitamina E pode auxiliar a prevenção do cancer de próstata.

As principais fontes de vitamina E são óleos vegetais como os de amendoim, soja, palma, milho, cártamo, girassol; gérmen de trigo, pimentões, nozes, as sementes, grãos inteiros e os vegetais de folhas verdes como o espinafre e outros. Existem também suplementos que fornecem vitamina E ao organismo.

-Vitamina T: é conhecida como o "**Fator da Semente de Gergelim (Sésamo)**", encontrada nas sementes de gergelim e gema de ovos, sabendo-se pouco sobre a sua ação, exceto a ajuda na coagulação sanguínea, na formação de plaquetas, importante na prevenção de alguns tipos de anemia e hemofilia, promotora do crescimento, útil na anorexia infantil, doença celíaca, osteoporose e raquitismo.

Ainda não se determinou a sua dosagem diária e também não existem suplementos disponíveis no comércio para o público.

A levedura de cerveja é indicada no tratamento da diabetes, pelo alto teor de **glutatião**, um peptídeo sulfurado, formado por ácido glutâmico, cisteína e glicocola e que exerce ação preponderante em todos os fenômenos biológicos e, em particular, nas reações de oxido-redução, nos processos de desintoxicação e de resistência às infecções, furunculoses, acne e outros tipos de dermatoses, gravidez, anemias, atrasos no crescimento e desenvolvimento, afecções do sistema linfático, arteriosclerose, doenças reumáticas e do alcoolismo.

É excelente reconstituente e protetor do sistema nervoso. Tem ação reguladora das glândulas endócrinas, como a tireoide, o pâncreas, as suprarrenais, as gônadas, tonifica o sistema cardiovascular, favorece a absorção dos nutrientes, mantém a flora bacteriana intestinal, além de notável protetor hepático.

O lêvedo de cerveja pode ser consumido misturado nas saladas, sopas, nas hortaliças estufadas, fritas ou cozidas (cerca de uma colher das de sobremesa, para crianças e uma ou duas das de sopa, para adultos). Com azeite usa-se no pão, substituindo, com vantagem, o queijo ou a manteiga. É encontrado também no farelo de cereais, na gema de ovo, no melaço de cana, e nas leguminosas secas. No comércio encontra-se levedura sem sódio, para as pessoas em dietas sem sal. Para manter a sua integridade, a levedura não deve ser cozida, mas, sim, misturada com outros alimentos, ou polvilhar-se, como se faz com o queijo ralado. Existe também a opção comercializada em comprimidos ou cápsulas, com boa aceitação.



26. FÓRMULAS FARMACÊUTICAS COM DROGAS VEGETAIS E PLANTAS MEDICINAIS

FÓRMULA – 1: é um linimento de uso externo contra dores musculares, ciática, lumbago, contusões e entorses.

-Posologia: aplicar em massagens leves.

Cânfora.....	4g
Extrato seco de estramônio.....	20g
Extrato seco de beladona.....	20g
Salicilato de metilo.....	12g
Mentol.....	4g
Óleo mineral.....	200g

FÓRMULA – 2: é colagogo, colerético e diurético.

-Posologia: tomar três cápsulas ao dia, preferencialmente após as refeições.

Extrato seco de Boldo	25mg
Extrato seco de Alcachofra	20mg
Extrato seco de Cardo Santo.....	20mg
Extrato seco de Arnica.....	20mg
Extrato seco de alcaçuz	15mg
Excipiente.....	250mg

FÓRMULA – 3: é antiespasmódico de ação leve sobre a musculatura, indicado também para cólicas menstruais.

-Posologia: tomar 40 gotas durante os períodos de crises dolorosas.

Tintura de Hortelã.....	35ml
Tintura de Camomila.....	25ml
Tintura de Mil Ramas.....	15ml
Tintura de Badiana.....	25ml
Excipiente.....	200ml

FÓRMULA – 4: é um antisséptico das vias urinárias e diurético.

-Posologia: tomar 40 gotas diariamente.

Tintura de Cabelo de Milho.....	50ml
Tintura de abacate.....	35ml
Tintura de Hortelã.....	15ml
Excipiente.....	200ml

27. ALGUMAS FÓRMULAS CASEIRAS

27.1. Tratamento Caseiro da Sinusite:

A sinusite é uma inflamação dos seios paranasais que causa dor e incômodo, mas felizmente, tem cura. Para alcançá-la o que se deve fazer é seguir o tratamento recomendado pelo médico que deve incluir remoção total do líquido infectado com o auxílio de inalações de vapor, tomar antibióticos e mucolíticos, e ingerir bastante água para fluidificar ainda mais a secreção, facilitando a sua remoção.

Seus principais sintomas são um mal estar geral, indisposição, cefaléia ou dores intensas nos seios paranasais, saída de uma secreção espessa preto-esverdeada, dor na face e o mau cheiro tanto no nariz quanto na boca.

Nos casos de sinusite alérgica, o médico considera a indicação de anti-histamínicos continuamente ou até mesmo a cirurgia dos seios paranasais para a cura.

a) Inalação de Vapor com Camomila:

- usar 5 a 6 colheres das de chá de flores de camomila em uma tigela com 1,5 litros de água em ebulição;
- proteger a face com um pano limpo e inale o vapor do chá por pelo menos 10 minutos, duas a três vezes por dia;
- é ótimo para gripes, resfriados, congestões nasais e sinusites frontais, aguda, crônica ou alérgica.

b) Xarope de Agrião com Cebola Roxa:

- usar um maço (molho) de agrião, três cebolas e um quilo de açúcar mascavo ou uma rapadura;
- picar o agrião e as três cebolas;
- Colocar tudo em um pirex e por último coloque o açúcar mascavo ou a rapadura;
- levar o pirex ao forno por uma hora e depois espremer tudo;
- guardar o melado em um vidro ou garrafa escura;
- tomar uma colher das de sopa quatro vezes ao dia.

c) Xarope de Cebola com Limão:

- uma cebola grande;
- dois limões;
- duas colheres das de sopa de mel;
- meia xícara de açúcar mascavo;
- cortar a cebola em rodela e colocar em uma travessa de vidro juntamente com o mel;
- colocar o suco dos limões e o açúcar mascavo, cobrir com um pano limpo e deixar em repouso por um dia;
- coar e guardar em um vidro escuro;
- tomar uma colher das de sopa, três vezes ao dia.

d) Xarope de Gengibre:

- uma colher das de sopa, de gengibre fresco e picado;
- suco de dois limões;
- dois dentes de alho;
- duas colheres das de sopa de mel;
- levar ao fogo os dentes de alho amassados com o suco dos limões e o gengibre e deixar ferver.
- desligar o fogo e coar;
- tomar uma xícara meia hora antes de dormir.

Observação: as gestantes e as pessoas que sofrem de cálculos biliares e doenças do estômago não devem tomar este xarope.

27.2. Tratamento Caseiro da Rouquidão:

A rouquidão ou disфонia é um fato comum na população, definida como qualquer alteração no caráter da voz. É a falta de clareza do som. Na maioria das vezes, é um problema transitório, associado a infecções da laringe. A rouquidão pode ser classificada como aguda (curta duração) ou crônica (15 dias ou mais).

As causas de rouquidão são classificadas em dois grupos:

27.2.1. Funcionais:

Neste grupo a rouquidão é determinada pelo uso incorreto da voz, sem nenhuma doença das cordas vocais e causada pelo:

-Uso incorreto da voz: pode ocorrer pela imitação de outros padrões de voz, que não o da própria pessoa e nas pessoas que usam intensamente a voz como cantores, professores e outros, mas, que não tomam os cuidados necessários.

-Inadaptações fônicas: ocorre devido à falta de adaptação do aparelho fonador com a fala, que podem ser anatômicas, como malformações da laringe, o que dificulta a produção dos sons, ou funcionais, como alterações das relações fala/respiração, fala/deglutição.

27.2.2. Orgânicas:

Ocorre quando há alguma alteração anatômica no sistema fonador como:

-Nódulos e pólipos: são tumores benignos das cordas vocais, podendo ser formados pelo mau uso da voz.

-Cistos: são tumores benignos, que contém líquido no seu interior, como "bolsas de líquido".

-Edema de Reinke: é o inchaço ou edema das cordas vocais, causado pelo tabagismo. Esse inchaço prejudica a movimentação das pregas vocais, sendo a principal causa da rouquidão e vós grave nas mulheres fumantes.

-Papilomas: são tumores vegetantes, com aparência de uma "couve-flor" e que causam rouquidão importante.

-Paralisia das pregas vocais: ocorre quando há uma lesão dos nervos que comandam as pregas. São várias as causas como cardíacas, tumores de outros locais próximos, após cirurgias na região.

-Refluxo Gastroesofágico: ocorre com a passagem de secreção ácida do estômago para o esôfago, podendo alcançar a laringe e irritar as pregas vocais.

A causa mais comum da rouquidão é a laringite aguda, que é a inflamação aguda da mucosa da laringe devido a infecções por vírus ou bactérias. Nesses casos, a rouquidão pode aparecer sozinha ou acompanhada de outros sintomas, como tosse, coriza, não requerendo tratamento e desaparecendo espontaneamente.

Toda pessoa com quadro de rouquidão com mais de 10 a 15 dias deve procurar um médico para avaliação detalhada. A maioria das causas agudas resolve antes de 10 dias, e não requer maiores preocupações. Já a rouquidão crônica, duradoura, necessita atenção especial.

a) Xarope:

-um abacaxi

-um quilo de açúcar mascavo ou uma rapadura;

-cortar o abacaxi e colocar em uma vasilha juntamente com o açúcar ou rapadura;

-levar ao forno até se conseguir um melado (mais ou menos uma hora em fogo baixo) e espremer o abacaxi;

-guardar este xarope em um vidro ou garrafa escura;

-tomar uma colher das de sopa três ou quatro vezes ao dia.

b) Chá de limão com rum:

-utilizar três limões para cada litro de chá que se pretenda preparar;

-antes de cortar os limões, esmaga-los bastante sobre um pouco de açúcar, para extrair todo o óleo essencial possível;

-colocar o açúcar e os limões cortados em rodelinhas em uma vasilha (chaleira);

-preparar um litro de chá não muito forte e acrescentar por último, três cálices de rum;

-previne e combate o resfriado e é particularmente indicada nos dias frios e de muito vento;

-este chá cura a rouquidão evitando a inflamação da laringe e clareia a voz.

c) Tintura de Cipreste:

-usar ramos ou pinhas de Cipreste, bem higienizados;

-colocar em um recipiente juntamente com álcool ou outra bebida com alto teor alcoólico como aguardente, rum, vodca;

-depois de 24 horas a tintura estará pronta, podendo durar anos;

-para a rouquidão ou disfonia, tomar 5 gotas em uma colher das de sopa com água até três vezes ao dia.

-a essência ou óleo essencial do Cipreste produz melhor efeito.

27.3. Tratamento Caseiro da Garganta:

-Geralmente as dores de garganta são causadas por vários tipos de inflamações ou infecções como:

-Faringite: é a inflamação ou infecção da faringe, que pode ser causada por micro organismos, refluxo gástrico e sinusite. É identificada pela vermelhidão da faringe ou formação de placas de pus, no caso de infecção bacteriana.

-Laringite: é a inflamação ou infecção da laringe, diagnosticada com auxílio de aparelhos adequados. Seus principais sintomas são a dor na laringe, rouquidão e tosse.

-Amidالية: é a inflamação ou infecção das amígdalas, causada por micro organismos e os seus sintomas são facilmente confundidos com os da gripe. Se as amígdalas apresentarem uma vermelhidão, será de origem virótica e se apresentar placas purulentas, será de origem bacteriana.

Geralmente as dores de garganta são acompanhadas de febre, mal estar, dificuldades na deglutição e outros.

Quando forem de origem bacteriana, o tratamento deve incluir antibióticos para eliminar as bactérias. Algumas plantas medicinais auxiliam a redução dos sintomas, como as folhas de abacateiros e tanchagem.

a) Folha de abacateiro:

- duas folhas de abacateiro;
- duas folhas de tanchagem;
- um copo de água;
- aquecer água até a ebulição, colocar as folhas de tanchagem e deixar ferver por dois minutos e coar;
- colocar as folhas do abacateiro e deixar ferver novamente por mais dois minutos; deixar esfriar e coar novamente;
- fazer gargarejo pelo menos três vezes diariamente.

b) Gengibre:

- picar o gengibre em pedacinhos, colocar em um frasco de vidro, cobrir com mel e depois de uma semana estará pronto.

27.4. Tratamento Caseiro da Tosse, Bronquite, Asma e Gripe:

Geralmente as doenças brônquicas ou bronquites são causadas por fatores ambientais de natureza alérgica e para auxiliar o tratamento recorre-se a alguns xaropes caseiros como:

a) Xarope de 12 ervas:

- fazer uma infusão com folhas de Assa-peixe, Guaco, Eucalipto citriodora, Pulmonária, Sálvia, Erva Cidreira, Alecrim, Tanchagem, Flor de Mamão, folhas novas de Ameixa, Funcho e Hortelã.
- tampar e deixar descansar por meia hora e coar.
- colocar meio quilo de açúcar mascavo cristal para cada litro;
- ferver até o ponto de xarope;
- conservar na geladeira;
- tomar uma colher das de sopa até quatro vezes ao dia.

b) Chá de guaco:

- colocar 5 gramas (uma colher de chá) de folhas secas em meio litro de água fervente;
- abafar e depois coar;
- pode ser tomado como um chá comum, três vezes ao dia.

c) Xarope de guaco com mel:

- colocar um punhado de caules e folhas em um litro e meio de água fervente;
- deixar em fogo baixo até reduzir para meio litro;
- deixar esfriar um pouco, filtrar, acrescentar 250 gramas de açúcar e ferver até adquirir o ponto de xarope;
- desligar o fogo e acrescentar três colheres das de sopa de mel;
- deixar esfriar e guardar em um vidro limpo e seco;
- usar como um xarope, três vezes ao dia.

d) Xarope de guaco:

- ferver água e açúcar até o ponto de calda;
- acrescentar um chá bem forte de guaco e misturar até incorporar bem;
- tomar uma colher das de sopa três vezes ao dia, para melhorar a tosse.

e) Xarope de Guaco com Sabugueiro:

- uma colher das de sopa, de folhas secas de guaco;
- uma colher das de sopa, de folhas frescas de sabugueiro;
- meio litro de água;
- mel;
- ferver a água com as folhas de guaco e sabugueiro;
- desligar o fogo, coar e adoçar com mel a gosto;
- tomar uma xícara das de chá, três vezes ao dia.

