

FITOTERAPIA

Uma alternativa para a saúde...

< Entenda mais um pouco sobre orientação alimentar >

As terapias alternativas e complementares são consideradas holísticas.

Derivadas da palavra holos, que significa “inteiro”, são baseadas na teoria de que a saúde é um estado dinâmico vital, refletindo um desejo sabedoria profundos de manter o bem –estar, em vez da ausência de doenças: Vis mediatrix naturae, a força de cura da natureza, é o preceito subjacente da medicina holísticas. De acordo com ele, todas as criaturas vivas podem se auto-curar e os organismos possuem mecanismos de autodefesa inerentes para combater a enfermidade. A naturopatia, quiropraxia, homeopatia, medicina oriental tradicional, acupuntura e fitoterapia são baseadas nesses conceitos.

A fitoterapia é a ciências que estuda o uso de substancias derivadas de plantas para tratar e prevenir enfermidades. Também chamados de botânicos ou fitoervas, esses produtos apresentam ingredientes ativos e modos de ação definidos. Outros, ainda estão em pesquisa. A base científica para o medicamento pode ser investigada com as mesmas ferramentas que as drogas (por exemplo, experiências clínicas duplo-cego, controladas por placebo). Informações e resultados de estudos sobre fitoterapia como modalidade de terapia complementar já começam a surgir.

As formulações de botânicos (fitoervas) são apresentadas como ervas a granel; bebidas (chás, infusões, decocção); extratos (tinturas – extrato solúveis em álcool, ou glicerite – extrato solúvel em glicerol); forma de pílulas (cápsulas, comprimidos, losangos, geias e óleos essenciais).

As ervas a granel perdem a potencia rapidamente e devem ser armazenadas em recipientes opacos, longe da luz e do calor. As bebidas apresentam teor maior ou menor conforme o tempo de preparação. Os extratos são os mais concentrados, sendo os solúveis em glicerol os mais indicados para crianças. As formas de pílulas são as mais fáceis de usar, principalmente os óleos essenciais que, por serem

voláteis, são as mais fáceis de usar, principalmente os óleos essenciais que, por serem voláteis, são muito usados na aromaterapia, em banhos. Mas todos devem ser indicados segundo uma classificação de segurança para produtos botânicos. Os de Classe 1 são seguros. Para os da Classe 2 existem restrições (uso externo, proibido para gestantes etc). Os da Classe 3 podem ser usados somente sob supervisão de especialista qualificado. Para os da Classe 4 não há dados disponíveis para classificação, ou seja, não usar!! É importante lembrar que o conhecimento da segurança e eficácia dos produtos botânicos durante a gravidez, lactação ou infância continua a ser limitado.

As fitoervas pesquisadas e utilizadas com segurança, inclusive com medicamentos, a partir de informações já comprovadas, são:

EQUINÁCEA

É um gênero de plantas relacionado à família das margaridas, usada amplamente como um anti-infeccioso. Na categoria de botânicos de Classe 1, a equinácea é na prevenção ou moderação dos sintomas de resfriados e gripes. Estudos com suco extraído da Equinácea purpúrea, em experiências clínicas, mostraram que pacientes com resfriados apresentavam sintomas clínicos, mostraram que pacientes com resfriados apresentavam sintomas de duração mais curta, menor gravidade e intervalos mais longos entre as infecções. O grupo formado por indivíduos saudáveis, entretanto, não mostrou qualquer efeito profilático, apesar de alguns pesquisadores chamarem a atenção para seu efeito estimulante do sistema imunológico.

contra – indicação: em geral, não apresenta, com exceção de indivíduos hipersensíveis aos membros da família da margarida.

ALHO

Pertence a família botânica Liliaceae, que abrange cebola, alho-poró e cebolinha, o alho tem sido utilizado como erva medicinal desde os primeiros dias da história registrada (o médico grego Galeno – 130 a 200 d.C. – considerava o alho uma panacéia – males para todas as curas).

Os usos mais freqüentes são tratar a hiperlipidemia e hipertensão. O alho também pode ser útil contra infecções bacterianas, virais e fúngicas, mas ainda são necessários mais estudos que investiguem e comprovem essas aplicações. Os benefícios para a saúde atribuídos ao alho incluem reduções moderadas na pressão

arterial, reduções modestas nos níveis de colesterol e inibição da formação de coágulos sanguíneos. O produto a base de alho é encontrado em cápsulas com o pó ou preparações de óleo, contudo o consumo do pó se mostrou mais eficiente em homens do que em mulheres, e as preparações de óleo parecem ser mais eficazes em mulheres quanto à redução de colesterol plasmático total.

O alho reduz o tempo de coagulação quando se usa aspirina ou outras drogas anticoagulantes, drogas de antiagregação plaquetária e suplementos dietéticos Ginkgo biloba e suplementos de ácido graxo ômega – 3, que possuem os mesmos efeitos de “afinar o sangue”. Múltiplos agentes com ações similares devem ser usados sob supervisão de um profissional da saúde capacitado.

