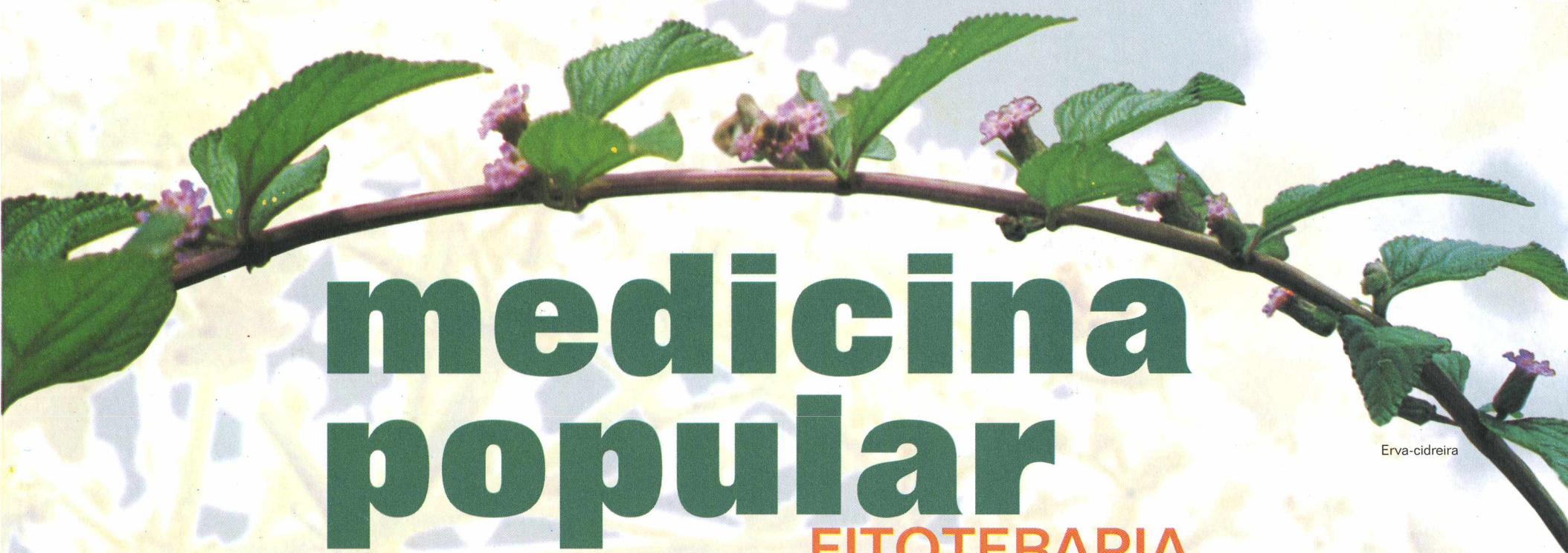


Nº 18
ANO 02
Dezembro
2000



Galante

Scriptorin **Candinha Bezerra**
FUNDAÇÃO HÉLIO GALVÃO



medicina popular

FITOTERAPIA

Erva-cidreira

Jorge Cavalcanti Boucinhas

A tecnologia cresce em importância na medida em que o homem vai se tornando pequeno frente ao desenvolvimento tecnológico espantoso, que ele mesmo criou e está começando a perceber o quanto estava se afastando da natureza, de quem sempre tanto recebeu. O emprego dos vegetais como alimento, medicamento ou cosmético se perde na história do homem na face da Terra. Os estudos da Arqueologia demonstram que há mais de 3.000 anos as ervas eram utilizadas para esses fins. A Fitoterapia, ou terapia pelas plantas, era conhecida e praticada pelas antigas civilizações. Pode-se afirmar que o hábito de recorrer às virtudes curativas de certos vegetais é uma das primeiras

manifestações do esforço do homem para compreender e utilizar a natureza. É admirável que todas as civilizações, em todos os continentes, tenham desenvolvido pesquisas sobre as virtudes das plantas para fins alimentícios, medicinais e cosméticos. Mas, é mais admirável que esse conjunto de conhecimentos tenha subsistido por milênios. Em todos os países, tanto