Observação:

- as gestantes e os hemofílicos não devem tomar este chá.
- pode causar irritação gastrointestinal, vômitos e diarreias.

f) Xarope de Angico e Guaco:

- casca de Angico;
- folhas de Guaco;
- um quilo de açúcar mascavo ou uma rapadura;
- meio litro de água;
- colocar as cascas de Angico de molho na água de um dia para o outro;
- no dia seguinte, ferva juntamente com as folhas de guaco por 20 minutos;
- depois dos 20 minutos, retirar as cascas de angico e as folhas de guaco, colocar o açúcar mascavo ou a rapadura e deixar ferver até tomar a consistência de um melado bem consistente;
- guardar em um recipiente de vidro escuro;
- tomar uma colher das de sopa, quatro vezes ao dia.

g) Chá para Rinite Alérgica:

Quando uma pessoa alérgica entra em contato com substâncias como poeira, fumaça, mofo, odor de determinados perfumes, as vias respiratórias se sensibilizam produzindo grande quantidade de muco. Por isso, ocorrem os espirros e os outros sintomas característicos da rinite alérgica.

Algumas receitas naturais podem atenuar os sintomas da rinite alérgica como a inalação da hortelã, o chá de folhas de eucalipto e a infusão de urtiga também pode ser usada no tratamento da rinite.

Chá de urtiga:

- duas colheres das de café, de folhas de urtiga;
- 200 ml ou um copo de água filtrada;
- aquecer a água até a ebulição;
- apagar o fogo e colocar as folhas, deixando em infusão por 15 minutos;
- tomar três xícaras diariamente, até melhorar os sintomas.

h) Chá de Limão com Alho para Gripe:

- um limão;
- dois dentes de alho;
- um copo de 250 ml com água;
- Mel;
- dividir o limão em pequenas partes ou pedacinhos, ferver juntamente com a água e os dois dentes de alho descascados;
- quando estiver morno, coar, adicionar mel a gosto;
- tomar meio copo duas vezes por dia.

Observação: pessoas que amamentam e às que sofrem de doenças no estomago devem consumir este chá com cuidado.

i) Xarope de Tomilho para tosse seca ou produtiva e amenizar os sintomas da bronquite:

O tomilho possui propriedades terapêuticas antioxidante, desinfetante, expectorante e antibactericida, o que torna o seu uso eficiente no tratamento das doenças respiratórias, infecções na boca, desobstrução das vias aéreas, má digestão e outras.

Como preparar:

- 350 gramas de folhas secas de tomilho;
- um litro de água potável;
- um quilo de açúcar;
- aquecer a água em uma vasilha grande (panela), até a ebulição;
- colocar as folhas de tomilho;
- deixar em infusão de um dia para o outro ou por pelo menos 12 horas;
- coar, voltar para a panela, acrescentar o açúcar e manter em fogo baixo até obter a consistência de um xarope, que leva em média meia hora;
- guardar em um recipiente de vidro escuro e com tampa;
- tomar uma colher das de sopa três vezes ao dia, sendo pela manhã, à tarde e antes de dormir, até que os sintomas desapareçam.

j) Xarope de Cenoura:

A cenoura é uma hortalíça que possui grandes quantidades de vitaminas A e do complexo B, fósforo, potássio, cálcio, sódio e cloro. Possui várias propriedades terapêuticas como antioxidante, antisséptica, antibactericida, cicatrizante, diurética, aperiente, expectorante e outras. Melhora a saúde da pele, dos cabelos e das mucosas. É indicada no tratamento das doenças respiratórias, principalmente como expectorante na eliminação de secreções ou catarro, podendo ser usada por pessoas de todas as idades.

Como preparar:

- quatro cenouras grandes;
- uma xícara das de chá, de mel;
- bater as cenouras no liquidificador com um pouco de água, até tomar a consistência de uma pasta;
- espremer em um pano limpo para obter o sumo da cenoura;
- misturar o sumo das cenouras com o mel e levar ao fogo baixo até tomar a consistência de xarope;
- as crianças é recomendado tomar uma colher das de sopa três vezes ao dia e os adultos, duas colheres das de sopa três vezes ao dia.

k) Xarope de Cascas de Banana:

A casca da banana possui propriedades terapêuticas que auxiliam no tratamento e na melhora dos sintomas da gripe.

Como preparar:

- cinco cascas de bananas;
- 300 ml de água filtrada;
- um copo de açúcar mascavo ou orgânico;
- três colheres da de chá de mel de abelhas;
- dois pedaços de canela em pau;
- três cravos da Índia;
- uma colher das de chá de cachaça;
- colocar todos os ingredientes em uma vasilha;
- levar em fogo baixo até tomar a consistência de xarope;
- esperar esfriar e guardar em um frasco de vidro com tampa;
- adultos: tomar três colheres das de sopa a cada oito horas até desaparecerem os sintomas;
- crianças: tomar três colheres das de café a cada oito horas até desaparecerem os sintomas;

Observação: se os sintomas persistirem por mais de oito dias deve-se procurar orientação médica.

27.5. Tratamento Caseiro da Rinite:

A rinite é um tipo de irritação e inflamação crônica ou aguda da mucosa nasal. Pode ser alérgica e não-alérgica. A rinite alérgica geralmente é causada por microorganismos como vírus, bactérias e principalmente em decorrência de processos alérgicos a determinados produtos como perfumes, material de limpeza, pó, fumaça, ácaros, pólen, medicamentos e outros agentes do meio ambiente. A não-alérgica tem como causa principal a própria anatomia das vias respiratórias.

Geralmente a inflamação se origina pela produção excessiva de secreções mucosas e pelo acúmulo de histamina no sangue, causando o escorrimento nasal ou rinorreia, que é o sintoma mais comum, além de coriza, congestão nasal, coceira no nariz, ardume nos olhos, no nariz, na boca e às vezes até vômitos. As pessoas que sofrem de rinite devem tomar alguns cuidados como:

- ingerir bastante líquido como sucos de frutas ou mesmo a água;
- ingerir alimentos que contenham vitamina C ou zinco (cuidado com o zinco);
- repousar no mínimo o suficiente para descansar o corpo e aumentar as defesas imunológicas;
- usar soro fisiológico para manter a umidade da mucosa nasal;
- sempre que possível, fazer inalações de vapores quentes com ou sem óleos essenciais;

Algumas plantas auxiliam o tratamento ou amenizam os seus sintomas como o Eucalipto, a Hortelã,

a) Chá ou Infusão de Folhas de Eucalipto para Aliviar a Rinite:

O eucalipto é uma planta arbustiva comum, originária da Austrália e funções terapêuticas anti-inflamatória, antibacteriana, fortificante do sistema imunológico e descongestionante, auxiliando a melhora dos sintomas das doenças respiratórias.

Como fazer:

- uma colher das de sopa de folhas frescas de eucalipto picadas;
- duas xícaras das de chá, de água filtrada;

- pode ser adoçada com mel ou com açúcar mascavo ou tomada pura.
- tomar uma xícara das de chá a cada oito horas.

b) Chá ou Infusão de Hortelã para Aliviar a Rinite:

A hortelã auxilia a melhora dos sintomas da rinite alérgica atuando no sistema respiratório, atenuando a inflamação da mucosa nasal, inibindo a coriza e os espirros causados pela rinite.

Como preparar:

- uma porção de folhas de hortelã;
- meio litro de água filtrada;
- amassar ou triturar as folhas de hortelã para que elas liberem um sumo verde forte;
- acrescentar a água e levar ao fogo baixo até o ponto de fervura ou ebulição;
- com a mistura ainda quente, aspire ao vapor liberado;
- para facilitar à aspiração pode-se usar um funil;
- repetir o procedimento sempre que os sintomas aparecerem.

c) Vinagre de Maçã:

A maçã é um pseudofruto que contém várias funções terapêuticas. O seu vinagre é produzido pelo processo de fermentação e oxidação. Ele possui componentes como vitaminas, minerais e enzimas que auxiliam o bom funcionamento orgânico, diminuindo os sintomas da rinite crônica e promovendo o rejuvenescimento e o fortalecimento do sistema imunológico.

Como preparar:

- uma colher das de sopa de vinagre de maçã;
- 60 ml ou meio copo de água filtrada;
- tomar lentamente aos goles.

d) Chá de Agrião:

O suco de agrião é um bom medicamento caseiro para o tratamento da rinite.

Como preparar:

- uma xícara das de chá de água filtrada;
- folhas e caules de agrião;
- bater no liquidificador;
- tomar uma xícara das de chá, na hora de dormir.

27.6. Tratamento Caseiro da Enxaqueca:

A enxaqueca é uma doença crônica que se caracteriza por crises de dor de cabeça devido a uma disfunção transitória cerebral. A dor de cabeça geralmente é do tipo pulsátil, latejante, às vezes em um lado da cabeça, podendo estar acompanhada de náusea, vômitos, e sensibilidade à luz e sons.

É uma das dores de cabeça mais comuns, ocorrendo entre 10% a 20% das pessoas. Existem tratamentos para enxaqueca com ótimo controle da doença e alívio rápido durante as crises.

A enxaqueca é considerada de causa multifatorial como fatores genéticos, hormonais na mulher, comportamentais e ambientais.

A enxaqueca pode ser precedida ou acompanhada pela aura ou alteração da visão como pontos escuros, perda visual, pontos luminosos, linhas em zig-zag, que duram de 5 a 60 minutos. Ela se associa também a outros sintomas como tontura, cansaço, irritabilidade, dor no corpo, dor na cervical, dor na nuca e no pescoço.

É de fundamental importância a pessoa saber as causas da enxaqueca e como evitá-la. Entender que o sistema de dor é um sistema de defesa do organismo que dispara quando alguma coisa não está bem, e na enxaqueca ele dispara demais.

Por isso, é imprescindível tratar o problema na sua raiz, evitando que o sistema de dor dispare excessivamente, porque os analgésicos não são tão importantes como os preventivos.

a) Chá de folhas de Limeira:

- um punhado de folhas de limeira;
- meio cálice de água filtrada;
- esmagar as folhas na água até que tome a forma pastosa;
- Aplicar a pasta nas laterais da cabeça (têmporas) ou na fronte, com o auxílio de uma gaze, quando sentir a dor de cabeça.

b) Chá de limão:

-em uma xícara das de café, ou de camomila, ou de chá quente, pouco adoçada, colocar o suco de meio limão e ingerir em seguida.

27.7. Tratamento Caseiro da Diurese:

Alguns tipos de chás contêm substâncias antinutricionais, como por exemplo, os taninos. Apesar de os taninos terem ação antioxidante e combaterem os radicais livres, dificultam a absorção de certos nutrientes e, por isso, alguns chás não devem ser tomados próximo aos horários das refeições. Os taninos estão presentes nos chás verdes, mate e preto e também no café e no chocolate.

Tanto o chá verde como o mate e o preto contém cafeína e desta forma não devem ser usados à noite para não atrapalhar o sono.

Ao adquirir plantas para chás, prefira as embaladas e que passaram pelo controle de qualidade durante a obtenção, tendo o cuidado de saber a sua procedência e aquelas que foram cultivadas sem o uso de agrotóxicos.

Deve-se evitar o uso indiscriminado de chás de plantas com efeitos laxativos. O uso abusivo desses chás pode causar problemas intestinais graves, conforme o resultado de estudos realizados pelo Cleveland Clinic Florida, nos Estados Unidos, segundo o qual 40% dos pacientes que usaram chás laxativos três ou mais vezes por semana, por mais de um ano, desenvolveram lesões intestinais, diagnosticadas por exames de raios X contrastados.

Os chás laxativos ou outros laxantes podem causar um desequilíbrio na flora bacteriana intestinal, déficit no sistema imunológico, na síntese de neurotransmissores e na absorção dos nutrientes.

Os principais chás laxativos capazes de causar prejuízos à saúde são os de Sene, Cascara Sagrada e Extrato de Ruibarbo, que também fazem parte de muitos chás emagrecedores.

a) Chás Diuréticos:

São aqueles que auxiliam o bom funcionamento renal e a diurese, aliviando os edemas (inchaços) e o controle da pressão arterial.

a.1) Assa Peixe:

- três colheres das de sopa de folhas de Assa Peixe picadas;
- um litro de água;
- colocar as folhas na água em ebulição (fervente);
- desligar o fogo, coar e guardar em uma garrafa térmica;
- tomar pequenas doses várias vezes ao dia.

Observação: este chá é bom também para tosse, bronquite, asma, dores musculares e dores reumáticas.

a.2) Chá Diurético de uma Planta ou a combinação de até três Plantas:

Pode-se usar até três plantas como a Chenopodium ou Erva-de-Santa-Maria, a Tanacetum ou Catinga-de-Mulata, a Ageratum ou Mentrasto, o Solidago ou Arnica Brasileira, a Wedelia ou Arnica-do-Mato, o Porophyllum ou Arnica-do-Campo.

27.8. Tratamento de Verminoses:

As verminoses são doenças causadas por parasitas conhecidos pelo nome de vermes. As verminoses mais conhecidas são a ascaridíase, teníase, oxiurose, tricuriase e ancilostomíase.

Geralmente são adquiridas pela falta de higiene pessoal e dos alimentos principalmente a água não tratada, as frutas e as verduras mal lavadas, carnes mal passadas e outros.

