

Curso livre de Plantas Medicinais e Fitoterápicos

Módulo 3

Plantas para a saúde da Mulher



Facilitador: Dr. Cyro Sanchez

Acupunturista, Terapeuta Natural e Farmacêutico

ÍNDICE

Plantas para a saúde da Mulher

Pag.3 e 4..... Causas das enfermidades

Pag.5 a 10..... As principais doenças da mulher

Pag.11 a 19..... Plantas e Fitoterápicos mais utilizados

Pag.15.....Outras formas de utilização

Causas das enfermidades

As enfermidades das mulheres no dias de hoje, estão bastante relacionadas com o tipo de vida. Hábitos, stress, alimentação, fatores emocionais de uma forma geral, vêm se tornando a principal causa de problemas de saúde da mulher desta época.

Não podemos comparar nada há 70 anos atrás, por exemplo, quando as mulheres tinham muitos filhos, ficavam em casa, e a alimentação era outra. Hoje o uso de anticoncepcionais durante boa parte do período fértil da vida da mulher, vícios como álcool e fumo, múltiplas funções que uma mulher exerce na sociedade, hábitos sexuais, de alimentação, até mesmo tipos de roupas, influenciaram e muito no surgimento de enfermidades novas e pouco difundidas até então.

É crescente o número de estudos e pesquisas que procuram compreender o encadeamento de alguns dos múltiplos determinantes relacionados à situação da saúde das mulheres, no entanto poucos permitem a elaboração de um diagnóstico abrangente e atualizado da saúde da mulher. Desconhece-se as tendências da morbimortalidade feminina, seus diferenciais regionais e suas determinações mais gerais. Falta também um estudo das causas de internação e morte de mulheres nas diferentes fases do ciclo vital, sua evolução no tempo e nas regiões do Estado, que como se sabe, apresentam níveis distintos de desenvolvimento econômico e de atendimento à saúde.

Ao se investigar a mortalidade por idade e causa as doenças do aparelho circulatório aparecem como primeira causa. Em segundo lugar aparecem os neoplasmas, com um comportamento crescente. Constatamos um comportamento crescente, também entre as Doenças do aparelho respiratório e doenças endócrinas nutricionais, metabólicas e transtornos imunitários. No que tange as doenças endócrinas até o final do século passado essa causa era mais prevalente em mulheres acima dos 55 anos e em geral representada pela Diabetes Melitus, a partir deste século ela emerge em mulheres dos 15 aos 54 anos, além do aumento expressivo da AIDS.

Quando analisamos o total de internações, as mulheres em idade fértil são as maiores ocupantes de leitos hospitalares e quase 50% delas, estão associadas à finalidade reprodutiva e/ou suas complicações.

Assim a maioria das internações femininas está direta ou indiretamente associada a reprodução e uma proporção menor a doenças relacionadas ao stress.

Entre as causas de óbitos, destacam-se: as doenças do coração, como a principal causa de morte entre as mulheres. A segunda causa são as doenças cerebro-vasculares e a terceira outras formas de doença do coração. Até o século passado a primeira causa de morte para mulheres de 10-34 anos foram as causas externas e a segunda a AIDS, exceto no grupo de 10-14 anos. Já para as mulheres de 35 a 64 anos a primeira causa de morte foram as doenças do aparelho circulatório e a segunda as neoplasias. O câncer de mama é a principal causa de morte entre os neoplasmas, seguido pelo estômago. Os números absolutos tem aumentado mas o tratamento dos dados de mortalidade não nos permite estabelecer conclusões sobre a tendência do risco.

O número absoluto de mortes maternas tem se reduzido, e alterado seu perfil. Apresenta uma redução o aborto e a hipertensão associada à gestação. Há um aumento das outras causas.

As principais razões de internação são as decorrentes de gestação, parto e puerperio, seguidas por doenças respiratórias e circulatórias.

1. Câncer de mama

É a segunda maior causa de morte de mulheres no Brasil – perdendo apenas para as doenças cardíacas – e é também o segundo câncer mais comum perdendo apenas para o câncer de pulmão. Não existe uma causa específica conhecida, mas sabe-se que as mulheres que têm caso na família, as que menstruaram muito precocemente, que entraram tardiamente na menopausa e as que nunca amamentaram, estão mais propensas a desenvolver o câncer de mama. O melhor tratamento ainda é a prevenção: Auto exame regularmente e mamografia periódica. Hoje já existem inúmeros estudos que comprovam que o consumo de leite, aumenta e muito a incidência de câncer de mama.