desenvolvidos como em desenvolvimento, as plantas medicinais são utilizadas. Nos



Flor de maracujá

primeiros, as plantas não só constituem matérias-primas para

a produção industrial de derivados químicos puros, mas, como nos países em

desenvolvimento, fazem parte de extratos ou compostos fitoterápicos utilizados no tratamento das mais diversas enfermidades. A história da Fitoterapia se confunde com a história da Farmácia, na qual até o século passado medicamentos eram basicamente formulados à base

de plantas medicinais. O descobrimento das

propriedades curativas das plantas foi, no início, meramente intuitivo, observando os animais que, quando doentes, buscavam nas ervas cura para suas afecções. Em 1873, o egíptólogo alemão Georg Ebers encontrou um rolo de papiro. Após ter decifrado a introdução, foi surpreendido pela frase: "Aqui começa o livro relativo à preparação dos remédios para todas as partes do corpo humano". Provou-se mais tarde que este manuscrito era o primeiro tratado médico egípcio conhecido. Dentre as plantas mais utilizadas pelos egípcios é indispensável citar o zimbardo, a semente de linho, o funcho, o alho, a folha de sene e o lírio. Os conhecimentos médicos iniciados no antigo Egito



Sabugueiro

divulgaram-se mais tarde para a Mesopotâmia. Em 1924, na Inglaterra, os técnicos do Museu Britânico conseguiram identificar 250 vegetais, minerais e substâncias diversas cujas virtudes terapêuticas eram conhecidas pelo médicos babilônios. Nos pergaminhos da época são citadas ervas como o cânhamo indiano, utilizado como analgésico nos casos de reumatismo.

indígenas de outros continentes. tinham as mesmas idéias sobre os sinais das plantas e suas relações com o valor curativo. A partir de século XV houve uma preocupação em catalogar um grande número de vegetais,



Erva de Santa Luzia

Mas foram sobretudo os gregos, mais tarde os romanos, que herdaram e aperfeiçoaram os conhecimentos egípcios. Hipócrates reuniu a totalidade dos conhecimentos médicos de seu tempo no conjunto de tratados conhecidos pelo nome de *Corpus Hipocraticum*, onde, para cada enfermidade, descreve um remédio vegetal e o tratamento correspondente. O longo período que se seguiu no Ocidente, designado por Idade Média, não foi exatamente uma época caracterizada por rápidos progressos científicos. Foi, no entanto, no Renascimento, com a valorização da experimentação e da observação direta, com as grandes viagens para as Índias e a América, que se deu origem a um novo período de progresso no conhecimento das plantas e suas aplicações.



Coroa de Frade

No início do século XVI o médico suíço Paracelso, tentou relacionar as virtudes das plantas com as suas propriedades morfológicas, sua forma e sua cor. Conhecida como a "teoria dos sinais" ou "teoria da similitude", Paracelso considerava que uma doença se podia curar com aquilo que com ela tivesse semelhança. Este pensamento não era original do médico suíço, pois os índios da América do Sul e, possivelmente



Canela



Cebola branca

identificando-os e classificando-os de acordo com a procedência, e características dos princípios ativos. Finalmente, os esforços de classificação culminam, em 1735, com a publicação do *Svslenu Naturae*, de Lineu. Nos dias atuais, o estudo das plantas está muito difundido, principalmente nas Faculdades de Farmácia, e a cada dia apresentam-se trabalhos científicos sobre as plantas, sua composição e a sua ação terapêutica, bem como a melhor forma de apresentação e utilização.