A maneira mais eficiente na profilaxia das verminoses é através da prática de bons hábitos de higiene como:

- lavar as mãos com frequência, com água e sabão, principalmente após usar os sanitários;
- sempre que for manipular algum alimento, deve antes lavar bem as mãos;
- lavar bem as frutas e verduras em água corrente, antes de consumi-las;
- não tomar água que não tenha sido filtrada ou pelo menos fervida;

Os sintomas mais comuns das verminoses são cólicas e dor abdominal, enjoos, falta de apetite, fraqueza, indisposição, náuseas, perda de peso, tonturas e diarreia.

Ao surgirem um ou mais desses sintomas, deve-se procurar um médico para que se faça o diagnóstico e o tratamento.

-Tratamento da Ascaridíase:

- um litro de água filtrada;
- 20 flores de mamão macho;
- 200 gramas de açúcar mascavo;
- fervêr a água com o açúcar por 10 minutos;

- acrescentar as flores do mamão e deixar ferver por mais dois minutos;
- desligar o fogo e deixar em repouso por meia hora;
- coar e guardar em recipiente de vidro com tampa e colocá-lo na parte mais baixa da geladeira;
- adultos:** tomar duas colheres das de sopa pela manhã e duas à noite quando for dormir;
- crianças:** tomar duas colheres das de sobremesa pela manhã e duas à noite quando for dormir.

27.9. Xarope caseiro para Cólicas Menstruais:

A cólica menstrual ou dismenorréia é o sintoma normal que se manifesta no período menstrual e afeta cerca de 50% das mulheres em idade fértil. Caracteriza-se por uma dor pélvica de intensidade variável, que se irradia para as costas e membros inferiores, durante a menstruação. É uma dor aguda e intermitente, às vezes incapacitante, com curtos períodos de acalmia. Quando muito forte, pode estar associada a outros sintomas como náuseas, vômitos, cefaléia, dor nas mamas, edemas e outros.

A dismenorreia é causada pela liberação do hormônio prostaglandina, que faz o útero contrair para eliminar o endométrio (camada interna do útero que cresce para nutrir o embrião), em forma de sangramento, durante a menstruação, quando o óvulo não foi fecundado.

A dismenorreia pode ser **primária** quando causada pelo aumento de prostaglandina pelo endométrio, e **secundária**, quando causada por alterações patológicas no sistema reprodutor e que podem ser endometriose, miomas, tumores pélvicos, fibromas, estenose cervical, e outras.

A prática de exercícios físicos aeróbicos ajuda a aliviar os sintomas da dismenorreia primária, bem como, ingerir bastante líquido, não ingerir alimentos que retardam o trânsito intestinal e que possam causar fermentação, no período menstrual.

a) Receita para xarope de Alecrim e Camomila:

- uma colher das de sopa, de folhas frescas de alecrim;
- uma colher das de sopa, de camomila fresca;
- uma xícara de água;
- uma xícara de mel;
- aquecer a água até a ebulição, acrescentar o alecrim e a camomila e deixar ferver por três a cinco minutos;
- coar em uma peneira fina, colocar o mel e voltar ao fogo misturando bem, até se tornar homogêneo;
- conservar na geladeira;
- tomar duas colheres das de sopa duas vezes ao longo do dia por uma semana e meia.

Observações:

- este xarope não deve ser consumido por gestantes;
- não deve ser consumido por pessoas hiperglicêmicas e diabéticas;
- consultar um médico se os sintomas não melhorarem.

b) Receita para Chá de Sementes de Funcho (TPM):

- uma colher das de sopa de sementes secas de funcho;
- um litro de água;
- aquecer a água até a ebulição;
- colocar as sementes nesta água e deixar em infusão por 10 a 15 minutos;
- tomar três xícaras desta infusão quando começarem a surgir os primeiros sintomas ou mesmo antes da menstruação;
- as gestantes não devem tomar este chá.

c) Chá de Canela para Aliviar os Sintomas da Menstruação:

Este chá tem-se mostrado bem eficiente na melhora dos sintomas da menstruação, atuando no sistema circulatório facilitando a ocorrência da menstruação.

Como preparar:

- uma xícara de água filtrada e mais ou menos cinco paus de canela;
- aquecer a água com os paus de canela por uns dez minutos;
- coar e tomar uma xícara diariamente, quente ou fria.

Observação: este chá é totalmente contraindicado para gestantes e suspeitas de gestação.

27.10. Xarope para Intestino Preso (prisão de ventre ou constipação intestinal):

A prisão de ventre ou intestino preso são termos populares usados para a constipação e obstipação intestinais, sendo definidos quando se evacua menos de três vezes por semana.

As fezes geralmente ficam duras, secas, pequenas e difíceis de serem eliminadas, podendo ocorrer com dor. Suas principais causas são a carência de fibras alimentares suficientes na dieta alimentar, vida sedentária (falta de atividade física), mudanças na rotina da vida diária como viagens longas e constantes, gestação; uso constante de laxantes para evacuar, uso de medicamentos para dor, especialmente narcóticos; antiácidos que contêm alumínio e cálcio; medicamentos para hipertensão, para o mal de Parkinson; antiespasmódicos, antidepressivos, suplementos de ferro, diuréticos, anticonvulsivantes, alterações nas funções intestinais como a constipação crônica idiopática e outras.

-Receita para xarope de Cebola Roxa:

- três cebolas roxas de tamanho médio;
- 250 ml de água filtrada;
- duas xícaras das de chá, de mel;
- coloque as cebolas com a água em um recipiente e leve ao fogo até que as cebolas fiquem moles;
- desligar o fogo e colocar o mel;
- tomar um cálice de manhã em jejum e outro na hora de dormir;
- aquecer o xarope em banho-maria antes de usá-lo.

b) Infusão: misturar cuidadosamente os seguintes ingredientes e conservá-los em um recipiente:

- 60 gramas de casca de limão (somente a parte amarela);
- 30 gramas de coentro;
- 30 gramas de cominho;
- 30 gramas de anis;
- colocar uma colher desta mistura em uma xícara de água quente e deixar em infusão por cinco minutos;
- coar, adoçar e tomar em duas vezes. Se necessário, repetir a dose outra vez durante o dia.

27.11. Xarope para auxiliar as funções cardíacas:

As funções cardíacas são aquelas relacionadas com o coração, os vasos sanguíneos e a circulação. As alterações ou doenças cardíacas mais importantes são o infarto, a angina, a insuficiência cardíaca, e outras. Para se precaver dessas doenças é bom manter uma alimentação saudável e a prática de exercícios físicos, evitando totalmente a vida sedentária.

-Receita do xarope para as funções cardíacas:

- quatro colheres das de sopa de cachaça;
- um quilo de mel;
- cinco cabeças de alho;
- três cebolas roxas;
- bater o alho e as cebolas no liquidificador com uma parte do mel;
- misturar o restante do mel e a cachaça e guardar o xarope em um frasco de vidro com tampa;
- deixar em repouso por uma semana antes de consumir;
- tomar uma colher das de sobremesa todos os dias, após as refeições.

Observação: este xarope não é indicado para crianças e nem para pessoas hiperglicêmicas ou diabéticas.

27.12. Micoses (pomada para micoses):

As micoses são infecções causadas por fungos e que podem ocorrer em qualquer parte do corpo, principalmente as extremidades, onde a higiene é mais precária e as condições favoráveis para o seu desenvolvimento, sendo mais comuns nas unhas, virilhas e nos pés. Quando ocorrem no couro cabeludo são chamadas de **tinha**. As micoses profundas requerem um tratamento médico especial.

Pomada:

- suco de um limão;
- duas colheres das de sopa de óleo de oliva;
- uma pequena porção de alfafa;
- um dente de alho;
- uma cebola média;
- cortar a cebola e amassar juntamente com o alho, o suco de limão e a alfafa;
- acrescentar o óleo de oliva e misturar bem até ficar homogêneo;
- passar no local da micose antes de dormir e deixar até à manhã seguinte, repetindo o procedimento até a cura.

-Pomada para rachadura nos pés:

- meio copo de óleo de milho,

- seis dentes de alho;
- amassar os dentes de alho e misturar com o óleo de milho;
- aquecer em banho-maria por 10 minutos e coar;
- passar nas rachaduras dos pés duas ou três vezes por dia

27.13. Hiperplasia Benigna da Próstata (HPB):

A próstata é uma glândula situada na parte inferior da bexiga e anterior ao intestino reto do homem. No seu interior passa a uretra prostática, que conduz a urina e os tubos deferentes, que conduzem o sêmen até a uretra prostática.

A sua função é, entre outras, sintetizar uma parte do líquido seminal. Como a próstata envolve a uretra, um aumento do volume prostático pode impedir a passagem normal da urina.

Na infância, a próstata é muito pequena e quando começa a adolescência, há uma maior produção de hormônios masculinos e então ela inicia o seu crescimento. Surgem os caracteres sexuais secundários como o engrossamento da voz, o surgimento de pelos pubianos, barba, e outros.

Nesta fase, a próstata tem entre 15 a 20 gramas. Este crescimento continua durante a vida do indivíduo, com velocidade variando de uma pessoa para outra. Em alguns indivíduos ela cresce mais rápido do que em outros.

Geralmente, depois dos 50 a 60 anos, o crescimento prostático é mais rápido, sendo que em alguns casos pode chegar a 200 gramas ou mais.

O crescimento prostático pode comprimir a uretra, impedindo a passagem da urina, com várias consequências como o surgimento de urina residual na bexiga, o aumento da espessura seguido de afinamento da parede da bexiga, a dilatação dos ureteres e dilatação renal com o comprometimento da sua função.

A HPB é um tumor benigno que pode abrigar no seu interior células malignas descobertas com exames especiais e os principais sintomas são fluxo urinário fraco e às vezes até interrompido, aumento da frequência das micções com eliminação de pequenos volumes de urina, aumento da frequência de micções à noite, urgência para urinar com perda, ocasionalmente, de urina na roupa. Esses sintomas podem ocorrer isoladamente ou em conjunto, podendo ser leves, moderados ou severos. Nos casos de retenção urinária, o paciente deve ser conduzido ao hospital para o esvaziamento da bexiga através de uma sonda introduzida através da uretra.

Os sintomas levam o paciente ao médico que, através da história clínica, classifica-o em pouco, leve ou muito sintomático. Existem questionários específicos para se avaliar sintomas urinários como o da Organização Mundial da Saúde (OMS). Um exame físico detalhado, incluindo um toque retal, pode ser realizado, embora, essa prática vem sendo desconsiderada optando-se por exames eletrônicos de maior sofisticação e com resultados mais precisos.

Exames laboratoriais também podem ser solicitados, incluindo exame qualitativo de urina, urocultura, creatinina e uréia.

A dosagem do antígeno prostático específico (PSA) é de vital importância como parte desta avaliação, porque detecta precocemente o câncer da próstata.

A maioria dos pacientes com HBP não requer tratamento. Os sintomáticos que procuram o urologista são tratados conforme a severidade dos sintomas. Os levemente sintomáticos serão acompanhados clinicamente, ficando sob observação. Os moderadamente sintomáticos serão tratados com medicamentos (finasteride) que impedem o crescimento prostático ou que relaxem a próstata (drogas alfa-bloqueadoras). Nos pacientes severamente sintomáticos ou aqueles que não podem tomar os medicamentos, é indicada a cirurgia.

Chá para Hiperplasia Prostática:

- uma colher das de sopa de folhas secas de avenca;
- uma xícara das de chá, de água;
- aquecer a água até a ebulição, colocar as folhas, abafar por 10 minutos;
- tomar meia xícara do chá pela manhã e o restante na hora de dormir.

Observação: o chá de avenca é bom também para gripes, tosse, asma e bronquite.

-A espécie de avenca indicada para este chá é a *Adiantum cuneatum*. Além disso, não utilize avencas vendidas em floriculturas, procure uma casa especializada.

27.14. Varizes nas pernas:

As varizes das pernas são veias doentes que se dilatam de forma anormal, aparecendo sob a pele das pernas de forma alongada e tortuosas. Existe uma tendência hereditária para o desenvolvimento das varizes, mas alguns fatores contribuem para o seu aparecimento ou para a sua piora. Alguns dos principais fatores são a gestação, o uso de anticoncepcionais, ficar muito tempo na posição em pé ou sentada também pode causar varizes.

Existem dois tipos de varizes que são as **primárias**, que surgem por uma tendência hereditária e as **secundárias** que surgem por doenças adquiridas no decorrer da vida e são de tratamento mais difícil. As mais comuns são as varizes primárias que aparecem nas pernas como linhas vermelhas e azuis de diversos tamanhos, apresentando conotação antiestética muito importante.

As pernas possuem dois tipos de veias que são as **veias superficiais**, que ficam na camada gordurosa sob a pele, e que podem ser visíveis e as **veias profundas**, que ficam no interior dos músculos e não são visíveis. Existem também as **veias comunicantes**, que ligam as veias superficiais às profundas.

As veias possuem as **válvulas venosas** que auxiliam a volta do fluxo sanguíneo ao coração, mesmo contra a ação gravitacional. Essas válvulas permitem ao sangue ir sempre da veia superficial para a profunda, através da veia comunicante, impedindo o seu refluxo, mesmo quando a pessoa estiver em pé ou sentada. Quando as válvulas venosas estão doentes acontece uma inversão no caminho do sangue, que passa a ir de cima para baixo e da veia profunda para a superficial, causando um aumento do volume sanguíneo, dentro da veia superficial, com uma dilatação e o aparecimento das varizes.

No geral, as varizes são benignas, sendo apenas um problema estético. Mas, caso sejam muito intensas, o médico deve ser consultado.

a) Chá de Pariparoba para varizes nas pernas:

- seis folhas de pariparoba;
- quatro folhas de confrei;
- um punhado de erva cidreira;
- uma garrafa de cachaça;
- picar as folhas das plantas, colocar na cachaça por 24 horas;
- aplicar este conteúdo com um pano limpo embebido sobre as varizes por 15 minutos, três vezes ao dia.



27.15. Tratamento de Náuseas e Enjoos:

A náusea ou enjoo é a sensação de desconforto no estômago com uma vontade urgente de vomitar. A náusea funciona também como um meio de defesa do organismo, sendo uma preparação para o vômito, que é a eliminação do conteúdo gástrico que está causando o desconforto, como por exemplo quando se ingere uma grande quantidade de bebida alcoólica.