2. Cistite ou infecção urinária

Infecção da bexiga que é geralmente causada por uma bactéria comum chamada **E.Coli** que vive em nossos intestinos. Geralmente agride mais as mulheres por terem a uretra mais curta e mais próxima do ânus que os homens. Por isso a prevenção é utilizar o papel higiênico sempre de frente para trás, tomar bastante água, não segurar urina por muito tempo, ter hábitos regulares de higiene e evitar roupas muito apertadas. OBS: Mulheres que trabalham sentadas devem ter especial cuidado.

3. Endometriose

O endométrio é o tecido que recobre a parte interna do útero, que se descama e se solta na menstruação e quando esse tecido migra para fora da cavidade uterina e se instala no peritônio ou ovários causando: cólicas menstruais fortes, diarreia, dor pélvica crônica, dor nas relações sexuais – a Endometriose pode levar à infertilidade. Não se conhece a causa dessa migração, portanto, não há como prevenir.

4. Candidíase

Causa coceira intensa, corrimento esbranquiçado ou amarelado espesso, ardor ao urinar e nas relações sexuais. Geralmente surge quando o organismo está com baixa imunidade, em uso de antibióticos, anticoncepcionais, corticóides, nas diabéticas e nas portadoras de HPV. Mais conhecida como cândida, esta não é considerada uma DST, embora seja transmissível ao homem. A prevenção consiste em evitar que os fungos que vivem no organismo cresçam, manter a saúde em boas condições, glicose controlada, evitar roupas apertadas e uso de absorventes internos constantemente.

5. Osteoporose

A Osteoporose vem a ser a falta de cálcio nos ossos, o que os torna porosos e frágeis. Contribuem negativamente o álcool, fumo e café em excesso. A prevenção consiste em um estilo de vida saudável, alimentação rica em cálcio e exercícios físicos. Estão mais propensas as mulheres brancas, de olhos claros, estatura pequena, sedentárias e no

climatério, devido à queda de estrógeno. A osteoporose também afeta aos homens, porém em bem menor proporção que as mulheres.

6. Depressão

As mulheres têm duas vezes mais chance de desenvolver depressão que os homens. Isso ocorre, em grande, às oscilações hormonais, mas não está restrito somente a essa razão. Os sintomas são extensos sendo os principais a falta de motivação ou de prazer em situações antes prazerosas, o isolamento social, tristeza contínua e sensação de desamparo, irritação, distúrbios do sono e em longo prazo Fadiga Crônica e Fibromialgia.

7. HPV E DST

É uma DST que pode provocar desde verrugas na pele e genitais até o câncer de colo de útero. Existem mais de 100 diferentes tipos de Papiloma Vírus Humano (HPV). A prevenção é o Papanicolau e sexo seguro. Lembre que quanto mais cedo for feito qualquer tipo de diagnóstico maior é a chance de cura.

8. SOP

Os sintomas principais são: dificuldade para engravidar, diabetes, pelos nos seios, buço e queixo, pele oleosa e acnéica, queda de cabelos, obesidade e manchas escuras no pescoço e axilas. A SOP **SÍNDROME DOS OVÁRIOS POLICÍSTICOS** é um problema causado por um desequilíbrio hormonal que forma cistos que modificam os ovários, aumentando-os. A mulher com ovários policísticos ovula menos e tem ciclos menstruais irregulares, tem mais liberação de hormônios androgênicos e resistência à insulina (diabetes tipo 2).

Causas:

- Hiperinsulinismo.
- Genética.
- Diabetes.
- Obesidade.
- Pressão alta.

9. Doença Celíaca

A doença celíaca é uma doença autoimune que ocorre em indivíduos com predisposição genética, causada pela permanente sensibilidade ao glúten. Por cada

quatro doentes celíacos, três são mulheres — e este desequilíbrio mantém-se em todas as faixas etárias, só desaparecendo na terceira idade. Nestes doentes, a ingestão de glúten, mesmo em pequenas quantidades, leva o organismo a desenvolver uma reação imunológica contra o próprio intestino delgado, provocando lesões na sua mucosa que se traduzem pela diminuição da capacidade de absorção dos nutrientes. Trata-se de um problema crônico.

10. Lesão por esforço repetitivo (LER)

A “expressão” generalista Lesões por Esforços Repetitivos (LER) surgiu nos anos 50 para designar um conjunto de patologias, síndromes e/ou sintomas músculo-esqueléticos que afetam particularmente os membros superiores.

Aproximadamente 85% dos pacientes são mulheres na faixa etária dos 20 aos 40 anos. O aparecimento de LER está diretamente relacionado com a **atividade profissional** — e são elas quem mais sofre com este tipo de lesões músculo-esqueléticas.

A LER, provocada pela execução de movimentos repetitivos e contínuos, favorecida por uma postura incorreta ou levantamento de pesos, é cada vez mais comum e surge associada ao uso das novas tecnologias (nomeadamente à utilização do computador). Atividades como tocar piano, guiar caminhões, fazer crochet ou bordar provocam igualmente lesões deste gênero.