Nos últimos tempos a Organização Mundial da Saúde, principalmente por motivos econômicos, tem valorizado muito o retorno às plantas medicinais, tendo alguns dos seus relatórios demonstrado que 80% da população do globo fez ou faz uso de algum tipo das mesmas para aliviar-se de seus males. O custo para desenvolver medicamentos sintéticos é muito alto, enquanto que uma horta medicinal ou o emprego de plantas colhidas por outros é bem econômico. No Brasil, desde a década de 70, tem havido grande empenho em se conseguir o aproveitamento pela população em geral dos muitos recursos oferecidos pelas mesmas, sendo que ao grande esforço inicial feito pelas autoridades houve um certo "renascimento", levado a cabo especialmente sob os auspícios dos ditos grupos "naturistas". O Nordeste não tem deixado de fazer eco a tal manifestação, nele sendo usado tanto plantas autóctones como oriundas de outras regiões ou mesmo das tradições européia e oriental. Nele a tradição remonta aos índios, que já dispunham de uma bem desenvolvida "farmacopéia" de transmissão oral, passando de pajé a pajé. As diversas plantas silvestres autóctones eram bem conhecidas e catalogadas pelos mesmos. Às suas tradições vieram se juntar as plantas trazidas pelo colonizador, que por sua vez traziam influências centro-européias e mediterrâneas, afora um bom aporte árabe e resquícios do que os portugueses foram incorporando nos diversos rincões pelos quais espalharam

suas bandeiras. Finalmente somaram-se algumas, se bem que importantes, contribuições dos escravos arrancados à força de sua querida África. Há cidades no interior do estado do Rio Grande do Norte em que o primeiro recurso quando de necessidades de saúde continua a ser o vegetal de uso medicinal, quer plantado em casa quer buscado junto a um mangaeiro ou raizeiro. Na própria capital o encontro de tais personagens pode até ser considerado corriqueiro e embora não se encontre um a cada esquina, os há bem conhecido e deles pululam as feiras livres, sendo encontráveis alguns mais e outros menos peritos em sua arte.

Uma dissertação de Mestrado de pós-graduanda da UFRN foi bem feliz quando, ao fazer o levantamento dos fitoterápicos mais empregados no meio, destacou a variedade de fontes de informação disponível para os nossos "doutores de Mato". Alguns usavam livros de origem européia (traduções), outros baseavam-se só em informações trazidas de seus precursores, outros mais coletavam dados junto a benzedeiras, mezinheiras e curandeiras do interior do Estado e as retransmitiam literalmente, enquanto mais uns baseavam-se em experiências prévias pessoais e com familiares, verdadeiros "cientistas do campo". Um levantamento feito pelo pessoal da Disciplina de Alternativas em Cuidados de Saúde 1 (Fitoterapia) do Departamento de Saúde Coletiva da UFRN, no segundo semestre letivo de 1999, mostrou que em 5 cidades menores da Zona da Mata do Rio Grande do Norte, 37% da população tinha por hábito buscar para os problemas familiares mais comuns (diarréias, deficiência de lactação em nutrízes, "cansaço", falta de apetite, gripes e resfriados, febres sem causa definida) inicialmente a ajuda de um produto fitoterápico (planta medicinal), ou em seus próprios quintais ou no de vizinhos ou junto a mangaeiros ou raizeiros de reputação na localidade. Só depois ou na falta deste procuravam os Postos de Saúde

Galante



Babosa



Arruda



Mastruz



Hortelã da folha grossa



Alecrim



Alfavaca



Capim santo



Coentro



Erva-cidreira



Folha de mamão



Mangará



Quebra-pedra



Urtiga



Aveloz

ou equivalentes da Medicina Oficial. Isto bem mostra como, apesar de um tanto quanto vilipendiada e desprezada, a Medicina Popular segue a mostrar sua "garra" no confronto com os recursos mais modernos.

ALGUMAS PLANTAS MEDICINAIS USADAS NA REGIÃO

ALHO (*Allium sativum* L.)