A náusea pode ser considerada um sintoma geral e inespecífico do organismo e que chama a atenção para uma causa que nem sempre é de fácil identificação.

As náuseas e os vômitos podem ser causados por causas variadas, sendo a maioria por alterações que ocorrem diretamente no estômago ou no intestino, sendo que o envolvimento de outros órgãos também causam esses sintomas como por exemplo gestação, a embriaguez, o balançar de barcos para as pessoas que não estão acostumadas (cinetose), doenças auditivas, enxaqueca, tonturas, infecções cerebrais, infarto do miocárdio, insuficiência renal, ansiedade, vários tipos de medicamentos e outros. Existe também a náusea de origem psicológica, como a que ocorre quando se veja alguma coisa repugnante, sendo a forma da consciência subjetiva de dizer que não aceita aquilo.

Os sintomas das náuseas podem ser melhorados com boas condições de higiene e o armazenamento adequado dos alimentos podem prevenir alguns casos de infecções alimentares que são uma das causas mais frequentes de náuseas e vômitos, bem como a abstenção de alimentos sólidos e com o uso de antieméticos.

a) Chá de Gengibre:

- meio grama ou duas colheres das de café de rizomas de gengibre;
- 150 ml ou uma xícara das de chá, de água filtrada;
- fazer uma decocção ou ferver o gengibre com a água por 10 minutos;
- tomar uma xícara das de chá, três vezes ao dia.

Observações:

-As pessoas com cálculos biliares, às que fazem tratamento com anticoagulantes, às que sofrem de irritação gástrica e às que sofrem de hipertensão, devem evitar este chá. As crianças menores de cinco anos também não devem tomar este chá.

b) Vinagre de Maçã:

-tomar duas colheres de **vinagre de cidra (vinagre de maçã)** em um copo de água antes das refeições. É preferível o vinagre de maçã biológico, para evitar corantes, conservantes e outros produtos químicos industriais. O vinagre de maçã equilibra o pH do sistema digestório, preparando o estômago para a digestão da refeição.

c) Tabagismo: o tabagismo é uma das principais causas que contribui para o agravamento dos sintomas gástricos como a azia, a indigestão, as náuseas e o refluxo gástrico.

d) Hortelã: tem propriedades carminativas e digestórias, fornecendo alívio natural aos gases do estômago, devendo ser adicionada nas refeições, como em saladas e sucos.

e) Suco de Laranja/Suco de Abacaxi: devem ser tomados após as refeições, pois, são eficazes no tratamento da indigestão promovendo descanso aos órgãos digestivos e a diminuição da acidez gástrica.

f) Suco de Aloe vera: é um dos melhores produtos de limpeza e purificação do organismo, principalmente da matéria residente prejudicial ao estômago, intestinos, rins, fígado, baço e bexiga. Várias pesquisas têm comprovado suas propriedades terapêuticas no alívio da indigestão, síndrome de cólon irritável, desconforto gástrico, úlceras, prisão de ventre, hemorróidas e vaginite.

g) Chá de Hortelã:

- duas colheres de sopa, de folhas frescas de hortelã;
- uma colher de sopa de sementes de erva doce;
- meio litro de água filtrada;
- ferver as folhas de hortelã com as sementes de erva doce por seis minutos;
- deixar em infusão e coar quando estiver morno;
- tomar duas xícaras deste chá diariamente.

Observação: este chá não deve ser dado para crianças e nem para as pessoas que sofre de gastrite e úlceras gástricas.

27.16. Tratamento das Doenças Reumáticas:

As doenças reumáticas são doenças e alterações funcionais do sistema musculoesquelético de causa não traumática. Nos países desenvolvidos constituem o grupo de enfermidades mais frequente nos seres humanos, com incapacidade funcional e laboral gerando forte impacto socioeconômico.

Existe mais de uma centena de doenças reumáticas, cada qual com vários subtipos, como as doenças inflamatórias do sistema musculoesquelético, do tecido conjuntivo e dos vasos sanguíneos, as doenças degenerativas das articulações periféricas e da coluna vertebral, as doenças metabólicas ósseas e articulares, as alterações dos tecidos moles periarticulares e as doenças de outros órgãos e/ou sistemas relacionadas com as anteriores.

Podem ser agudas, recorrentes ou crônicas, atingindo pessoas de todas as idades e, sobretudo as mulheres a partir dos 65 anos, as que mais sofrem com essas doenças.

Os principais sintomas das doenças reumáticas são a dor, a tumefação e a limitação da mobilidade corporal e os principais tipos são a osteoartrose, raquialgias ou dores na coluna vertebral, doenças reumáticas periarticulares, incluindo as lesões musculoesqueléticas ligadas ao trabalho, osteoporose, fibromialgia, artropatias microcristalinas, artrite reumatoide, espondilartropatias, doenças reumáticas sistêmicas, artrites idiopáticas juvenis com causas desconhecidas e outras.

Os fatores de risco mais comuns das doenças reumáticas são a idade, a obesidade, o tabagismo, a ingestão de bebidas alcoólicas em excesso, a ingestão de determinados medicamentos e outros.

a) Chá de Cavalinha

Para prevenir e melhorar os terríveis sintomas da artrose usa-se o **pó de cavalinha**, que contém uma grande quantidade de silício, responsável pelo fortalecimento das articulações, além de outras propriedades terapêuticas como adstringente e diurética, auxiliando também o tratamento da gonorréia, diarreias, infecções renais e da bexiga urinária; estimula a regeneração de fraturas ósseas; atua sobre as fibras elásticas das artérias; nos casos de inflamações e edemas prostáticos; acelera o metabolismo cutâneo; estimula a cicatrização e a elasticidade da pele seca, sendo indicada também para o tratamento de hemorragias, cãibras, úlceras gástricas e anemias. É usada também como hidratante profundo, ajuda a evitar varizes e estrias, limpa a pele, fortalece as unhas, dá brilho aos cabelos, auxilia no tratamento da celulite e da acne.

Como preparar:

- transformar um punhado de cavalinha seca em pó, socando em um pilão;
- armazenar o pó em um recipiente de vidro com tampa;
- tomar uma colher de café do pó diariamente;

-o pó pode ser ingerido com água, com suco ou puro.

-Chá de Limão para Doenças Reumáticas:

O chá de casca de limão é desinfetante, antisséptico e germicida. O limão elimina o ácido úrico do organismo, sendo por isso indicado no tratamento das doenças reumáticas como a gota, a artrose, a arteriosclerose e outras. Combate ainda a diarreia, constipações intestinais, alcaliniza o sangue e diminui a acidez gástrica.

Pode-se dizer que o limão constitui uma grande **injeção energética** para uma vida saudável, podendo ser ingerido como fruto ou aplicado na aromaterapia, dando a sensação de **vitalidade** ao remover as toxinas, energizando o corpo e a mente, incentivando a clareza mental. As toxinas levam ao enfraquecimento orgânico geral predispondo o organismo a adquirir as mais variadas enfermidades como câncer, o envelhecimento celular prematuro e outras.

O chá de limão é um **excelente digestivo** porque além do efeito relaxante no estômago, possui propriedades antissépticas, antioxidante, antibactericida e antivirais, permitindo seu trabalho com maior comodidade sem espasmos, facilitando a digestão dos alimentos.

Como usar o limão:

-Ácido Úrico e Gota:

-espremer em meio cálice de água o suco de três limões e tomar pela manhã em jejum, por dez dias. Interromper o tratamento por uma semana e recomeçar novamente e assim por diante.

-Arteriosclerose, Hipertensão:

-iniciar o tratamento tomando o suco de um limão de uma só vez e a cada dia aumentar um limão até completar dez limões. Interromper o tratamento por seis dias e reiniciar.

-Boca (inflamações e estomatites), Garganta:

-fazer bochechos com o suco de um limão diluído em uma colherinha de água morna, várias vezes ao dia.

-Estômago (cãibras, digestão difícil, inapetência, flatulência):

Infusão 1: fazer uma infusão de camomila e colocar uma fatia de limão, com a casca. Tomar ainda quente.

Infusão 2: tomar uma xícara da infusão quente adoçada, feita com uma fatia de limão com a casca.

Tintura: macerar, por oito dias, 50 gramas de casca de limão em 100 ml de álcool a 80 GL. Filtrar e conservar em recipiente de vidro que possa ser fechado hermeticamente. Algumas gotas da tintura em um pouco de açúcar ou água ajudam as funções digestórias.

Infusão 3: macerar, em 300 ml de água fervente, 15 gramas de folhas de limão; 20 gramas de raiz de aipo; 15 gramas de folhas de tomilho; 50 gramas de folhas de alcachofra. Deixar o líquido repousar até que se torne morno. Filtrar e tomar uma xícara antes das refeições.

Febre Intermitente (constante):

Torrar no forno ou em uma chapa, as cascas de dois ou três limões, tendo o cuidado de remover ao máximo a parte branca, que é amarga e sem efeitos terapêuticos. Quando a casca estiver torrada, pulverizá-la em um pilão para obter a forma de pó. Usar 30 gramas deste pó em uma xícara de água quente e pouco adoçada. É útil para todos os estados febris.

Todavia, se a febre estiver acompanhada de diarreia, esta receita não deve ser usada porque poderá estimular o distúrbio intestinal.

Feridas: Na falta de um desinfetante alcoólico, banhar e limpar a ferida com suco de limão, aplicando depois um medicamento ou enfaixando.

Insônia: para melhorar a insônia deve-se ferver uma parte da casca de um limão com um pouco de água, adoçar e tomar antes de se deitar. É suave, relaxante e leva a um sono tranquilo.

Mordedura de cão: nos casos de mordeduras de cães, enquanto se aguarda atendimento médico, deve-se lavar a ferida com água fervida e em seguida embebê-la com suco de limão.

Nevralgia: cortar um limão em dois e com uma das metades friccionar a parte dolorida. Repetindo mais vezes ao dia.

Olhos (conjuntivite): ferver um cálice de água por cinco minutos, colocar o suco de um limão, deixar o líquido amornar e lavar os olhos para aliviar o ardor e eliminar a secreção.

Reconstituente: colocar alguns ovos em uma tigela de vidro ou de louça e cobri-los com suco limão. A casca dos ovos irá amolecer depois de dois ou três dias. O líquido obtido deve ser um pouco adoçado com açúcar mascavo e homogeneizado com agitação lenta. Tomar uma colher deste conteúdo antes das refeições para a reconstituição orgânica corporal.

Soluoço: colocar algumas gotas do suco de limão em uma colher de açúcar e dissolver lentamente na boca. Se o soluço for rebelde, deve-se ingerir uma colherada do suco.

Urina: para aumentar a micção nos estados febris, deve-se administrar ao doente uma limonada quente e adoçada. Caso, a febre esteja acompanhada de diarreia, deve-se evitar o uso de limão que poderá estimular o distúrbio intestinal.

Observação: deve-se tomar cuidado com o limão em situações de exposição ao sol, porque podem ocorrer queimaduras e o aparecimento de manchas na pele.

27.17. Tratamento do Chulé:

A **bromidrose** ou **chulé** é causado pelo suor excessivo da região plantar dos pés e agravada pela falta de higiene eficaz, o uso de sapatos fechados, ocorrendo nas pessoas de qualquer idade, sendo mais acentuado nos adolescentes que apresentam sudorese excessiva em função das transformações hormonais. A sudorese excessiva pode estar relacionada também às determinadas doenças como hipertireoidismo, diabéticas e obesidade e em alguns casos a bromidrose pode acompanhar também doenças como as micoses, as alergias e os eczemas.

As bactérias que vivem na epiderme ou camada superficial da pele se proliferam muito rápido por causa da umidade.

Decompõem o suor excessivo através de um processo de fermentação, liberando gases de odor desagradável, que é o chulé. Para evitar este incomodo é preciso fazer com que o suor dos pés diminua ou reduzir a flora bacteriana epidérmica nos pés, além de outros cuidados como:

- enxugar bem os pés, principalmente entre os dedos, após o banho;
- dar preferência as meias de algodão;
- não usar tênis sem meias;
- evitar o uso de sapatos fechados nos dias quentes;
- expôr os sapatos ao sol e usá-los em dias alternados;
- procurar secar o suor dos pés durante o dia;
- retirar, sempre que possível, os sapatos para que os pés sejam arejados;
- evitar usar sapatos de borracha ou plásticos;
- usar cremes esfoliantes pelo menos uma vez por semana;
- usar uma bucha vegetal para lavar os pés, esfregando principalmente a região plantar (sola) dos pés para remover as células mortas.

Como fazer:

- 200 ml de álcool;
- duas pedrinhas de cânfora;
- 50 gramas de folhas secas de hortelã;
- um litro de água;
- colocar as pedrinhas de cânfora no álcool e aguardar alguns dias (uma semana) até que elas se dissolvam;
- fazer uma infusão das folhas de hortelã com a água;
- deixar os pés de molho por meia hora na infusão de hortelã e depois enxugar bem, principalmente entre os dedos;
- espalhar o álcool canforado por todo o pé e deixar evaporar naturalmente e calçar.

27.18. Impotencia Sexual:

A impotencia sexual ou disfunção erétil é a incapacidade do homem manter a ereção peniana durante a relação sexual. Pode ser causada por diversos fatores como físicos, psicológicos ou ambos; as cirurgias que danificam os nervos e os vasos sanguíneos, as doenças que afetam os nervos, as doenças crônicas como diabetes e as alterações hormonais podem contribuir para este fator, bem como, o tipo de vida da pessoa, sabendo-se que o consumo exagerado de bebidas alcoólicas e o tabagismo também podem desencadear a disfunção erétil peniana.

Em muitos países, inclusive no Brasil, o uso de plantas medicinais *in natura* e medicamentos produzidos a partir da extração de princípios ativos de determinadas plantas medicinais são usados para o tratamento da impotência sexual masculina, às vezes, com altos índices de sucesso.

