

Vinte chás para tratar 15 doenças

Médicos indicam plantas que podem ser usadas para problemas como inflamações, dor de cabeça, cálculo renal e até depressão

Andréa Nunes

As famosas receitas de chazinhos da vovó ajudam a cuidar da saúde, segundo médicos. Eles indicam 20 plantas que podem ser usadas para fazer chás e auxiliar no tratamento de pelo menos 15 doenças, como depressão leve, dor de cabeça, cálculo renal, gripe, má digestão e inflamações.

“O chá de hortelã tem uma substância expectorante e ajuda a tirar a secreção pulmonar. Já os chás de carqueja, boldo e erva-cidreira estimulam a vesícula biliar a fabricar bile – que digere a gordura no intestino – e melhoram a digestão”, explicou o gastroenterologista e clínico geral João Evangelista.

Mas especialistas alertam que é preciso ter cuidado ao fazer uso das ervas medicinais. Segundo o médico homeopata e fitoterapeuta Antônio Wilson Fiorot, há plantas que, apesar do poder terapêutico, também podem levar à intoxicação.

Por isso, ele não recomenda tra-

tamentos com ervas medicinais durante mais de 10 dias seguidos.

“A arnica é uma excelente planta, com princípios ativos que aliviam a dor, mas tomada em grande quantidade é tóxica, então precisa ser usada com orientação. Já a tansagem, que também alivia dores, é mais suave e não traz os problemas que a arnica traria”, disse.

Isso porque, segundo Fiorot, as plantas possuem os princípios ativos que vão tratar a doença, mas também têm outras substâncias. Por isso, pode haver contraindicações.

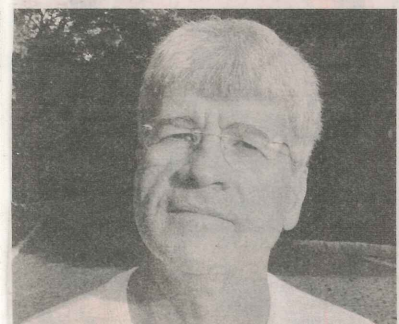
A médica homeopata Henriqueta Tereza do Sacramento, que também é referência técnica do programa de fitoterapia da Prefeitura de Vitória, orienta que, para preservar os princípios ativos das plantas ao fazer o chá, não se deve ferver a água junto com as ervas, para evitar que elas percam suas propriedades.

Ela explicou que é preciso ferver a água antes, desligar o fogo, e somente depois colocar as ervas e deixar abafado durante 15 minutos.

De acordo com a médica, adultos devem tomar uma xícara até quatro vezes ao dia, preparada com uma colher de chá da planta seca e triturada ou uma colher de sopa cheia de pedaços da planta verde.

“As plantas precisam ser cultivadas sem agrotóxicos e longe de poluentes como fumaça de carro”, orientou Henriqueta.

O QUE ELES DIZEM



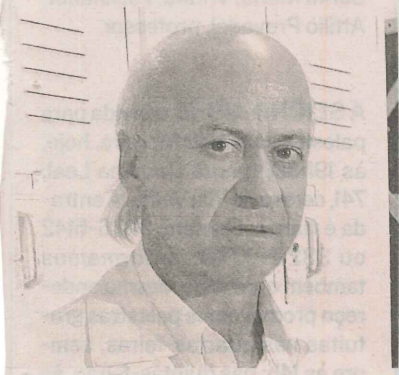
“O chá pode ter propriedades medicinais, mas também pode ter efeitos colaterais sérios”

João Evangelista, gastroenterologista



“Algumas plantas fortalecem a capacidade de resposta à infecção”

Henriqueta Tereza do Sacramento, médica homeopata



“A fitoterapia é uma terapia natural alopática e tem seus riscos. Por isso, o tratamento não pode durar mais de 10 dias, para evitar intoxicações”

Antônio Wilson Fiorot, médico homeopata e fitoterapeuta

CULTIVO



ANTONIO MOREIRA/AT

Horta medicinal no local de trabalho

A auxiliar de serviços gerais Ivaniilda Oliveira, 64 anos, cultiva plantas medicinais em uma horta nos fundos do local onde trabalha, o Centro de Reabilitação Física do Espírito Santo (Crefes), em Vila Velha. Junto com a colega de trabalho

Nelci Goggi de Almeida, Ivaniilda conta que as plantas são para o uso próprio, de outros funcionários do Crefes e também de suas famílias.