Contra-indicação: do grupo da Classe 2, esta erva não deve ser usada quando a mulher estiver amamentando, entretanto essa categoria é baseada no uso terapêutico e de dosagem. O alho possui uma longa história de segurança quando consumido como alimento. O consumo na quantidade de 5 ou mais dentes por dia pode provocar avia ou flatulência, reações alérgicas leves, dermatites e sintomas gastrointestinais.

GENGIBRE

Nativo do Oriente, a planta possui folhas verde-purpura, lembra uma orquídea, mas os componentes ativos ficam no caule, plantado no solo. É usado no tratamento profilático para problemas do sistema digestivo, especialmente náuseas, enjôo causado por movimento e hiperêmese gravídica (vômitos excessivos durante a gravidez). E também para melhorar esses sintomas em distúrbios como artrite, doenças cardiovasculares e outras doenças inflamatórias.

Contra-indicação: é classificado como um botânico seguro usado apropriadamente. O gengibre é bem tolerado desde que não haja sensibilidade a ele. Pessoas sensíveis podem desenvolver distúrbio gastrointestinal, dermatite ou azia. O uso de gengibre durante a gravidez e lactação é controverso, até porque sua segurança ainda não foi determinada (apesar de utilizado com cálculos renais).

Teoricamente, o gengibre pode aumentar o risco de sangramento, quando combinado com agentes deve ocorrer somente sob supervisão de profissional capacitado e experiente.

GINKGO

Ginkgo biloba é uma árvore ornamental usada com efeito medicinal na China por milhares de anos. O extrato de Ginkgo biloba é termo utilizado para classificar preparações padronizadas feitas da folha da árvore de ginkgo.

Possui uma grande variedade de ações fisiológicas, inclusive vasodilatação, inibição plaquetária, melhor circulação periférica e atividade antioxidante. É amplamente usado na Europa para o tratamento de doenças cardiovascular e doenças vascular periférica, inclusive claudicação intermitente. O ginkgo também é indicado no tratamento de declínio da função mental relacionado à idade secundária e à insuficiência cérebro-vascular (perda de memória de curto prazo, pouca concentração, zumbido e, possivelmente, demência) e senilidade em estágio inicial do tipo Alzheimer.

Sua ação antioxidante protege as células contra danos provocados pelos radicais livres, particularmente o causado à camada lipídica da membrana celular, retardando o envelhecimento e a morte celular.

Contra-indicação: o ginkgo está classificado como botânico da Classe 2d, porque pode potencializar os inibidores da monoaminoxidase (MAO) farmacêuticos. Essas drogas aumentam a atividade dos neurotransmissores por impedirem sua degradação, e o ginkgo pode intensificar potencialmente esse efeito, elevando-o a um nível indesejavelmente alto.

Os efeitos colaterais são raros, mas os poucos relatados com o seu uso incluem queixas gastrointestinais leves, cefaléia e reações alérgicas cutâneas. Como também resulta no “afinamento do sangue” não deve ser combinado com medicamentos e suplementos dietéticos que possam causar sangramento prolongado (aspirina, por exemplo). Os níveis de açúcar no sangue devem ser monitorados, pois a ginkgo pode no interferir no tratamento da diabete.

GINSENG

É uma erva amarelada semelhante ao rabanete, cujo uso é contínuo na China há mais de quatro mil anos. Há inúmeras variedades de ginseng, mas a mais comum é a Panax ginseng, também chamado de ginseng coreano, chinês ou asiático. É conhecido como um adaptógeno, substância que reduz os excessos, estimula os estados deficientes, exerce uma ação de equilíbrio e não é tóxica.

O uso sugerido para o ginseng é para ações anti-estresse, melhora do desempenho mental, do sistema imunológico e terapia de suporte para diabete. Na

diabete tipo 2, foi observada redução nos níveis de glicose em jejum e melhora na hemoglobina glicosada em pessoas que receberam 200mg de ginseng asiático.

Nos Estados Unidos, o ginseng é usado freqüentemente no combate ao estresse, melhora dos níveis de energia, aumento da circulação e diminuição da fadiga, além de aumentar o estado alerta, concentração e capacidade de compreender conceitos abstratos.

Estudos feitos para avaliar a capacidade do Panax ginseng de suportar o desgaste decorrente do desempenho saudáveis, não mostraram benefícios. Contudo, a intensificação do sistema imunológico pode ser um ganho de uso consistente (por oito semanas). Indivíduos saudáveis apresentaram aumento natural na atividade e capacidade das células de defesa (linfócitos e macrófagos).

Contra-indicações: como sua classificação botânica é Classe 2d, é contra-indicado para hipertensos. Mas, considerando a dosagem, o ginseng é geralmente seguro. Seu efeito colateral é a estimulação excessiva e possível insônia: todavia. Por isso, não é apropriado o consumo associado à cafeína. Também pode provocar desconforto gastrointestinal.