Muitos medicamentos naturais possuem vantagens em relação aos medicamentos industrializados porque suprem as necessidades desejadas sem causar ou com o mínimo de efeitos colaterais.

Entre as plantas medicinais com ação na impotência sexual pode-se citar o *Tribulus terrestris*, a Marapuama, a Damiana e o Pygeum.

-TRIBULUS - *Tribulus terrestris* – Fam. Zygophyllaceae

É uma planta medicinal considerada erva daninha que na Europa foi usada como estimulante sexual, aumentando o desempenho sexual nos seres humanos.

Pesquisas antigas concluíram que esta planta favorecia as funções reprodutoras dando um aumento na produção e na qualidade do sêmen e da testosterona nos homens e nas mulheres favorecia um aumento na concentração de hormônios como a progesteron e o estradiol, com alteração da testosterona e uma melhora da função reprodutora, da libido e da ovulação.

Seus principais componentes químicos são carboidratos reduzidos, alcalóides como o harman e a harmina; ácidos graxos insaturados, esteroides, flavonoides (tribulosídeo), glicosídeos, nitratos, óleo essencial, potássio, kaempferol, resinas, saponinas, taninos e outros, sendo usadas as suas folhas e raízes.

Estudos comprovaram que um dos componentes químicos do *Tribulus terrestris* é a **protodioscina** ou **protodioscin**, responsável pela liberação de óxido nítrico nos corpos cavernosos penianos e o aumento da síntese de testosterona, diidrotestosterona e dehidroepandrosterona em animais e que em humanos realmente aumentava os níveis de testosterona, a ereção peniana, o volume e a qualidade do sêmen, a ejaculação precoce e o desejo sexual, até mesmo nos casos de impotência sexual psicológica, mas, estudos científicos muito recentes demonstrou que o **Tribulus** não é eficaz no aumento de testosterona em humanos e nem no aumento do desempenho e massa corporal em atletas.

Também foi comprovado em uma pesquisa no ano de 2008 que nenhum componente químico do Tribulus é precursor da testosterona, causando descrédito da sua capacidade de aumentar a síntese da testosterona em humanos, embora, descobriram-se outros efeitos positivos relacionados com a diminuição nos índices de colesterol, melhora do humor e da autoestima que possivelmente, tenham efeitos positivos sobre o desempenho sexual.

É recomendada a dosagem de dois gramas diários do extrato de *Tribulus terrestris*, sendo que os efeitos começam a ser observados geralmente, a partir da terceira semana de uso e os benefícios são mais característicos nas pessoas mais idosas.

Observação:

- as pessoas que sofre doenças degenerativas e cardiopatias não devem usar esta planta;
- em pessoas com cardiopatias ou hipertensas pode ocorrer a perda excessiva de potássio com considerável potencialização dos efeitos cardiotônicos;
- altas dosagens podem causar overdose com agressividade e depressão.



-MARAPUAMA - *Ptychopetalum olacoides* Benth - Fam. Olacaceae

É uma planta do tipo arbusto que pode chegar em média a 14 metros de altura, nativa da América do Sul, na Floresta Amazônica, principalmente no Brasil, também, popularmente chamada Marapuama, Muirapuama, Maranta, Mirapuama, Muirata, Pau Homem, Madeira potente e Viagra da Amazônia. Suas folhas são curtas pecioladas, com até 3 centímetros de comprimento e 2 cm de largura, verde na superfície superior e marrom escuro na superfície inferior. As inflorescências são racêmicas em que os pedicelos das flores se inserem em diversos níveis no eixo central ou ráquis, atingindo diferentes alturas. As flores se abrem sucessivamente na extremidade do ramo, conforme este vai crescendo, na forma de cachos axilares de quatro a seis flores cada um.

As partes usadas são as raízes, muito resistentes, fibrosas, com coloração interna marrom claro, com a casca fina e madeira ampla, apresentando um suave odor e sabor ligeiramente salino e acre.

Seus principais componentes químicos são ácidos araquídico, lignocérico, behenico, campesterol, óleos essenciais, alcaloides, éster e fitoesteróis.

No Brasil é usada pelos índios na forma de chá fresco para aplicar diretamente nos órgãos genitais como estimulante.

Estudos demonstraram que o uso da marapuama pode melhorar a disfunção erétil peniana em até 60% a 90% dos casos de impotência sexual. É usada também sob a forma de extratos, no tratamento de patologias cardíacas, disfunções

intestinais, disenterias, beribéri, depressão, caquexia, gripe, vermes, queda de cabelos, doenças reumáticas, estresse, perda da memória e outras.

É usada na forma de chá ou infusão, com duas colheres das de sopa das cascas picadas em um recipiente com um litro de água e deixar ferver por 20 minutos. Tampar e quando estiver morno, coar e tomar ainda morno, de duas a três vezes diariamente.

Observação:

-observou-se que os componentes existentes no estrato etanólico bruto, são capazes de reagir com o sistema adrenérgico ou dopaminérgico, com efeitos no sistema nervoso central. Esses efeitos ansiogênicos da marapuama são semelhantes aos do pentamethylenetetrazol, que é um estimulante circulatório e respiratório cujas doses maiores podem causar convulsões em terapia de choque.

-as pessoas que em tratamentos de doenças do sistema nervoso com o uso de anfetaminas e em regime de emagrecimento não devem usar a marapuama porque a maioria das receitas naturais de emagrecimento é à base de espirulina, hidroclorotiazida e cáscara sagrada, com efeitos semelhantes aos do pentamethylenetetrazol.



-DAMIANA - *Turnera diffusa* - Fam.

-É uma planta de forma arbustiva, originária do Sudoeste Americano, México e da Índia Ocidental, que produz flores pequenas e aromáticas com odor semelhante à camomila e à *Canabis sativa*, em função de um tipo de óleo essencial que possui.

Floresce do início ao fim do verão, produzindo frutos semelhantemente aos figos. Os nativos das Américas Central e do Sul usavam o chá das suas folhas como afrodisíacos ou estimulantes sexuais.

Seus principais componentes químicos são ácido tânico, cafeína, damianina, óleo essencial, pepsina, princípios amargos, resina, tanino e as suas principais funções terapêuticas são adstringente, albuminúria, antidispepsia, balsâmica, emenagoga, emoliente, estimulante dos órgãos sexuais, gástrica, expectorante, purgativa, tônica, tônico geral, calmante, sendo indicada no tratamento de várias patologias como albuminúria, patologias brônquicas, gripes, diabetes, má digestão, disenterias, dismenorreia ou dor menstrual, dispepsia, dores em geral, dor nas costas, febre, hemorragias, incontinência urinária, leucorreia, lumbago ou dor na região lombar, metrorragia ou sangramento uterino, puerpério ou período pós-parto, doenças reumáticas, frigidez feminina, impotência sexual e outras.

Seu chá já foi indicado e usado por jovens na época da puberdade para superarem a timidez e evitar a ansiedade, que atrapalha o desempenho sexual.

Como usar:

-infusão das folhas: atua como emoliente, adstringente, hipoglicemiante, albuminúria, tônico geral, má digestão, dispepsia, leucorreia, estimulante sexual, auxilia a reposição dos hormônios durante a menopausa, combate inflamações da próstata, auxilia o tratamento da Doença de Parkinson, auxilia o controle da doença de Lou Gehrig (também chamada de **doença de Charcot**, é uma doença neurodegenerativa progressiva e fatal, que causa a degeneração dos neurônios motores ou células do sistema nervoso central, que controlam os movimentos voluntários musculares), controla o fluxo menstrual e combate a anorgasmia ou frigidez feminina e outras.

Como preparar:

-aquecer um litro de água até a ebulição;

-desligar o fogo e acrescentar duas colheres das de sopa de folha secas;

-tampar e esperar amornar;

-tomar até três xícaras das de chá diariamente.

Contra indicações:

- gestantes, lactantes e pessoas hipoglicêmicas não podem usar esta planta;
- não se deve usar a Damiana com outras drogas estimulantes como o café, o guaraná e a cola;
- o uso da Damiana não deve ser feito continuamente e nem por períodos longos, porque ela pode se acumular no organismo e o seu excesso causar alterações cardíacas e intestinais, insônia e ansiedade.



-PYGEUM - *Pygeum africanum* - Fam. Rosaceae

É uma planta do tipo arbusto de grande porte originária da África Meridional. O extrato das suas contém diversos componentes úteis à saúde como beta-sitosterol, triterpenos como os ácidos insólico e oleanólico e taninos, além de outros.

Possui propriedades terapêuticas afrodisíaca, antiinflamatória, estimulante, antisséptica, tônica, digestiva e diurética. Estimula as secreções glandulares, baixa os níveis de colesterol, reduz os edemas e as inflamações; inibe a síntese de prostaglandinas que contribuem para alterações vasculares. Como tônico masculino melhora a qualidade do sêmen, estimula a secreção prostática, auxilia o tratamento da HPB e a ereção peniana.

-E uma planta que além de aumentar a capacidade de ereção peniana, auxilia o combate à infertilidade masculina e a hiperplasia benígna da próstata (HPB).

Seu uso deve ser feito apenas sob indicação médica.





-YOHIMBE - *Pausinystalia yohimbe* - Fam. Rubiaceae

É uma planta do tipo arbusto, originária da África Ocidental Tropical, que possui componentes químicos como alcaloides de indole (ioimbina, iombilina, ajmalina e pseudoimbilina) e taninos.

As suas propriedades terapêuticas afrodisíaca, alucinógena moderada, béquica, analgésica, antidiurética, lipolítica, restauradora, estimulante do sistema nervoso e cardíaca, inibidora da serotonina, vasodilatadora, aumenta o fluxo sanguíneo nos órgãos genitais e comprime as veias, sendo usado no restabelecimento da função erétil peniana e na impotência sexual psicológica, na frigidez feminina, na fadiga em portadores de HIV, obesidade, febre, tosse, lepra e outras. Esta planta só deve ser usada sob orientação médica.

Cuidados:

- não deve ser ingerida junto com bebidas alcoólicas;
- pode causar efeitos colaterais em pessoas diabéticas, com doenças cardíacas, hipertensa, com doenças renais, com esquizofrenias e até mesmo com outros medicamentos, especialmente aqueles usados no tratamento da diabetes, da hipertensão e do coração;
- com os alimentos que possuem a tiramina como queijos, chocolates, carnes em conserva, salsichas, bebidas alcoólicas, bananas, vinho tinto, lentilhas, amendoim e outras sementes, pode causar hipertensão arterial;
- dosagens superiores a 40 mg podem ser perigosas, podendo causar paralisia muscular, desmaios, vertigem, irritabilidade, crise de pressão arterial e alucinações.



-MACA PERUANA - *Lepidium peruvianum* - *Lepidium meyenii* - Fam. Brassicaceae

É uma planta herbácea do tipo perene, semelhante ao rabanete e ao nabo, anual ou bianual, originária dos Andes Boliviano e Peruano e também cultivado em algumas regiões brasileiras, para a obtenção das suas raízes que são carnudas e em forma de pêra, usadas na medicina alternativa. Possui alto valor nutritivo e durante milhares de anos foi o principal alimento dos povos que habitavam a região andina, chegando a ser usada como moeda de troca. Ultimamente vem recebendo muita atenção do mundo científico em função das suas propriedades e até a FAO vem recomendando o seu cultivo.

Seus principais componentes químicos são alcalóides com propriedades semelhantes aos estrogênios e às prostaglandinas, conferindo à planta uma importância relevante na regulação das funções sexuais masculinas e femininas, justificando o fato dos indígenas a considerarem um potente afrodisíaco e a usarem para fomentar a fertilidade, tanto nos humanos, como nos animais; carboidratos, proteínas, fibras, um conteúdo considerável de lipídios, entre os quais os ácidos gordos essenciais, como o linoleico, o palmítico e o oleico; aminoácidos essenciais, vitaminas do complexo B e C; minerais como o cálcio, o magnésio, o fósforo, o ferro, o iodo e outros.

De acordo com pesquisas recentes, os fitoquímicos alcalóides desta planta atuam ao nível do sistema nervoso central, no hipotálamo e nas glândulas suprarrenais, causando efeitos estimulantes, podendo contribuir sobremaneira no tratamento de infertilidade em humanos, nos casos de impotência sexual masculina, regular os sintomas femininos relacionados com o ciclo menstrual, a amamentação e a menopausa.

Atua também no desempenho físico e emocional nas atividades desportivas, auxiliando a melhora dos vários estados de stress e fadiga, tanto física como mental, nas situações de cansaço, depressão, anemias, osteoporose e outras.

Mesmo que a suplementação, normalmente em forma de **cápsulas em pó**, não apresentar qualquer **efeito colateral secundário** ou **toxicidade**, o usuário deve ter uma orientação médica sobre o seu uso.

O "Journal of Natural Products" afirmou que esta planta pode ser uma alternativa ao Viagra. Foram testados vários produtos obtidos a partir desta planta e forneceram resultados positivos e sem efeitos colaterais como a taquicardia (aumento dos batimentos do coração), causada pelos medicamentos industrializados.



a) Alecrim, Chapéu de Couro e Catuaba:

-Um bom medicamento caseiro para a impotencia sexual masculina é obtido pela combinação de três plantas que são o alecrim (*Romarinus officinalis*), o chapéu de couro (*Echinodorus macraphyllum* ou *Echinodorus grandiflorus*) e a catuaba (*Erithroxylum vacciniifolium*).

Como fazer:

- usar 100 gramas de cada planta e misturar bem;
- usar 20 gramas da mistura para um litro de água;
- aquecer um litro de água até o ponto de ebulição;
- apagar o fogo, colocar 20 gramas da mistura das plantas, tampar e deixar esfriar;
- coar e tomar quatro xícaras das de chá durante o dia;
- geralmente são observadas melhorias no desempenho sexual a partir do oitavo dia.

