

Fitoterapia

Fitoterapia é o recurso de prevenção e tratamento de doenças através das plantas medicinais, e a forma mais antiga e fundamental de medicina da Terra.

Desde o surgimento dos animais na Terra, estes usam instintivamente determinadas plantas como alimento, cura ou mesmo para estimular o vômito e eliminação de substâncias nocivas.

Há mais de 6000 anos, o homem vem testando e escolhendo instintivamente as melhores plantas medicinais para curar suas doenças. No último século, a medicina disseminou o emprego de antibióticos e remédios alopáticos, e a nossa medicina natural passada de geração em geração ficou esquecida. Porém, a cada dia, as plantas ganham seu espaço como aliadas no reequilíbrio físico do ser humano: o predomínio da cor verde se relaciona à saúde e equilíbrio, chaves para o homem saudável; as diversas nuances das flores complementam esta missão, trazendo alegria e otimismo (amarelo e vermelho), paz (branco), amor e fraternidade (rosa), espiritualidade (violeta) e harmonia (azul).

A fitoterapia é uma terapia com a propriedade de auxiliar na cura de males profunda e integralmente, de forma barata (os preços dos remédios estão "na lua") e não-agressiva, pois estimula as defesas naturais do organismo e reintegra o ser humano às suas raízes terrestres

Atualmente, diversos centros de pesquisa nacionais e estrangeiros se dedicam ao estudo das substâncias presentes nas plantas medicinais. A ciência começa então a se render à força da natureza. Natureza presente junto a nós em todo pedacinho de chão com terra, luz, ar e água.



Glossário de Plantas Medicinais
Preparação/Chás/Sumos/Saladas/Banhos/Cataplasmas/Compressas/Garga
rejos e Inalações /Lavagens/Tinturas/Ungüentos/Cápsulas

Preparação

Você mesmo pode cultivar suas plantas medicinais em casa, pequenos espaços também servem. O importante é a energia de cura que você mentalizar. Seguem abaixo algumas dicas importantes na coleta e preparação das ervas medicinais: as plantas devem ser colhidas quando molhadas e de preferência, na lua cheia de madrugada molhadas pelo orvalho; secar as plantas à sombra; guardá-las então em lugar seco separadas por espécie; não usá-las caso apareça mofo ou umidade.

Após obtidas as ervas, mantenha-as armazenadas em recipientes de vidro ou cerâmica, longe do pó, umidade e calor. Caso você as compre em algum lugar, esteja atento á qualidade e pureza das ervas, bem como se foram cultivadas longe de agrotóxicos.

Os mais conhecidos meios de se utilizar as plantas medicinais são:

Chás

Chá Tradicional : a erva é jogada na água fervendo e deixada por cerca de 1/2 minuto a ferver em recipiente tampado. Deixá-lo tampado por alguns minutos.

Infusão : a água fervente é despejada sobre as plantas, e o recipiente tampado durante 10 a 15 minutos. Ideal para flores e folhas.

Decocção : a planta é fervida por algum tempo em recipiente tampado. Depois deixá-la tampada por alguns minutos. Esta forma é mais apropriada para raízes, cascas e sementes, porém estas devem ser cortadas em pequenos pedaços ou esmagadas antes de serem utilizadas.

Maceração : a planta fica de molho em água fria até 24 horas, de acordo com sua qualidade. Neste caso, as vitaminas e sais minerais não são alterados pela fervura.

As doses de ervas a serem utilizadas variam muito, porém, pode-se utilizar, em média, para folhas secas: 4 colheres de sopa por litro de água, e para folhas frescas: 8 colheres de sopa por litro de água. Para raízes e cascas, depende muito da qualidade da erva.

Os chás devem ser tomados puros ou adoçados com mel puro, longe das refeições, e várias vezes ao dia.

Tente trocar o café e o chocolate por um chazinho de erva-cidreira, erva-doce, camomila ou hortelã, você vai se sentir muito melhor!

Sumos

Podem ser obtidos espremendo-se as folhas das ervas através de um tecido fino de algodão, batendo-as no liquidificador ou amassando-as num pilão. São então coadas e diluídas em água e, caso necessário, adoçadas com mel. Para adultos, indica-se 5 gotas por colher de sopa de água.

Saladas

As ervas também podem ser comidas cruas em forma de saladas ou preparadas junto com os alimentos, como temperos. Porém muito cuidado deve ser tomado quanto à qualidade e

limpeza das ervas. Lave-as bem com água corrente e depois deixe-as de molho por algum tempo em água, sal marinho e vinagre.

O dente-de-leão, língua-de-boi, língua-de-vaca, tanchagem, hortelã, salsa e mil-folhas estão dentre as inúmeras ervas boas para saladas.

Banhos

Algumas plantas podem ser acrescentadas à água morna da banheira, e o banho deve durar uns 20 minutos.

Cataplasmas

As ervas frescas podem ser aplicadas soltas diretamente sobre a pele ou sustentadas por uma gase.

Podem também ser esmagadas até ficarem em forma de pasta, colocada entre dois panos finos ou gase, e aplicada sobre o local afetado.

Podem ser usados para tratar nevralgias, dores de ouvido, asma, caimbras, etc.

Compressas

Embebe-se panos com uma decocção forte concentrada e aplica-se na região afetada. Os chás quentes têm efeito sedativo sobre inchaços, nevralgias, contusões, reumatismo, gota, etc.

Gargarejos e Inalações

Gargarejar algumas vezes ao dia chá preparado por decocção. Este tratamento atua sobre a cavidade bucal e garganta.

Para fazer inalações, prepare um chá forte de ervas, retire-o do fogo, coloque um funil de papelão invertido sobre o recipiente, cubra a cabeça com um pano e respire o ar evaporado. As inalações são ótimas para tratamento de gripes, sinusites, resfriados, pneumonia, etc.

Lavagens

Os chás podem também ser usados para lavagens intestinais, no caso de distúrbios digestivos, e vaginais, por exemplo no caso de corrimentos.

Tinturas

É a maceração das plantas a frio, em álcool de cereais a 60° ou a 70°.

Unguentos

Preparados misturando-se ervas com uma substância gordurosa como vaselina.

Cápsulas, pomadas, pastilhas e comprimidos

Preparadas por técnicas especiais incluindo esmagamento, prensagem, extração e outras.

Observações:

Nunca use um chá por mais de 24 horas depois de preparado, pois este entra em fermentação; e não use o mesmo tipo de chá por mais de 30 dias seguidos, porque seu organismo vai responder cada vez menos.

Evite preparar as ervas em utensílios de metal, pois podem causar alterações no efeito e sabor do chá. Prefira recipientes de barro, louça ou esmalte.

BIBLIOGRAFIA

BALMÉ, F. - *Plantas Mediciniais* - São Paulo: Hemus, 5 ed. , 1991. 398 p.

CD-Rom de Plantas Mediciniais - UFV/FUNARBE, Agromídia Software Ltda. Site: www.funarbe.org.br

FRATANE, Fernando. *Apostila de Plantas Mediciniais* - Niterói - RJ

NEVES, B.A. - *Apostila de Ervas Mediciniais: Manual de Doenças e Tratamentos* - Rio de Janeiro.

Atenção :

"Todas as informações contidas neste site são de caráter apenas informativo, baseadas na bibliografia indicada, e de total responsabilidade dos autores dos artigos respectivos. Antes de se submeter a qualquer tratamento, procure um terapeuta experiente e habilitado para orientação."