Usado desde o início da Civilização, pois escritos antiquíssimos mostram que há milhares de anos os chineses, hindus e egípcios já o empregavam. É das plantas medicinais mais estudadas. Age como desinfetante pulmonar, anti-inflamatório, combate as infecções, baixa a pressão sanguínea, baixa o colesterol sanguíneo, combate os vermes intestinais. Sua ação deve-se a inúmeros princípios ativos (já foram listados mais de 57), sendo que duas substâncias, a alicina e a aliina, são as mais importantes, a primeira sendo mais antibacteriana e vermífuga. Usa-se sob forma de óleo de alho (0,1 ml 3 vezes ao dia), de chá (2 dentes de alho amassados para 1 xícara de água), alho seco, alho fresco (anti-radicaes livres e redutor do colesterol), tinturas. *ARRUDA* (*Ruta graveolens* L.) Já Leonardo da Vinci e Michelangelo afirmaram que, graças aos poderes metafísicos da arruda, seu sentido criativo e sua visão interior haviam melhorado consideravelmente. Indicada em reumatismos, nevralgias, verminoses, dores menstruais. Usa-se em forma de chá fraco, ou, contra vermes, fervem-se 20 gramas em 1 litro de azeite de cozinha e se dá 2-3 colherzinhas de chá ao dia.

AVELOZ (*Euphorbia insulana*, *E.tirucali*, *E.heterodoxica*, *E.humnoclada* Boiss). Planta oriunda da África, de onde se estendeu para todas regiões tropicais, tendo sido pela primeira vez plantada em nosso país em Caruaru, no Estado de Pernambuco. Produz suco leitoso e ácido, excooriente, cáustico, que pode causar a cegueira. Se o indica, embora ainda sem maiores comprovações, no

combate aos tecidos cancerosos. Também já teve emprego como anti-sifilítico. É um laxativo poderosíssimo.

BABOSA (*Aloe vera* L., *Aloe barbadensis* Miller, *Aloe vulgaris* Lank)

O seu nome científico, *Aloe vera*, é originário do hebraico *alloch*, que significa substância amarga, e *vera*, que significa verdadeira. Foi considerado por Cleópatra como um dos seus segredos de beleza.

Em uso interno funciona como purgativo drástico e vermífugo. Externamente usa-se como anti-inflamatório, refrescante (tanto que é, hoje em dia, base de inúmeros cosméticos e protetores de cabelos), anticasca e antiqueda de cabelos, cicatrizante em pequenas queimaduras, calmante de picadas de insetos. Em uso interno as folhas maceradas ou 20 gotas de tintura, antes das refeições. Para uso externo, o gel. Há que ter precauções, por ser tóxica em grandes doses.

BOLDO-DO-CHILE (*Peumus boldus* Mol.)

Tem este nome por ser originário dos andes chilenos. É grande estimulante da digestão. Usam-se infusões de 2 gramas de folha por xícara de água quente, várias vezes ao dia.

CAMOMILA (*Matricaria chamomilla* L.)

Usada desde a Antiguidade grega. Seu nome científico, *Matricaria*, vem do fato de ser empregada em doenças do útero (*Matrix* em latim). Sobre o sistema digestivo a camomila possui atividades em casos de inflamações agudas e crônicas, também sendo útil como calmante psíquico suave e nas afecções da pele. Não deve ser usada por gestantes, pois há indicações de que possua leves propriedades abortivas. Como fitoterápico, usa-se infusão a 5%, 2 a 3 xícaras ao dia, ou sobre a pele em compressas, xampus, cremes, géis.

CAPIM-LIMÃO ou *CAPIM-SANTO* (*Cymbopogon citratus* Stapf)



Corama

Desenvolve-se bem em todo o Brasil, pelo que tem largo consumo. Ações em insônia, nervosismo, flatulência.

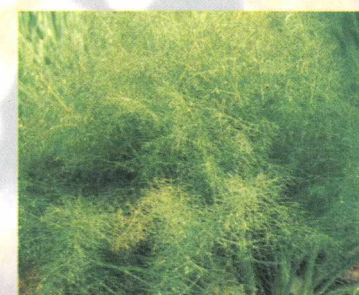
Usa-se como infuso, 20 gramas de folhas em 1 litro de água, 2-5



Melão de São Caetano



Pitanga



Funcho



Alho

xícaras ao dia.

CARQUEJA (*Baccharis genistelloides* Person)

Também conhecida como carqueja amarga, é planta originária da própria América do Sul.

É indicada em má digestão, sendo suas ações em obesidade e cálculos biliares muito duvidosas, e sua ação laxante muito suave.