11. Esclerose Múltipla

É uma doença crônica, inflamatória e degenerativa que perturba o sistema nervoso central e surge frequentemente entre os 20 e os 40 anos. Afeta três a quatro vezes mais mulheres do que homens e por isso é uma das hipóteses colocadas pelos médicos perante doentes do sexo feminino nesta faixa etária e que apresentem sintomas da doença:

- Fadiga;
- Visão turva;
- Alteração do equilíbrio;
- Perda da força muscular (que pode ocorrer não só em ataques temporários, nos chamados surtos da doença, mas também como um processo gradual);
- Alterações da sensibilidade;
- Queixas urinárias (dificuldade em urinar ou em esvaziar completamente a bexiga, urgência miccional);
- Queixas intestinais;
- Problemas sexuais (na mulher, perda de sensibilidade nos órgãos sexuais, dispareunia (dor intensa durante e após o ato sexual) ou incapacidade de atingir um orgasmo).

Os sintomas da Esclerose Múltipla (EM) variam muito (dependem da localização da inflamação e da desmielinização no sistema nervoso central) e podem ter uma evolução gradual e insidiosa, ou, pelo contrário, surgir em surtos, seguidos de períodos de remissão com recuperação total ou parcial.

As causas da EM não são conhecidas, mas a ciência sabe que há fatores relacionados com o aparecimento da doença: ambientais, de hereditariedade e imunológicos. Sabe-se que a EM é tanto mais frequente quanto mais afastado do equador está o país onde a pessoa passou infância/adolescência. É provável que as pessoas com EM, por razões hereditárias, sejam, até certo ponto, propensas a desenvolver a doença. Ou seja, um fator ambiental desconhecido poderá ativar o sistema imunológico, conduzindo a alterações na imunidade que levam ao aparecimento da doença.

12. Varizes

Varizes são veias com tortuosas, dilatadas e insuficientes. Qualquer veia pode ficar varicosa, mas é mais comum as varizes afetarem as pernas e pés – isso porque ficar em pé parado ou assentado por longos períodos aumenta a pressão nas veias da parte inferior do corpo. Para muitas pessoas, as varizes e vasinhos (uma variação mais leve de varizes) são uma preocupação puramente estética. Para outras pessoas, varizes podem causar dor, desconforto e até mesmo problemas mais graves, como aumentar o risco de doenças circulatórias. O tratamento pode envolver medidas de auto cuidado ou procedimentos para fechar ou remover as veias.

Causas

Varizes são veias dilatadas que geralmente ocorrem na parte mais superficial da pele. A causa mais comum de varizes é a influência genética, uma vez que existe forte predisposição familiar. Pode-se herdar veias mais frágeis que com a idade e fatores de risco predisõem ao aparecimento das varizes.

Menos comumente, as varizes podem ser um sinal de um problema mais grave que pode, por vezes, precisar de tratamento. Estes problemas graves podem incluir:

- Coágulos de sangue ou bloqueio nas veias
- Veias profundas danificadas
- Vasos sanguíneos anormais (fístulas arteriovenosas)
- Tumores (muito raramente).

Fatores de risco

Os fatores que aumentam o risco de desenvolver varizes incluem:

- Gravidez
- Ser do sexo feminino
- Idade avançada
- Excesso de peso e obesidade
- História familiar de varizes
- Passar muito tempo em pé
- Condições que aumentam a pressão no abdômen, tais como doenças do fígado, líquido no abdômen ou insuficiência cardíaca
- Fístulas arteriovenosas
- Passado de Trombose venosa Profunda.

13. Mioma

Miomas uterinos são tumores não cancerosos do útero, que muitas vezes aparecem durante a idade fértil. Os miomas uterinos não estão associados a um risco aumentado de câncer de útero e quase nunca se transformam em câncer. Esse tumor benigno atinge cerca de 50% das mulheres na faixa etária dos 30 aos 50 anos.

Também chamado de fibroide uterino, o mioma se desenvolve a partir do tecido muscular liso do útero (miométrio). Uma única célula se divide repetidamente e desenfreadamente, até criar uma massa distinta dos tecidos próximos. Os padrões de crescimento de miomas uterinos variam, podendo se desenvolver de forma lenta, rapidamente ou permanecer do mesmo tamanho. Alguns miomas passam por surtos de crescimento, e alguns podem encolher por conta própria. Inclusive, muitos miomas que acontecem durante a gravidez tendem a encolher ou desaparecer após o parto

Os miomas não são indetectáveis pelo olho humano, mas suas massas volumosas podem distorcer ou ampliar o útero. Eles podem ser únicos ou múltiplos, e em casos extremos a expansão do útero é tamanha que atinge a caixa torácica.