Observação: não ingerir esta infusão ou chá por mais de 15 dias seguidos.

b) Infusão ou Chá de Catuaba:

A infusão ou chá de catuaba é um bom medicamento caseiro para melhorar a impotencia sexual masculina:

Como fazer:

- usar 40 gramas de raízes de catuaba para cada 700 ml de água;
- aquecer a água até o ponto de ebulição;
- colocar as 40 gramas de raízes de catuaba e deixar ferver por mais 10 a 15 minutos;
- deixar em infusão até esfriar e coar;
- tomar três xícaras das de chá, desta infusão diariamente.

Observação: não ingerir esta infusão ou chá por mais de oito dias seguidos.

c) Suco para Tratar a Impotencia Sexual:

-Um excelente suco usado no tratamento da impotencia sexual masculina é obtido através do uso de kiwi e mamão. O kiwi possui propriedades antioxidantes, combate a infertilidade masculina e é afrodisíaco.

Como fazer:

- usar tres kiwis sem casca, um mamão de tamanho médio sem sementes e 300 ml de água filtrada;
- bater a mistura no liquidificador e adoçar a gosto;
- tomar um copo do suco diariamente e de preferência à noite.

Observação: a ingestão em excesso deste suco pode causar alterações intestinais.

d) Suco Afrodisíaco de Catuaba e Guaraná:

É um bom medicamento caseiro para manter a vida sexual saudável e para combater a impotencia sexual masculina.

Como fazer:

- uma colher das de sopa de cascas secas de catuaba;
- uma colher das de café de pó de guaraná;
- 300 ml de água filtrada;
- colocar a água e as cascas de catuaba em uma vasilha e deixar ferver por 8 minutos;
- apagar o fogo, deixar esfriar;
- colocar a mistura no liquidificador, colocar o pó de guaraná e bater até a mistura ficar bem homogênea;
- tomar até duas xícaras das de chá diariamente.

Observação: não ingerir este suco por mais de oito dias seguidos.

e) Suco Afrodisíaco de Morango:

É uma das formas de preservar a saúde, a vida sexual plena e ativa, porque o morango além de ser nutritivo, protege o sistema circulatório, é antioxidante, protege contra o câncer e afrodisíaco, devendo ser incluído na dieta alimentar diária das pessoas.

Como fazer:

- ingredientes: seis morangos, uma laranja, meia colher das de chá de gengibre, noz moscada ralada e três nozes;
- limpar os morangos, cortá-los em cubinhos e com o auxílio de um espremedor remover todo o suco da laranja;
- misturar todos os ingredientes em um liquidificador e bater até que o suco fique homogêneo;
- tomar até dois copos deste suco diariamente.

f) Xarope Natural para Impotência Sexual:

Este xarope é um bom fortificante e energético que auxilia a relação sexual, melhora a circulação sanguínea que potencializa a ereção peniana e aumenta o desejo feminino.

Como fazer:

- ingredientes: uma xícara e meia de mel de abelha, uma colher das de sopa de guaraná em pó, uma colher das de sopa de folhas de hortelã e uma colher das de sopa de ginseng em pó;
- misturar bem todos os ingredientes;
- tomar uma colher das de sopa pela manhã.

Observações:

- pessoas hipertensas, gestantes, diabéticas e durante a amamentação não devem tomar este xarope;
- não ingerir este xarope por mais de oito dias seguidos.

g) Chá de Sementes de Melancia para Impotência Sexual:

Este chá auxilia a dilatação dos vasos sanguíneos penianos facilitando a ereção, quando a causa da disfunção erétil é a circulação sanguínea. Auxiliar também o tratamento das pessoas que sofrem de hipertensão arterial.

Como fazer:

- usar duas colheres das de sopa de sementes de melancia ou aproximadamente 30 gramas;
- meio litro de água filtrada;
- fervê-lo durante 10 minutos e tomar quatro xícaras das de chá diariamente.

h) Chá de Catuaba e Ginseng para Disfunção Peniana Erétil:

Este é um bom chá estimulante que aliado a uma vida tranquila, com hábitos alimentares saudáveis e a prática constante de exercícios físicos pode ajudar a manter a saúde e a vitalidade sexual.

Como fazer:

- uma colher das de sopa de cascas de catuaba;
- uma colher das de sopa de raízes secas de ginseng;
- meio litro de água filtrada;
- aquecer em fogo baixo a água com as cascas de catuaba e as raízes de ginseng, sem deixar ferver;
- tomar duas xícaras das de chá, duas vezes ao dia.

i) Chá de Gengibre, Canela e Cravo da Índia para impotência Sexual:

Este chá, além de tratar a impotência sexual pode também melhorar a autoestima do casal.

- uma colher das de sopa de gengibre;
- duas canelas em pau;
- seis cravos da Índia;
- um litro de água filtrada;
- ralar o gengibre e coloque junto com a água, a canela e os cravos da Índia em um recipiente;
- aquecer em fogo baixo até o ponto de ebulição;
- desligar o fogo, deixar amornar e coar;
- tomar uma xícara das de chá a cada oito horas.

Observação: não ingerir este chá por mais de oito dias seguidos.

27.19. Óleo para fisioterapia (massagem):

Na preparação deste óleo usa-se uma planta ou até a combinação de três plantas. Entre as plantas, as mais usadas são a Erva-de-santa-Maria (Chenopodium), a Catinga-de-Mulata (Tanacetum), a Mentrasto (Ageratum), a Arnica Brasileira (Solidago), a Arnica do Mato (Wedelia), a Arnica-do-Campo (Porophyllum) e outras.

Como preparar:

- plantas frescas: 500 gramas;
- álcool comum de 92% aou 94%: 250 ml;
- óleo de cozinha (soja ou milho): 250 ml;
- a planta fresca deve ser batida no liquidificador com o álcool e em seguida peneira-se o bagaço;
- voltar para o liquidificador e acrescentar os 250 ml de óleo e bater novamente para homogeneizar a mistura;
- armazenar em frascos preferencialmente de vidro ou plástico, escuro ou protegido da luz;
- deve ser usado no máximo em seis meses.

27.20. Acne:

É uma doença da pele e mais comum na adolescência causada pelo alto nível de hormônios sexuais que causam o aumento da secreção sebácea pelas glândulas sebáceas, juntamente com o acúmulo de células mortas no orifício do folículo pilosebáceo, bloqueando o poro da pele, impedindo a saída da secreção sebácea pelo orifício. O acúmulo desta substância libera substâncias que irritam a pele, causando inflamação, tornando-se um meio propício para as bactérias se desenvolverem, principalmente as *Propionibacterium acnes*, com o aparecimento das espinhas, bolhas e pontos negros principalmente na face, tórax, costas e ombros.

Pode acontecer dos poros bloqueados se infeccionarem surgindo bolhas purulentas que ao serem coçadas ou espremidas causam o aumento da infecção que podem deixar cicatrizes, manchas e ferimentos.

Os principais tipos de acne são seborreia, comedão, pápula, pústula, nódulo e cicatriz.

a) Seborreia: é o excesso de secreção sebácea que ocorre no rosto e tronco, deixando a pele oleosa e brilhante e com aparente dilatação do orifício de saída do folículo pilosebáceo. Mesmo que as pessoas com esta doença produzam maior quantidade de secreção sebácea, a intensidade da acne nem sempre está relacionada com a intensidade de seborreia. Uma maneira para diminuir o excesso de produção sebácea é o uso de medicamentos como **retinoides tópicos** e **isotretinoína**, que interferem no volume e produção de sebo pelas glândulas sebáceas.

b) Comedão: é a lesão mais comum da acne e quando estiver fechado é difícil de ser visualizado. Manifesta-se como uma elevação cutânea embranquecida ou amarelada. Às vezes apresenta-se como uma elevação dura e de coloração escura por causa da oxidação superficial da secreção sebácea. Quando aberto, o comedão não é elevado e só infecciona pela manipulação sem assepsia.

c) Pápula: é a inflamação do comedão, que se torna avermelhada e aumenta de tamanho de 1 a 4 milímetros. É dolorosa e se desenvolve principalmente do comedão fechado.

d) Pústula: é o desenvolvimento evolutivo da pápula, com elevação da pele sobre uma bolsa com acúmulo de pus e com profundidade variável. Geralmente é acompanhada de coceira e dor.

e) Nódulo: é uma lesão mais profunda, coberta pela pele normal, evolui até a inflamação e quando desaparece deixa cicatriz.

f) Cicatriz: geralmente essas cicatrizes são do tipo **queloides** e se apresentam na forma edematosa (Inchaço) bem delimitada, com formato irregular e de coloração rosa ao vermelho escuro.

Tratamento:

Os tratamentos que se mostraram efetivos devem ser acompanhados por um especialista porque apresentam maior possibilidade de causarem efeitos colaterais. É indispensável consultar um médico especializado para escolher o melhor tratamento, principalmente quando utilizados em combinações. Alguns tratamentos que se mostraram eficientes são o uso de esfoliantes de pele, antibióticos tópicos e orais, retinoides tópicos e orais (vitamina A), hormonal e plantas medicinais como a babosa,

a) Creme Natural de Babosa para Espinhas:

Esta planta possui substâncias anti-inflamatórias e adstringentes que impedem o aparecimento de cravos, espinhas, manchas e o seu gel extraído das folhas, aplicado na pele, remove as impurezas dos poros, deixando a pele mais limpa e saudável.

Como fazer:

- duas colheres das de sopa de gel de babosa;
- uma colher das de sopa de inhame ralado;
- uma colher das de sopa de argila branca;
- uma xícara das de chá de água de coco;
- homogeneizar bem todos os ingredientes até atingir a forma de creme pastoso;
- aplicar creme em toda a parte afetada por 45 minutos e depois lavar bem com água fria.

Observação:

- Antes de usar o creme natural de babosa é aconselhável fazer um teste de alergia, aplicando um pouquinho do creme na orelha e aguardar 20 minutos.
- Se neste tempo não surgirem manchas e nem coceiras, o creme poderá ser usado.
- Quem apresentar esses sintomas não deve usar o creme.

b) Receita Natural de Agrião:

- cozinhar uma porção de folhas verdes de agrião em pouca água;
- triturar até formar uma pasta;
- Aplique a pasta no rosto por 10 minutos e em seguida lavar bem com água fria;
- a água usada para cozinhar o agrião pode ser tomada para melhorar as doenças do estômago.

c) Infusão de Rosas para tratar a oleosidade da pele:**Como fazer:**

- usar meio litro de água filtrada;
- uma porção de pétalas de rosas brancas de jardim;
- três gotas de própolis;
- fazer uma infusão com as pétalas de rosas aquecendo a água até o ponto de ebulição, desligar o fogo e colocar as rosas;
- após 10 minutos, coar e adicionar as três gotas de própolis;

Em seguida usar:

- uma colher das de sopa da infusão
- uma colher das de sopa de fubá;
- uma colher das de sopa de água filtrada e três gotas de própolis;
- misturar todos esses ingredientes e aplicar na face;
- quando estiver seco, remova com gaze ou algodão umedecido em água, realizando movimentos delicados;
- lavar a face com o restante da infusão.

d) Farelo de Trigo para Rugas e Manchas na Pele:**Como fazer:**

- um copo de farelo de trigo;
- uma colher das de chá de bicarbonato de sódio;
- água filtrada o suficiente para preparar uma pasta com o farelo de trigo e o bicarbonato;
- misturar os ingredientes até formar uma pasta;
- em outro recipiente prepare uma solução de certo volume de vinagre de maçã em oito partes de água;
- aplicar a pasta com os três ingredientes no rosto por quinze minutos;
- remover toda a pasta usando a solução de vinagre de maçã.

27.21. Ração Humana:

A ração humana é um composto com diferentes tipos de nutrientes ricos em fibras. Ela controla o colesterol e a diabetes, aumenta a resistência orgânica, regula o intestino e desintoxica o organismo.

Seu uso auxilia o emagrecimento porque estabiliza o sistema digestório e diminui a absorção das gorduras. Desde que a pessoa não tenha vida sedentária, ela também emagrece.

Cada pessoa tem as suas peculiaridades biológicas e por isso, a prescrição deveria ser individualizada mas, de um modo geral apresenta-se uma receita básica que não substitui as refeições, servindo apenas como complemento do café da manhã e do lanche da tarde.

Como preparar a ração humana:

- 500 gramas de farelo de aveia:** possui fibras, proteínas, vitaminas, minerais e inibe a absorção de gordura pelo organismo e auxilia as funções intestinais;
- 500 gramas de farelo de trigo:** mantém as proteínas fibras e ferro da película externa do grão de trigo;
- 100 gramas de farinha da casca de maracujá:** controla a glicemia sanguínea;
- 100 gramas de açúcar mascavo:** contém minerais como cálcio, ferro, potássio e vitaminas;

- 100 gramas de cacau em pó:** possui minerais como o ferro, magnésio, potássio, fósforo e auxilia a síntese de hormônios como por exemplo a serotonina, que confere a sensação bem estar ao organismo;
- 100 gramas de germen de trigo:** possui sais minerais, proteínas e vitaminas E, B, K e desintoxica o organismo;
- 100 gramas de guaraná em pó:** possui cafeína e por isso é um estimulante, melhorando a capacidade física e mental;
- 100 gramas de gelatina sem sabor:** tem função aperiente, dando a sensação de saciar a fome;
- 100 gramas de gergelim:** possui cálcio, combate o stress, atuando também como estimulante sexual;
- 100 gramas de levedo de cerveja:** contém manganês, fósforo, vitaminas do complexo B e fortalece o sistema imunológico;
- 500 gramas de leite de soja em pó:** não contém colesterol e com menos calorias e gorduras do que o leite bovino;
- 100 gramas de linhaça dourada:** contém grande quantidade de ácidos graxos essenciais como o ômega 3 e diminui o colesterol sanguíneo (VLDL e o LDL);
- 100 gramas de Quinoa:** contém quase todos os aminoácidos responsáveis pela síntese das proteínas e alto valor nutritivo.
- 250 g de fibra de trigo;
- 125 g de linhaça marrom;
- 125 g de leite desnatado em pó;
- 100 g de aveia em flocos;
- 100 g de gergelim com casca;
- 100 g de açúcar mascavo;
- 75 g de germen de trigo;
- 50 g de gelatina sem sabor;
- 25 g de levedo de cerveja;
- 25 g de guaraná em pó;
- 25 g de cacau em pó.
- Misturar bem esses ingredientes e ingeri-los com sucos, frutas, leite ou iogurtes.