Usa-se em infusão ou chá a 2,5%, ou 5 ml de tintura por dia.

ERVA-DE-SANTA-MARIA OU *MASTRUÇO* (*Chenopodium ambrosioides* L.)

Planta que nasce espontaneamente nos lugares úmidos.

Tem indicação como vermífugo, especialmente na ascariíase, embora também com certa ação em outras verminoses como

(Cont.)

Galante

Scriptoria **Candinha Bezerra**
FUNDAÇÃO HÉLIO GALVÃO

Av. Antônio Basílio, 3025, s. 501, Lagoa Nova,
Natal-RN. Fone: (84) 211-8241/fax: 211-8790.
E-mail: mensagens@candinhaBezerra.com
Internet: www.candinhaBezerra.com

Direção Artística e de Pesquisa
Dácio Galvão

Fotografias
Candinha Bezerra

Programação visual
D & S Publicidade

Colaborador
Jorge Cavalcanti Boucinhas
Prof. da UFRN
Vice-Presidente da Associação Médica
Brasileira de Acupuntura
Secretário da Liga Latino-Americana de
Sociedades Médicas de Acupuntura
Vice-Presidente da Sociedade Norte-riograndense
de Medicina Ortomolecular

Apoios
Tribuna do Norte
TV Cabugi



Praça Gentil Ferreira (bairro do Alecrim)



Dr. Raiz (rua Princesa Isabel)

teníase (fraca ação) e enterobíase (ação bem razoável). Em aplicações externas serve para reduzir a população de piolhos, pulgas e carrapatos. Prepara-se a infusão na base de 10 gramas de folhas para 1 copo de água fervente.

FUNCHO (*Foeniculum vulgare Mill.*)

Originário da Europa, foi introduzido no Brasil na época da colonização.

As folhas atuam com efeito antispasmódico, estimulante suave, anti-inflamatório., aromático. Devido a seus óleos voláteis, reduz a produção de gases intestinais. Em altas doses estimula o fluxo menstrual. O anetol, um óleo essencial, facilita o sono.

Em uso interno os frutos secos são usados em infusão, meio grama 3 vezes ao dia. As sementes, 10 gramas em 1 litro de água, tomando-se 3 a 5 xícaras ao dia. Externamente as folhas são usadas em cataplasmas e compressas.

GENGIBRE (*Zingiber officinale Roscoe*)

Originário da Índia, aclimatou-se bem no Brasil. Na linguagem popular é dita uma planta "quente", que sobe o calor do corpo.

Tem inúmeras propriedades farmacológicas, exercendo ação nos sistemas digestivo, nervoso e cardiovascular.

Pode ser usado como pó, 1/4 a 1 lgrama, 1 a 3 vezes ao dia, ou como tintura (1/4 a 3 ml, segundo seja tintura fraca ou tintura forte).

HORTELÃ-PIMENTA (*Mentha*

piperita L.)

Seu nome provém do nome de um personagem mitológico grego, *Menthe* (uma ninfa), que foi transformada em planta e condenada a viver na entrada de cavernas ou buracos, local onde mais se encontra, na natureza, o hortelã silvestre.

Emprega-se-o para fadiga geral, atonia digestiva, cólicas, flatulência, vômitos durante a gravidez, afecções do fígado, palpitações, enxaqueca, tremores, bronquite crônica (pois favorece a expectoração), sinusite. Pessoas com cálculos biliares devem ser cautelosas em usá-lo, bem como é contra-indicado o uso da essência para lactentes.

A erva seca é usada sob forma de 2 gramas 2 a 3 vezes ao dia, enquanto o infuso, preparado na base de 1 colher de sobremesa de folhas picadas por cada xícara, é usado 3 vezes ao dia. Tem grande emprego na forma de essências, óleos, xaropes, etc.

IPÊ-ROXO (*Tabebuia sp.*)

A tabebuia, conhecida popularmente por ipê-roxo ou pau d'arco, distribui-se abundantemente por todo o Brasil.

Parece melhorar bastante o sistema imunológico, tendo sido indicado em bronquites, infecções, eczemas e até tendo quem o indique para tumores.