Causas

Não sabe ao certo porque o mioma uterino se forma, mas existem algumas suspeitas:

- Mudanças genéticas: muitos miomas contêm alterações nos genes que os diferem das células normais do músculo uterino. Há também algumas

evidências de que miomas são mais comuns entre membros da mesma família e que as gêmeas idênticas são mais propensas a terem miomas, se comparadas com gêmeas não idênticas

- Fatores hormonais: o estrógeno e a progesterona, dois hormônios que estimulam o desenvolvimento do endométrio durante cada ciclo menstrual, a fim de prepará-lo para a gravidez, quando em desequilíbrio podem promover o crescimento dos fibróides. Miomas podem conter mais receptores de estrógeno e progesterona do que as células musculares do útero normais. Além disso, alguns miomas tendem a diminuir após a menopausa, provavelmente porque a produção hormonal também diminui
- Outros fatores de crescimento: substâncias que ajudam o corpo a manter os tecidos podem afetar o crescimento dos miomas.

Fatores de risco

Existem alguns fatores de risco conhecidos para miomas uterinos:

- Hereditariedade. Se a sua mãe ou irmã tem miomas, você está em maior risco de desenvolvê-los
- Raça: as mulheres negras são mais propensas a ter miomas do que as mulheres de outros grupos raciais. Além disso, as mulheres negras têm miomas em idades mais jovens, e eles também são propensos a ter mais ou maiores miomas
- Outros fatores: início da menstruação em idade precoce, ter uma dieta rica em carne vermelha e menor em verduras e frutas e ingestão de álcool parecem aumentar o risco de mioma uterino.

Fitoterápicos e Plantas medicinais mais utilizadas

1. AMORA Nome científico: *Morus nigra* L.



Nome popular: Amoreira, amoreira negra, amora preta, amora-silva, amora-miúra. Família: Moraceae.

Parte Utilizada: Folhas e caule.

Indicações: As propriedades terapêuticas da *M. nigra* L. são: anti-inflamatória, adstringente, antioxidante, cicatrizante, expectorante, emoliente, diurética e para outros fins como reposição hormonal. Chá das folhas de amoreira (*Morus nigra* L), por exemplo, é utilizado para aliviar sintomas do climatério, o que pode estar relacionado à presença de constituintes flavonoídicos, especialmente as isoflavonas. Estudo clínico randomizado realizado com a participação de 10 indivíduos do sexo feminino com faixa etária entre 32 e 61 anos que faziam uso do chá de amoreira para prevenir ou controlar os sintomas do climatério, resultaram na confirmação da utilização do chá de *M. nigra* na terapêutica, apresentando um alto consenso de informação.

Toxicidade/Contraindicações: Nas literaturas consultadas não há relato de intoxicação. É contra indicado o uso para os casos de gastrite e úlcera gastrintestinal.

Dosagem e Modo de Usar - - infusão: 2g para cada 200 ml de água, tomar ate 3 vezes ao dia - Extrato fluido: 10 -75 gotas de duas a três vezes ao dia - Extrato seco p s: 350mg a 500mg três vezes ao dia. - pó: 500 a 1g ate três vezes ao dia - Tintura: 50-100 gotas uma a três vezes ao dia.

2. CALÊNDULA Nome científico: *Calendula officinalis* L



Sinonímia científica: *Caltha vulgaris* B.; *Caltha officinalis* M.; *Calendula prolifera* H. ex Steud. Nome popular: bem me quer, calêndula, calendula-hortense, malmequer, maravilha dos Jardins. Família: Asteraceae (Compositae).

Parte Utilizada: Flor.

Indicações: Atualmente, a Calêndula é indicada quase que totalmente ao uso tópico: no tratamento da acne, irritações cutâneas, queimaduras superficiais, contusões, picadas de insetos, no tratamento de feridas purulentas e de difícil cicatrização, na prevenção de assaduras nas crianças, nas dermatites esfoliativas, no tratamento de furúnculos e nas gengivites. O uso interno da Calêndula é restrito à regulação de menstruações irregulares, como estimulante da atividade hepática e biliar, servindo como atenuador de espasmos gástricos e intestinais e o uso popular em parasitoses. Em Homeopatia é um dos mais poderosos vulnerários, e seu poder sobre a cicatrização das feridas com a menor produção de pus possível, tem sido demonstrada por profissionais da área, dentre outras indicações.

Toxicidade/Contraindicações: É uma planta de baixa toxicidade. Em doses elevadas pode provocar náuseas e depressões. A planta pode quando fresca promover dermatite de contato. As provas de toxicidade aguda e crônica em animais determinaram que doses superiores a 50 mg/kg de extrato de Calêndula não provocaram modificações histopatológicas nem sintomas de toxicidade.