28. GLOSSÁRIO:

- ABSORVENTE:** Nome do medicamento que absorve os líquidos ou os gases tanto em uso interno, no sistema digestório, como externo através da pele e feridas supurativas.
- ABLUÇÃO:** é no sentido de lavar.
- ABRASIVO:** no sentido de cortar, furar, moer, polir, causar desgaste.
- ABSCESSE:** tumor; ajuntamento de pus; inchaço causado por formação de pus; acúmulo de pus em uma cavidade formada por inflamações. Para amadurecê-lo, pode-se aplicar cataplasma da casca de açoita-cavalo, assa-peixe ou mata-campo, arroz, bardana, cabaça ou porongo, calêndula, cardo-santo, cebola, folhas de cinamomo, fruto com farinha da erva de passarinho, folhas e frutos de jurubeba para uso interno, malva, melão-de-são-caetano, tuna, folhas de amora-do-mato, emplasto de aipo com farinha, aplicar o fruto de arrebenta-cavalo, bulbo amassado de copo-de-leite, folhas picadas com sal de vassourinha-do-campo para uso externo, levedo de cerveja, óleo de borragem, erva-dutra, pau-d'alho, Sumaré, figo e óleo de alho.
- ABSCISÃO:** queda de folhas ou de frutos nos vegetais.
- ABSTERGENTE:** substância usada para limpar ferimentos como o limão, a cebola, o agrião, a banana, o figo e o mamão.
- ADAPTÓGENO:** que se adapta de acordo com o estado fisiológico da pessoa. Nos casos de stress, exerce ação calmante; em casos de fadiga proporciona efeito tônico, como por exemplo o ginseng, o Astragalo-da-china, a Maca, o Pólen de Abelhas, o Eleuterococo e o cogumelo Xitaque.
- ACLIMATAÇÃO:** é o fato de vegetal ser originário de outra região se adaptar ao novo clima, sem prejuízo para o seu desenvolvimento.
- ACRODINIA:** doença infantil causada pela intoxicação por mercúrio, caracterizada por eritema nasal e tórax, polineurite e sintomas gastrointestinais; afecção que se observa em ratos, cães e porcos, caracterizada por tumefação e necrose de patas, lábios e extremidades do nariz e dos ouvidos; tipo de neurite das extremidades, ocasionando inflamação e vermelhidão das mãos e dos pés.
- ACUNHEADO:** em forma de cunha.
- ADINAMIA:** fraqueza muscular intensa, sobretudo durante processos infecciosos prolongados; falta de força física e/ou moral, debilidade, fraqueza, prostração; astenia, sendo indicado a alga Chlorella, o *Panax ginseng*, o *Ginseng-brasileiro* e o Cogumelo-do-Sol para o seu tratamento e prevenção.
- ADIPÓGENO:** propicia a síntese de gorduras e o aumento do tecido adiposo.
- ADIPOSIDADE:** excesso de gordura.
- ADSORVENTE:** que se fixa na superfície uma substância líquida ou gasosa, auxiliando assim a sua eliminação.

-ADSTRINGENTE: que contrai os tecidos, os capilares, os orifícios, tendendo a diminuir as secreções das mucosas. As plantas adstringentes são frequentemente anti-hemorrágicas e podem causar obstipação como a framboesa e a aveleira. -

-AEROSSOL: produto cosmético formado por duas fases, uma gasosa e a outra líquida.

-AFONIA: perdas da voz como consequência de alguma patologia do sistema vocal.

-AFRODISÍACO: substâncias ou medicamentos que estimulam o desejo e a potencia sexual como o cipó-cravo, o confrei, a seiva de bananeira, a seiva de jatobá, *Ginseng-brasileiro*, catuaba, marapuama, manjerona, Alcachofra, abacate, agrião, amendoim, anis, aveia, batata-doce, a vagem de baunilha, caju, canela, germes de cereais, chuchu, chicória, cravo-da-índia, coca, colorau, damiana, brotos novos da erva-moura, gergelim, semente de girassol, losna, mostarda, sementes de melão-de-são-caetano, noz-moscada, pimenta, rabanete, salsaparrilha e confrei. Deve-se saber que nenhuma planta é potencialmente afrodisíaca.

-ALCALÓIDES: classe de substâncias encontradas nos vegetais, de propriedades básicas, e de grande interesse medicinal.

-ALOPATIA: se refere à medicina tradicional.

-ALOPÉCIA: ausência de cabelos e que pode ser congênita ou não.

-AMARGO: que estimula o apetite, ativando as funções gástricas.

-AMENORRÉIA: É supressão do fluxo menstrual, fora da menopausa, ausência de menstruação, sendo indicado para o seu tratamento o chá de aipo, o chá fraco de arruda, artemísia, avenca, baunilha, calêndula, salsa-de-horta, margarida, óleo de Prímula, alfazema, algodoeiro, bucha, cardo-santo, guáiaço, jaborandi, limão, louro, melão-de-são-caetano, trevo-cheiroso, urtiga branca, vassourinha. Se o sintoma não melhorar, consultar um médico para determinar a causa.

-ANABOLIZANTE: promove o aumento da massa corporal por acréscimo do anabolismo proteico.

-ANALGÉSICO: calmante da dor, como por exemplos o salgueiro, o cravo-da-índia e camomila.

-ANESTÉSICO: diminui a sensibilidade através da sua ação que pode ser local ou geral; neste caso, a consciência enfraquece, podendo até mesmo ser anulada.

-ANOREXIGÊNIO: atua ao nível do sistema nervoso central reduzindo o apetite, dando a sensação de estômago cheio.

-ANTÁLGICO: combate a dor local ou ao nível do sistema nervoso central.

-ANTIDIABÉTICO: baixa a concentração glicêmica sanguínea.

-ANTIDIARREICO: melhora a diarreia por sua ação adstringente, adsorvente, desinfetante e moderadora do alimento no intestino, como o Arando, a Aveleira, o chá-verde e o Romã.

-ANTIESCORBÚTICO: combate a doença escorbuto através de vitaminas, especialmente a vitamina C.

-ANTIESPASMÓDICO: impede a contração dos músculos lisos, especialmente nos órgãos tubulares, atuando no influxo nervoso que comanda o ritmo da contração muscular, acalmando espasmos e convulsões, como o gengibre, o funcho e a camomila.

-ANTIFLOGÍSTICO: combate as inflamações se opondo às reações naturais do organismo.

-ANTIGALÁCTICO: impede ou diminui a produção de leite.

-ANTIGOTOSO: combate a gota, impedindo a formação de ácido úrico ou diminuindo a sua concentração no sangue.

-ANTI-HEMORRÁGICO: facilita a contração dos capilares sanguíneos impedindo as hemorragias ou favorecendo a coagulação sanguínea, como o Castanheiro da Índia, Cipreste, hidraste, isoflavonas de soja.

-ANTIANTILITÍASICO: impede a formação de cálculos biliares ou facilita a sua dissolução e combate as dores nas vias biliares.

-ANTINEVRÁLGICO: combate as dores ao longo dos nervos sensitivos, como a essência de cravinho que usada externamente alivia as dores de dentes.

-ANTIOXIDANTE: são nutrientes como as vitaminas C, E, A (betacaroteno), selênio, Zinco, Coenzima Q10, que neutralizam os radicais livres que podem causar danos, especialmente nas membranas celulares.

-ANTISSÉPTICO: substâncias que destroem micro-organismos patogênicos ou inibe a sua proliferação, evitando o contágio.

-ANTI-SUDORÍFICO: substâncias que diminuem a sudorese.

-ANTIVOMITIVO: melhora as náuseas de origem nervosa ou espasmódica.

-APERITIVO: que contém princípios amargos estimulantes do apetite como o anis, a caneleira, o coentro, o cominho, o orégano e o poejo.

-AROMÁTICO: contém óleos essenciais odoríferos e que são tônicos, estimulantes e até estomáticos.

-ARTRITE: é a inflamação aguda ou crônica de uma articulação.

-ARTROSE: é a degeneração progressiva de uma articulação e principalmente da cartilagem.

-BACTERICIDA: substâncias que destroem ou impedem a proliferação bacteriana.

- BALSÂMICO**: contém bálsamos ou substâncias que suavizam as mucosas respiratórias.
- BÉQUICO**: acalma a tosse e as irritações da faringe como o Hissopo, o Pinheiro-Bravo, o Serpão e Tomilho.
- BETA CAROTENO - PROVITAMINA A**: é uma classe de aproximadamente 600 pigmentos de cores variadas como vermelhos, cor-de-laranjas e amarelos, encontrados nas plantas e todos com poder antioxidante. São encontrados principalmente nos legumes e nas frutas amarelas. Podem ser convertidos em vitamina A nos intestinos e no fígado.
- BIOFLAVONOIDES**: estão presentes em muitas plantas e frutos e em todos os frutos cítricos que contém hesperidina, quercetina, rutina e a tangeritina, com elevada ação antioxidante, aumentando a absorção e a ação da vitamina C e a proteção dos vasos capilares sanguíneos.
- BIOTINA**: é a vitamina B7, importante para a proliferação celular, auxiliando o organismo no melhor uso das gorduras, das proteínas, a manter o nível de glicose no sangue e proteção contra a anemia perniciosa. É encontrada nos ovos, fígado e nos cereais.
- BORO**: é um oligoelemento que auxilia na prevenção da osteoporose impedindo a perda de cálcio, fósforo e magnésio na urina, sendo encontrado principalmente nas frutas frescas, vegetais verdes e passas.
- CÁLCIO**: é o mineral mais abundante no corpo humano, essencial na formação dos dentes e dos ossos e na transmissão dos impulsos nervosos, estabilizando muitas funções do organismo:
- CALMANTE**: acalma e regulariza a atividade nervosa.
- CAQUEXIA**: é a perda de peso, atrofia muscular, fadiga, fraqueza e perda de apetite por alguém que não está tentando emagrecer, ou seja, uma desnutrição aguda. Pode ser um sinal médico de diversos distúrbios; quando um paciente apresenta caquexia, o médico geralmente considera a possibilidade de câncer, e algumas doenças infecciosas como tuberculose, AIDS, Leishmaniose Visceral, lesões da parte lateral do hipotálamo, intoxicação por mercúrio e outros distúrbios autoimunes.
- CARDIOTÔNICO**: equilibra e mantém o ritmo cardíaco.
- CARMINATIVO**: são substâncias geralmente aromáticas, estimulantes e que auxiliam também a eliminação dos gases do sistema digestório, como a hortelã pimenta, o funcho e a caneleira.
- CICATRIZANTE**: que auxilia a cicatrização dos ferimentos.
- COBRE**: é um mineral importante na formação dos ossos e da proteína hemoglobina, na manutenção regular do sistema nervoso, na manutenção da pele e do cabelo saudáveis, sendo encontrado no fígado, frutos secos e sementes.
- COENZIMA Q10 (CoQ10)**: é um importante antioxidante, com função na síntese energética mitocondrial, sendo sintetizada pelo próprio organismo, especialmente no coração, fígado, rins e pâncreas, sendo as suas principais fontes a carne, aves, salmão e vegetais.
- COLAGOGO**: exerce a contração da vesícula biliar que estimula a bÍlis do canal colédoco para o intestino delgado, como a alcachofra, o boldo e taráxaco.
- COLERÉTILCO**: estimulante da secreção biliar pelo fígado, facilitando a digestão dos alimentos gordos.
- COLINA**: é um nutriente vitamínico que se agrupa com as vitaminas do complexo B. Auxilia a transmissão correta dos impulsos nervosos no sistema nervoso central e a proteção do fígado e do coração.
- CORDIAL**: estimula as funções digestórias e estimula a circulação sanguínea.
- CROMO**: quando combinado com as vitaminas do complexo B, auxilia o organismo a regular o armazenamento energético; regular os níveis de colesterol e de outras gorduras, sendo as suas principais fontes a carne, os ovos, os grãos integrais e os legumes.
- DEPURATIVO**: que purifica o sangue, facilitando a eliminação dos resíduos mediante uma ação diurética, laxativa ou sudorífica.
- DETERSIVO**: limpar as feridas e úlcera, facilitando a cicatrização.
- DIGESTIVO**: substâncias que auxiliam a digestão como o absinto, o alecrim, o anis, a camomila, a Lúcia-lima e o orégão.
- DIURÉTICO**: auxilia a depuração sanguínea, eliminando as toxinas. Alguns diuréticos aumentam a excreção dos cloretos auxiliando a cura dos edemas, outros à da ureia e outros ainda podem simplesmente aumentar, durante algumas horas, o volume de urina, como a cavalinha, chá-de-java, salsa, taráxaco.
- DRÁSTICO**: causa contrações intestinais intensas com evacuações fortes.
- EMENAGOGO**: substância que facilita ou aumenta o fluxo menstrual, como a salva, a hortelã-pimenta e a Artemísia.
- EMÉTICO**: substâncias que causam o vômito e o esvaziamento gástrico, quando se ingere algum tipo de alimento.
- EMOLIENTE**: é a substância que exerce efeito calmante sobre a pele inflamada, como por exemplo, a malva.
- ESTERNUTATÓRIO**: substância que causa espirros.
- ESTIMULANTE**: substância que estimula ou ativa a atividade nervosa e vascular, tendo estimulantes específicos para determinados órgãos como os do sistema digestório, do coração, como o café, o ginseng, a pimenta caiena e outros.
- ESTUPOR**: é um estado de consciência ou sensibilidade apenas parcial ou insensibilidade acompanhada por pronunciada diminuição da faculdade de exibir reações motoras.
- EUPNEICO**: substâncias usadas para regular a respiração e desobstruir as vias respiratórias.
- EXPECTORANTE**: é a substância que facilita a eliminação das secreções das vias respiratórias e a sua desobstrução.
- FEBRIFUGO**: é a substância que combate a febre ou alivia os seus acessos, como a mil folhas, a salva e a camomila.