Usa-se em pó, 25 mg por quilograma de peso do paciente,

divididos em 4 tomadas ao dia.

JURUBEBA (*Solanum paniculatum L.*)

Usada com finalidades tônicas, descongestionantes do estômago e do fígado, tonificantes do rim e diuréticas, febrífugas, cicatrizantes.

O chá é empregado na base de 20 gramas de folhas ou raízes para 1 litro de água. Toma-se 1 xícara após as refeições. É importante notar que existe em abundância um vinho medicinal feito à base da jurubeba, usado como facilitador da digestão.

MALVA (*Malva sylvestris L.*)

Usada em Medicina desde o século VIII a.C. Os gregos a consideravam uma planta sagrada, que liberava o espírito das paixões carnisais.

Grandes ações: anti-inflamatória, cicatrizante, eliminadora de catarro brônquico.

Se usa o chá na base de 15 a 30 gramas de folhas em 1 litro de água, 2 a 3 xícaras ao dia. As infusões com mel são discretamente laxativas. O emprego em cosméticos cada vez mais se difunde.

MARACUJÁ (*Passiflora alata Dryand*)

Grande sedativo e espasmódico, também tem uso como auxiliar do controle da hipertensão arterial. A maracujina é um alcalóide similar à morfina, mas apresenta a vantagem de não inibir o sistema

nervoso central nem fazer tender ao hábito. Infelizmente altas doses agridem o fígado, bem como deve ser usado com cautela por pessoas com pressão arterial baixa.

Até os sucos e refrescos podem ser usados com finalidade terapêutica, se bem que também tenham grande vigência o emprego do pó (1/4 a 1 grama 3 vezes ao dia) e os chás.

MARAPUAMA (*Ptychopetalum olacoides Benth.*)

Erva nacional muito conhecida no Brasil e popularmente usada como erva afrodisíaca.

Tem ação tônica e excitante do sistema nervoso central, antidepressiva e afrodisíaca.

Chá na base de 20 gramas par 1 litro de água, tomando-se 1 a 2 copos ao dia.

MARCELA (*Achyrocline satureioides d.C.*)

Acções anti-inflamatória, calmante, bactericida, anti-diarréica, relaxante muscular, anti-espasmódica, digestiva, antiviral. Prepara-se o infuso na base de 10 gramas de flores em 1 litro de água, tomando-se 3 a 4 xícaras ao dia, de preferência após as refeições. Suas inflorescências secas são usadas para o preenchimento de travesseiros e almofadas com fins terapêuticos.

MELÃO DE SÃO CAETANO (*Momordica charantea L.*)

Também chamada erva-das-lavadeiras, tem origem presumivelmente africana e tropismo particular pelo aparelho genital feminino.

Age como emenagogo, restaurando as menstruações desordenadas, bem como atua sedando as dores da dismenorréia e melhora as cólicas das diarreias. A tintura das hastes é febrífuga, podendo ser usada no lugar do quinino. Tem certa ação anti-reumática. Refere-se um certo potencial abortivo, pelo que convém ser precavido em mulheres grávidas. Uso mais como chás, de 2 a 5%.

MULUNGU (*Erythrina mulungu Benth.*)

Tem ação calmante das excitações do sistema nervoso, pelo que se o usa em insônia, agitação, tosse nervosa, asma com fundo emocional. Chá a 2%, 1 a 2 xícaras ao dia.

URTIGA (*Urtica dioica L.*)

Sua ação fundamental no organismo é a depuração do sangue, melhorando a circulação, acelerando a expulsão renal do ácido úrico. Em aplicações externas a loção é utilizada para favorecer o crescimento dos cabelos, bem como para tratar feridas e úlceras. Tem emprego como diurético. Usa-se em chás a 5%.

VALERIANA (*Valeriana officinalis L.*)

Anti-espasmódica, anticonvulsivante, sedativa, espasmolítica e hipotensora suave. Usa-se em chás a 5% ou como extrato fluido em álcool, 3-5 ml, 3 vezes ao dia.