Dosagem e Modo de Usar: Uso interno - Infusão: 10 a 15 gramas de flores em 1 litro de água fervente. Tomar 3 xícaras ao dia; - Pó: 200 a 600 mg de uma a duas vezes ao dia; - Tintura: 20 a 40 gotas três vezes ao dia; - TM: 40-60 gotas, três vezes ao dia. Uso externo - Extrato Glicólico: 5 a 10% em loções, cremes, produtos pós-barba e pós-depilação, shampoos, condicionadores e sabonetes; - Tintura: usar sobre a forma de compressa.

3. ALOE VERA Nome científico: Aloe vera L.



Sinonímia Científica: *Aloe barbadensis* mil, *Aloe vera* (L.) Burm f., *A. chinensis* Bak., *A. elongata* Murray, *A. indica* Royle, *A. officinalis* Forsk, *A. perfoliata* L., *A. rubescens* DC, *A. vera* L. var. *littoralis* Köning ex Bark., *A. vera* L. var. *chinensis* Berger, *A. vulgaris* Lam, *A. perfoliata vera* L., *A. humilis* Blanco, *A. vera* L. Var. *officinalis*. Nome popular: Babosa, Sávila (espanhol), Ghrita-Kumari (sânscrito), Jadam (malásia) e LuHui (chinês), Aloe, Aloe de Barbados (Espanha), Aloés de Curaçao (Inglaterra), Aloés (França), Aloés de Curaçao (Alemanha), Erva-babosa, Erva-de-azebre, Caraguatá e Caraguatá-de-jardim. Família: Liliaceae.

Parte Utilizada: Folhas.

Indicações e Ação Farmacológica: Hidratação: Ao penetrar profundamente nas três camadas da pele (derme, epiderme e hipoderme), graças à presença de ligninas e polissacarídeos a Aloe vera restitui os líquidos perdidos, tanto naturalmente como por deficiências de equilíbrio ou danos externos, reparando os tecidos de dentro para fora nas queimaduras (sol e fogo), fissuras, cortes, ralados, esfolados e perdas de tecidos. Os polissacarídeos da Aloe vera contêm hidrogênio e Ormus concentrados, que aumentam a hidratação das células epiteliais. O hidrogênio cria a hidratação e os compostos de Ormus aceleram a cura, diminuem o envelhecimento e ajudam no rejuvenescimento das articulações. Os polissacarídeos também podem estimular a produção de colágeno, que retém a umidade, resultando em uma pele de aparência mais jovem. O enxofre contido na Aloe vera apresenta-se em formas similares ao DMSO (dimetilsulfóxido) e a seu parente químico importante, o MSM (metilsulfonilmetano). Essas duas formas de enxofre são eficientes para hidratar tecidos secos e rígidos (com perda de colágeno, com rugas, endurecimento dos órgãos, etc), restaurando assim a irrigação, elasticidade e flexibilidade.

Inibição da dor: Os princípios ativos da Aloe vera têm uma notável capacidade de penetração até os planos mais profundos da pele, inibindo e bloqueando as fibras nervosas periféricas - receptores da dor - interrompendo de modo reversível a condução dos impulsos. Além disso, reduz a dor por possuir uma

poderosa ação anti-inflamatória. Ação anti-inflamatória: A Aloe Vera tem uma ação similar a dos esteroides, como a Cortisona, mas sem seus efeitos colaterais, por isso é útil em problemas como bursites, artrites, lesões, golpes, mordida de insetos e outros. E é um ótimo produto para combater infecções crônicas da bexiga. Aloe vera auxilia o restabelecimento do equilíbrio fisiológico, com ação regeneradora, tônica e emoliente, age diretamente nas diferentes camadas da pele. Devido à sua ação enzimática, proporciona grande poder de penetração, nutrição, ideal para o crescimento e reprodução celular, auxiliando o organismo no constante processo de desintoxicação. Através desta ação, o processo de penetração nas células aumenta, contribuindo para a remoção de células mortas. Conseqüentemente, os poros ficam limpos, permitindo uma absorção maior de oxigênio vital à regeneração celular. Trabalhos divulgados recentemente apresentam o extrato de Aloe vera 5:1 como potencializador da absorção da vitamina C pela pele, melhorando assim sua biodisponibilidade e concentração nas camadas mais profundas, com melhores resultados terapêuticos. Aloe vera estimula a circulação sanguínea, aumentando a tonicidade da pele. Os nutrientes contribuem para manter a elasticidade dos músculos, produzindo flexibilidade, tonificação, hidratação e proteção à pele. Sua ação adstringente torna a pele firme, mantém a umidade natural, pH balanceado e melhor tonicidade

Toxicidade/Contraindicações: Pacientes com hipersensibilidade a substância. O uso de preparações de Aloe vera deve ser evitado em pessoas com alergia a plantas da família Liliaceae (alho, cebola e as tulipas).