-FERRO: é um mineral componente da proteína hemoglobina existente nas hemácias e também reforça o sistema imune, sendo recomendada 14 mg diárias.

-FITOSTEROIS: são componentes de todas as plantas, principalmente das sementes, sendo quimicamente semelhantes ao colesterol nos animais. Têm a função de proteger os lipídios vegetais contra a rancificação.

-FLUIDIFICANTE: substância que torna as secreções das vias respiratórias, principalmente às dos brônquios, menos espessas, facilitando a sua eliminação e que também atua como depurativa sanguínea.

-FÓSTORO: é um componente essencial das membranas celulares e em conjunto com o cálcio, atua na formação óssea, dentária, nas funções hepáticas e na sístole cardíaca. São recomendadas a ingestão de 700 mg diariamente.

-GALACTAGOGO: substância que facilita e ativa a secreção do leite durante a amamentação.

-GLABRO: é a designação dada aos organismos ou suas partes, que não apresentam pêlos, tricomas ou estruturas similares na sua superfície corporal externa.

-GASTRITE: infecção aguda ou crônica da mucosa gástrica.

-GLA (Ácido Gama-Linolênico): é um tipo de ácido gordo, ômega 6, encontrado principalmente nos óleos vegetais, sendo o principal o óleo de onagra e o de borragem. A sua falta pode causar alterações de pele como o eczema, alterar a composição dos fosfolipídios das membranas celulares, alterando a formação de prostaglandina. O óleo de borragem é o óleo da beleza e a forma mais natural para combater o envelhecimento interno e externo.

-GLUAUCOMA: é uma afecção ocular que ocorre com o aumento da pressão intraocular, podendo causar a atrofia da retina e causar cegueira.

-GOTA: é uma doença causada pelo aumento de ácido úrico no sangue e pelo depósito de uratos (sais de ácido úrico) nas articulações, podendo causar até a artrite aguda.

-HEMOLÍTICO: destruição das emácias sanguíneas podendo levar ao desenvolvimento de icterícia e anemia.

-HEMOSTÁTICO: é a interrupção das hemorragias através de uma vasoconstrição ou por fatores coagulantes como as vitaminas K e P.

-HEPÁTICO: relacionado com o auxílio às funções digestórias do fígado e da vesícula biliar, principalmente na eliminação da bile como o boldo, a cardo-mariano e o Rábano de negro.

-HIPERTENSOR: substância que causa a elevação da pressão sanguínea arterial, às vezes por um fator estimulante como o café, a coleira, o guaraná e o mate.

-HIPNÓTICO: substância que causa sono, por sua ação direta no hipotálamo ou por uma ação sedante geral do organismo.

-HIPOCOLESTEROLEMIANTE: substância que diminui o colesterol sanguíneo, reduzindo os riscos de arteriosclerose.

-HIPOTENSOR: substância que causa o abaixamento da pressão sanguínea arterial, como o alho, a cebola, a melissa, a oliveira, a passiflora, o pirliteiro, a tília, a valeriana e o visco-branco.

-INSETICIDA: substância que elimina insetos e geralmente, os seus componentes ativos estão localizados nos óleos voláteis.

-IODO: é um oligoelemento com a função principal de regular a atividade da glândula tireoide, auxiliando também o metabolismo lipídico, promovendo o bom desenvolvimento físico e mental. É encontrado nos peixes oceânicos e no sal iodado, sendo indicada a ingestão de pelo menos 150 microgramas (mcg) diariamente.

-LAXATILVO: substância que facilita a eliminação das fezes pelo aumento do seu volume ou estimulando a peristalse intestinal.

-LICOPENO: é um nutriente antioxidante com a função de neutralizar os radicais livres e que dá a cor vermelha ao tomate, à melancia, à beterraba, ao pimentão, entre outros alimentos.

-LUTEÍNA: é um nutriente carotenoide, de cor amarela-limão, antioxidante com a função de neutralizar os radicais livres, sendo o principal antioxidante presente na retina e mácula, presente em alguns vegetais como espinafre, ervilha, brócolis, couve-flor e em alguns frutos como a laranja, o limão, o pêssego, mamão e Kiwi e também na gema do ovo.

-MAGNÉSIO: é um mineral que atua no metabolismo da glicose para a síntese proteica e de vários ácidos, na contração muscular, na transmissão dos impulsos nervosos e na preservação do equilíbrio eletrônico celular, sendo encontrado nos legumes, nozes, cereais integrais e nos vegetais verdes, sendo indicada a ingestão de 380 mg diariamente.

-MANGANES: mineral que auxilia o metabolismo proteico e das gorduras. Preserva o sistema imune e nervoso, sendo importante também para o crescimento ósseo e para a reprodução. Facilita a utilização correta da tiamina e da vitamina E, sendo as suas principais fontes os alimentos integrais, frutas e vegetais, sendo indicada a ingestão de 2,0 mg diariamente.

-MOLIBDÊNIO: é importante para o bom funcionamento celular, auxiliando o organismo a usar o nitrogênio e para as enzimas necessárias ao metabolismo. Auxilia também a regular o armazenamento de ferro no organismo e as suas principais fontes são os legumes, gérmen de trigo, fígado, ovos, pão e trigo, sendo indicada a ingestão de 50 mcg diariamente.

-MUCILAGINOSO: contem a mucilagem, que é uma substância gomosa, encontrada nos vegetais, principalmente nas raízes, formada por polímeros de açúcares com propriedade de diminuir irritações locais da pele e mucosas, recobrimo com uma camada protetora.

-NARCÓTICO: substância que causa sono profundo e artificial, geralmente acompanhado de insensibilidade.

-NUTRIENTE: é toda substância existente nos alimentos que o organismo possa usar na obtenção energética, reconstituir tecidos e manter a homeostase. Existem sete grupos de nutrientes que são os carboidratos, os lipídios, as proteínas, as

vitaminas, os macrominerais, os microminerais ou oligoelementos e a água.

-OFTÁLMICO: medicamentos usados no tratamento de afecções oculares e das pálpebras.

-ÓLEO ESSENCIAL: é uma mistura de substâncias voláteis obtida das plantas, usados como matéria-prima importante para as indústrias de cosméticos, farmacêutica e alimentícia. Geralmente é o componente de ação terapêutica das plantas medicinais.

-ÓLEO FIXO: é o óleo pode ser secativo e não secativo. O não secativo nunca evapora e nem se volatiliza completamente, mesmo em contato com o ar se mantém fluido, como é o caso do óleo de oliva e de amendoim. O secativo se solidifica lentamente como o óleo de linhaça e o de papoula, servindo para a maceração de pigmentos para a fabricação de cores a óleo.

-OSTEOPOROSE: patologia grave que ocorre nos ossos pela perda contínua de cálcio caracterizando-se pela diminuição substancial de massa óssea, desenvolvendo ossos porosos, finos e de extrema sensibilidade, mais sujeitos às fraturas.

-PARASITICIDA: são substâncias químicas usadas no combate aos parasitas.

-PEITORAL: substâncias que exercem ações benéficas no sistema respiratório, como é o caso das plantas béquicas e expectorantes, que são peitorais.

-COENZIMA Q10: é um antioxidante natural muito poderoso e que tem ação importante na síntese energética na mitocôndria.

-RADICAIS LIVRES: são átomos ou conjuntos atômicos com número ímpar de elétrons e portanto, desemparelhados, sendo por isso, altamente reativos, podendo inclusive reagir entre si em uma dimerização para formar moléculas com todos os elétrons emparelhados. No organismo humano eles são produzidos pelas células, durante o seu metabolismo pelo oxigênio, usado na conversão dos nutrientes dos alimentos em energia, podendo danificar as células saudáveis, embora, ele possua enzimas protetoras especiais que reparam 99% dos danos causados pela oxidação.

-REFRESCANTE: substância que acalma a sede e baixa a temperatura corporal. As plantas ácidas possuem propriedades antiflogísticas e portanto, refrescantes.

-RELAXANTE MUSCULAR: substância que realiza a descontração muscular pela ação revulsiva e antiespasmódica, como por exemplo a camomila.

-REMINERALIZANTE: é a reconstituição do equilíbrio mineral do organismo pelo fornecimento de sais minerais e de oligoelementos.

-RESOLUTIVO: ação que facilita a resolução das tumefações e inflamações orgânicas, possibilitando aos tecidos reconstituírem o seu estado normal.

-REVULSIVO: substância que no uso externo causa vermelhão na pele, acompanhada de calor e no uso interno, auxilia o descongestionamento orgânico.

-RIBOFLAVINA (VITAMINA B₂): é um componente natural de todas as células do corpo humano, necessária para a síntese energética, para regular o metabolismo, o sistema nervoso e a pele. É encontrada principalmente no leite e seus derivados, no pão integral, nos grãos cereais integrais, ovos, carnes, avelãs e vegetais verdes, sendo recomendada a ingestão de 1,4 mg diariamente.

-RUBEFACIENTE: substância que causa irritação e vermelhidão na pele.

-SELÊNIO: é um oligoelemento antioxidante que atua juntamente com a vitamina E protegendo as células dos efeitos dos radicais livres. As suas principais fontes são mariscos, fígado, rins e outros tipos cárneos, sendo indicada a ingestão de 55 mcg diariamente.

-SEDATIVO: é a substância capaz de acalmar e regular as funções nervosas.

-SIALAGOGO: é a substância capaz de estimular a secreção salivar.

-SUDORÍFICO: substância capaz de ativar a sudorese ou a eliminação do suor.

-TÔNICO: é a substância com função estimulante e fortificante no organismo, diminuindo a fadiga.

-TOXINA: são substâncias químicas estranhas ao organismo como venenos e outros.

-URTICÁRIAS: são erupções da pele com o aparecimento de manchas purulentas súbitas, sendo pouco salientes e pouco resistentes ao tato.

-UMAMI: está relacionado com o paladar, sendo considerado um quinto sabor, geralmente gerado pelo glutamato.

-VANÁDIO: é um oligoelemento com a função de equilibrar o sódio e o potássio no organismo, sendo as suas principais fontes os mariscos, a salsa, a asface, os rabanetes, os cogumelos, as uvas e os vinhos.

-VASOCONSTRITOR: é a substância com a função de restringir os vasos sanguíneos, diminuindo seus diâmetros.

-VASODILATADOR: é a substância com a função de dilatar os vasos sanguíneos, aumentando seus diâmetros.

-VITAMINAS: são nutrientes necessários em pequenas doses para o bom funcionamento orgânico. Existem 13 vitaminas, A, B, C, D, E e K, sendo 8, do complexo B como a Tiamina ou B₁, Riboflavina ou B₂, Piridoxina ou B₆, Cianocobalamina ou B₁₂, Biotina ou B₇, Ácido Fólico ou B₉, Niacina ou B₃ e Ácido Pantotênico ou B₅.

-VITAMINA C: é um antioxidante muito importante para o bom funcionamento orgânico, necessário para a síntese do colágeno, na absorção do ferro, na formação dos anticorpos e na proteção das paredes dos vasos sanguíneos. As suas principais fontes são a acerola, as frutas cítricas, os frutos tipo bagas, os vegetais de folhas verdes e as batatas, sendo indicada a ingestão de 80 mg diariamente.

-VITAMINA D OU CALCIFEROL: auxilia o organismo a usar corretamente o cálcio e fósforo, para a formação óssea e dentária, sendo as suas principais fontes o leite e os seus derivados, iogurtes, ovos, peixes como a sardinha e o salmão, sendo indicada a ingestão de pelo menos 5 mcg diariamente.

-VITAMINA E OU TOCOFEROL: é antioxidante e essencial no bom funcionamento do sistema nervoso e muscular, sendo encontrada principalmente nos óleos vegetais, milho, girassol, nozes, avelãs, sementes e gérmen de trigo, sendo indicada a ingestão de pelo menos 12 mg diariamente.

-VITAMINA K OU NAFTOQUINONA: é importante na preservação óssea e na coagulação sanguínea nos acidentes com hemorragias, sendo as suas principais fontes os vegetais verdes como a couve, o almeirão, a serralha, o espinafre, o bróculo e indicada a ingestão de pelo menos 75 mcg diariamente.

-VULNERÁRIO: substância que auxilia os processos de cicatrização e o tratamento das contusões.

-ZINCO: é um mineral importante porque auxilia o crescimento celular, regular o sistema imune e o metabolismo da insulina, sendo as suas principais fontes a carne, os mariscos e o fígado.

BIBLIOGRAFIA:

-A Cura Pelas Ervas e Plantas Medicinais Brasileiras: Ricardo Lainetti – Nei R. Seabra de Brito. Grupo Ediouro. Editora Tecnoprint S.A. ISBN 85-00-98177-6. 169p.

-A Saúde Pelas Plantas e Ervas do Mundo Inteiro: Ricardo Lainetti e Nei R. S. de Brito – Ediouro - Editora Tecnoprint Ltda. Rio de Janeiro – RJ.

-As Hortaliças na Medicina Doméstica: Prof. Alfons Balbach. 26.a ed. Edições "A Edificação do Lar". Itaquaquecetuba-SP.

-Plantas Medicinais no Brasil: nativas e exóticas cultivadas / Harri Lorenzi, Francisco José de Abreu Matos; computação gráfica Osmar Gomes. – Nova Odessa, SP: Instituto Plantarum, 2002. 544p.

-Plantas Que Curam & Plantas Que Matam: Dr. Oscar Yarza. 1982. Hemus Editora Limitada. SP-SP.

-Plantas Medicinais - Coleção Saúde Básica: Rutzen, Selma - Editora: Eko.

-Plantas Medicinais: Arte e Ciência - Stasi, Luiz Claudio Di - Ed. UNESP.

-100 Receitas de Saúde - Ervas Medicinais - McIntyre, Anne - Ed. Publifolha.

-Bioquímica Celular: Enio Cardillo Vieira; G. Gazzinelli; Marcos Mares-Guia – Livraria Atheneu.

-BABOR/OBABZ – Química General Moderna – Ed. Marin, S.A.