Dosagem e Modo de Usar: Extrato seco 5:1: Uso tópico, de 3 a 10% em cremes, géis e loções. Uso interno: na forma de sucos, e sem a casca. Consumir na hora.

4. CANELA Nome científico: *Cinnamomum ssp.*



Sinonímia científica: *Cinnamomum zeylanicum* Blume, *Cinnamomum verum* J.S. PRESL. Nome popular: canela, canela verdadeira, canela- de-cheiro, canela-da-índia, canelade-tubo, canela-do-ceilão, canela-rainha. Família: Lauraceas.

Parte Utilizada: Casca.

Indicações : É um estimulante das funções digestivas e circulatórias. Tem propriedade tônica, carminativa, antiespasmódica, antimicrobiana e adstringente. É utilizada nas dispepsias atônicas, flatulências, diarréias e infecções. Relacionados fundamentalmente com atividades essenciais, a canela

tem demonstrado através de estudos que tem efeito inibitório sobre bactérias como atividade antimicrobiana e possui atividade antisséptica e antioxidante demonstradas em sistemas in vitro. No combate a cólicas menstruais se mostrou bastante eficiente.

Toxicidade/Contraindicações: Contraindicado na gravidez, amamentação e úlceras gástricas e duodenais. Os efeitos colaterais da canela incluem alergias e irritação na pele.

Dosagem e Modo de Usar - - Infusão (rasura): 2,5%, tomar no máximo 200 mL por xícara, três vezes ao dia; - Pó: 400 mg, 1 a 3 vezes ao dia, máximo de 6 g diárias; - Extrato seco solúvel: 6 g ao dia. - Extrato seco (50%): 500 mg, divididos em duas tomadas.

5. ROSA MOSQUETA Nome científico: *Rosa canina* L



Sinonímia científica: *Rosa acanthina* D,s,gl. & Ozanon Nome popular: Hose hips; Rosa-mosqueta; Rosa-selvagem; Rosa-silvestre; Rosa-decão e Rosa-primitiva.

Família: Rosaceae

Parte Utilizada: Fruto.

Indicações e Ação Farmacológica: Pelo alto teor vitamínico e de sais minerais, sua casca constitui um tônico eficiente muito útil nos estados de convalescença. Por seu paladar agradável e característica refrescante auxilia nos estados febris. Muito utilizada também para prevenir resfriados devido a grande quantidade de vitamina C presente. Possui ainda ação diurética por um estímulo do metabolismo renal. Normaliza, por fim, a função intestinal pelo seu teor em ácidos orgânicos e pectina que possuem efeito laxante. O óleo, devido aos ácidos graxos insaturados que possui, é regenerador dos tecidos, conservando a textura da pele. Os ácidos graxos insaturados são considerados nutrientes indispensáveis na síntese de prostaglandina, a qual atua nos processos fisiológicos e bioquímicos relacionados com a formação do tecido epitelial. A propriedade de reduzir cicatrizes e certos tipos de manchas ocorre graças à ação do ácido transretinóico. Este, age aumentando a velocidade de regeneração epidérmica, tornando mais rápido o ciclo normal da migração dos queratócitos do extrato basal até a camada córnea. Aumenta também o número e a atividade dos fibroblastos da derme e produz uma angiogênese

intensa (microvascularização) manifestada por um aspecto mais liso e fresco do tegumento.

Toxicidade/Contraindicações: Não deve ser usado em pessoas com a pele oleosa ou afetada por qualquer tipo de acne, pois pode ocorrer exacerbação.

Dosagem e Modo de Usar - Extrato seco padronizado 30%: Crianças de 4 a 6 anos: 45mg vitamina C ao dia; Homens adultos: 50 a 100mg vitamina C ao dia; Mulheres adultas: 50 a 100mg vitamina C ao dia; Mulheres grávidas: 80mg vitamina C ao dia; Mulheres em período de lactação: 100mg vitamina C ao dia; Diálise crônica: 100 a 250mg vitamina C ao dia. Tratamento e prevenção da deficiência: 200 a 2000mg vitamina C ao dia. A dose recomendada deve ser dividida ao longo do dia para aumentar a absorção da vitamina C. As necessidades nutricionais humanas são de 30 a 60 mg ao dia. É necessário aplicar o fator de correção para estabelecer a dose adequada, pois o extrato contém 30% de vit C.

6. FUNCHO Nome científico: *Foeniculum vulgare* Mill..



Sinonímia científica: *Anethum foeniculum* Linn. Nome popular: Funcho, Erva doce brasileira, Erva doce de cabeça (português); fennel (inglês); hinojo (espanhol). Família: Apiaceae (Umbelliferae).

Parte Utilizada: Fruto

Indicações : Os frutos do Funcho são indicados na inapetência, nas dispepsias hiposecretoras, na flatulência, nos espasmos gastrintestinais, nas diarreias, na dismenorréia, nas dores musculares e reumáticas, na bronquite, na asma e para estimular lactação. É muito utilizada como aromatizante. O óleo essencial produz um efeito carminativo ao estimular a motilidade gástrica, é eupéptico, antiespasmódico, estrogênico, antisséptico, mucolítico e expectorante. Em doses elevadas é emenagogo. É estimulante da secreção láctea. Externamente é anti-inflamatório e reepitelizante.

Na culinária, os frutos, denominados popularmente de sementes, são utilizados para condimentar e aromatizar pães, bolos e biscoitos. Além disso, o óleo essencial é utilizado na cosmética e perfumaria.

Toxicidade/Contraindicações : Em doses elevadas, o anetol presente no óleo essencial, é neurotóxico, com um possível efeito convulsivante, além de potencializar o sono em pacientes que façam uso de pentobarbital. É contraindicado o uso em síndromes que promovam o hiperestrogenismo. Não se recomenda a administração por via interna durante a gravidez, para crianças menores de seis anos de idade, para pacientes com gastrite, úlceras gastroduodenais, síndrome do cólon irritável, colites ulcerosas, doença de

Crohn, afecções hepáticas, epilepsia, doença de Parkinson, ou outras enfermidades neurológicas. Não utilizar topicamente em crianças pequenas e pessoas com alergias respiratórias ou hipersensibilidade a óleos essenciais.

Dosagem e Modo de Usar : - Infusão: 10 a 30 g/L, infundindo por 10 minutos. Uma xícara depois das refeições. - Extrato seco solúvel: Adultos: dissolver 6g (1colher sobremesa) em 200 mL de água. Crianças: 3g (1 colher café) em 100mL de água.

7. ARTEMÍSIA Nome científico: *Artemisia vulgaris* L



Sinonímia científica: *Artemisia verlotorum* Lamotte. Nome popular: Absinto, artemísia-comum, artemísia-verdadeira, artemija, artemige, artmígio, erva-de-são-joão, flor-de-são-joão, isopo-santo, losna, losna-brava; gewöhnlicher beifuss (alemão), hierba de San Juan (espanhol), armoise (francês), mugwort (inglês), assenzio selvatico (italiano). Família: Asteraceae.

Parte Utilizada: Rizoma e partes aéreas desidratadas.

Indicações e Ação Farmacológica: É reconhecida como analgésica, antiespasmódica e anticonvulsiva, sendo empregada para dispepsia, astenia, epilepsia, dores reumáticas, febres, anemias e para expelir parasitos intestinais. Para cólicas intestinais, como digestivo e como tônico da circulação sanguínea é indicada na forma de chá. É também usada para distúrbios e cólicas menstruais. É recomendada também para uso externo em aplicação localizada contra escaras, feridas, piolhos e lêndeas.

Toxicidade/Contraindicações: Não ingerir crua. Contraindicado para mulheres grávidas ou que amamentam, pois fica presente no leite da lactante. Tóxica em dosagem acima da indicada. Pode causar excitação do sistema nervoso central, vasodilatação, convulsões, reações alérgicas, hepatonefrites, convulsões e problemas mentais e psíquicos.

Dosagem e Modo de Usar Uso interno: - Pó: 100 a 200mg duas vezes ao dia. - Infusão (rasura): 30 g de flores e folhas secas, em 1 litro de água fervente. Beber em jejum 1 xícara pela manhã, nos 4 a 5 dias que antecede a menstruação e beber 3 xícaras ao dia da infusão acima descrita, durante o período menstrual. Dose máxima diária: 200 mL; - 15 g de folhas e/ou flores em um litro de água. Utilizar 2 a 4 xícaras por dia; - 1 colher de sopa em 1 litro de água quente. Cobrir e deixar macerar por 10 minutos. Tomar 1 xícara de chá após as refeições: digestivo; - 1 colher de chá de folhas em 1 xícara das

de chá de água quente. Cobrir e deixar macerar por 5 minutos. Tomar 2 a 3 xícaras das de café ao dia: cólicas menstruais; - Decocção (rasura): 2 colheres de sopa de flores em ½ litro de água. Ferver por 1 minuto. Deixar macerar por 15 minutos. Tomar 2 xícaras das de chá ao dia, ao levantar e ao deitar: tônico circulatório; - 1 colher de sopa de raízes em ½ litro de água. Ferver durante 15 minutos. Tomar ½ xícara, 4 vezes ao dia: calmante e antiespasmódico; **Uso externo:** - Decocção (rasura): sobre forma de compressas quentes, 1 a 3 vezes ao dia; - Extrato fluido: dose máxima diária: 5 mL. Na forma de moxabustão.

8. TANCHAGEM Nome científico: *Plantago major* L.



Sinonímia científica: *Smilax papyracea*. Nome popular: Tanchagem, plantagem, tansagem, tanchagem maior, tanchagem média, tanchás, transagem, sete nervos. Família: Plantaginaceae. Parte Utilizada: Raiz, folhas e sementes.

Indicações e Ação Farmacológica: Devido às mucilagens das suas folhas, exerce uma ação protetora das mucosas inflamadas e das vias respiratórias, impedindo a atividade de substâncias irritantes e promovendo a diminuição do processo inflamatório. Agem sobre as vias respiratórias superiores, protegendo a mucosa e auxiliando a expectoração. Tem a propriedade de destruir um grande número de microrganismos e estimular a epitelização. Os taninos conferem a propriedade adstringente, formando revestimentos protetores, atenuando a sensibilidade e dificultando infecções, além de proporcionar uma ação hemostásica. Por diminuir a irritação da mucosa intestinal, as folhas possuem ação antidiarreica. As sementes atuam indiretamente como laxativas por absorver grande quantidade de água, estimulando o peristaltismo. Portanto, é indicado para problemas das vias respiratórias: catarros, bronquite, gripe, asma e tosse; inflamações da boca e garganta: aftas, amigdalite, faringite; para constipação intestinal como laxante; hemorragia pós-parto; afecções da pele: dermatoses, úlceras, feridas, queimadura, picadas de inseto, acne, cravos; febres intermitentes; intoxicações crônicas, endógenas e exógenas; anemia; debilidade; e como depurativo. Doenças reumáticas: artralgias, gota. Dores intercostais, nevralgias, herpes zoster. **Toxicidade/Contraindicações:** Não apresenta toxicidade nas doses recomendadas. É contraindicado para pacientes com hipotensão arterial, obstrução intestinal e mulheres grávidas.

Dosagem e Modo de Usar - Infusão: 10 g da folha seca para um litro de água. Tomar uma xícara três vezes ao dia. No caso de afecções da orofaringe, fazer gargarejo

diversas vezes ao dia. - Tintura: 6 a 12 mL até três vezes ao dia. - Extrato Fluido: 2,5 a 5,0 mL até três vezes ao dia.

9. BETERRABA Nome científico: *Beta vulgaris* L



Sinonímia científica: N/A. Nome popular: Beterraba, em português; Remolacha, Betarraga e Remolacha Azucarera, em espanhol; Betterave à Sucre, Betterave Sucrière, na França; Sugar Beet e Beet, em inglês; Barbabietola Zuccherina, Bietola da Zucchero e Rapa Zuccherina, na Itália. Família: Chenopodiaceae.

Parte Utilizada: Raiz e folhas.

Indicações e Ação Farmacológica: A Beterraba é um alimento remineralizante e vitamínico, excelente fonte de vitaminas A, C e do complexo B. Podem ser preparadas como suco, sendo altamente laxante. Fortalece o coração, fígado, vesícula biliar e glândulas endócrinas. Além disso, é depurativa do sangue e combate a anemia, obesidade e tumores em geral. O pigmento que dá a beterraba sua cor roxo-avermelhado é a betacianina, também é um poderoso agente de combate ao câncer. A sua eficácia contra câncer de cólon, em particular, tem sido demonstrada em vários estudos. Este pigmento é absorvido pelos glóbulos e pode aumentar a capacidade de transporte de oxigênio do sangue em até 400 por cento. As beterrabas são especialmente ricas em folato, vitamina B, que é essencial para o crescimento do tecido normal. Comer alimentos ricos em folato é especialmente importante durante a gravidez, pois sem ácido fólico suficiente, a coluna vertebral da criança não se desenvolve adequadamente, uma condição chamada de defeitos do tubo neural. Muito indicada para pessoas que apresentam deficiência em ferro. A beterraba também reduz a pressão arterial, diminuindo o risco de doenças cardíacas e acidentes vasculares cerebrais (AVC). O nitrato encontrado nela é a causa do efeito benéfico. E graças às suas vitaminas, ela tem efeito antioxidante e ainda combate doenças infecciosas.

Toxicidade/Contraindicações: Deve consumir com precaução os pacientes acometidos de transtornos intestinais do tipo diarreico ou pacientes com tendência à formação de cálculos devido ao seu alto conteúdo de ácido oxálico.

Dosagem e Modo de Usar - Pó: 150 mg até três vezes ao dia.

10. COITE Nome Científico: Crescentia cujete