“Aqui tem muitas espécies de plantas. Tem manjeriço, folha de chapéu-de-couro, hortelã, capim-ci-

dreira, boldo, tem de tudo”, disse.

Ivaniilda contou que aprendeu sobre o uso de ervas medicinais com sua avó, quando era criança. “Usamos as plantas para fazer o chá e tomar como remédio. Tem anti-inflamatório, remédio para dor e para diabetes.”

SAIBA MAIS

Folhas não podem ser fervidas

Chás e suas indicações

- 1 ALECRIM:** indicado para auxiliar na digestão e tratar hemorroidas. É estimulante, por isso não pode ser consumido à noite. Também previne o envelhecimento das células.
- 2 BOLDO:** é indicado contra azia e má digestão.
- 3 CAPIM-CIDREIRA:** dores de cabeça, cólicas abdominais e gases.
- 4 CARQUEJA:** azia, má digestão e prisão de ventre.
- 5 SENE:** também é indicado para prisão de ventre.
- 6 CAMOMILA:** para cólicas intestinais, diarreias e vômitos.
- 7 ERVA-CIDREIRA:** é digestivo e antiespasmódico.
- 8 ERVA DE SÃO JOÃO:** indicado para inflamações, dores e depressão leve.
- 9 GUACO:** auxilia no tratamento dos sintomas da gripe, pois tem ação expectorante e diminui a tosse.
- 10 HORTELÃ-CRESPA:** é digestivo, antisséptico e antiespasmódico.

11 HORTELÃ-PIMENTA: indicado para tratar as vias respiratórias.

12 MANJERICÃO: indicado para o alívio de gases.

13 MARACUJÁ: o chá das folhas ajuda a aliviar o estresse e a insônia.

14 MIL-FOLHAS: tem ação analgésica (combate dores).

15 POEJO: é um descongestionante nasal, expectorante (indicado para tosse) e alivia gases.

16 QUEBRA-PEDRA: indicado para retenção de líquido e eliminação de cálculos renais.

17 SAIÃO: indicado para tosse e tratamento das vias respiratórias.

18 TANSAGEM: trata inflamações e auxilia na cicatrização.

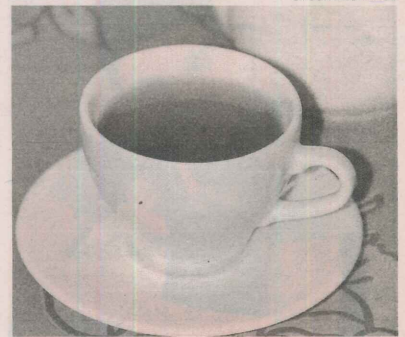
19 FLOR-DE-ALGODÃO: é usado contra dor de cabeça

20 CASCA DE ROMÃ: trata e previne infecções de garganta e fortalece o sistema imunológico. É preciso fazer gargarejo.

Cuidados

- > AS PLANTAS MEDICINAIS não podem ser cultivadas com agrotóxicos nem em ambientes sujos e precisam ser lavadas em água corrente antes de o chá ser preparado.
- > AS PLANTAS NÃO podem ser fervidas, pois perdem suas propriedades.
- > SÓ COMPRE PLANTAS medicinais se tiver certeza da procedência, para evitar riscos à saúde.
- > REMÉDIOS NATURAIS também têm contraindicações e podem fazer mal. Grávidas, pessoas com problemas renais e no fígado devem consumir com orientação médica.

STOCK EXCHANGE



CHÁ MEDICINAL: orientação

Plantas são distribuídas em parque

Para os moradores de Vitória que quiserem conhecer melhor a fitoterapia, que é o tratamento por meio de plantas medicinais, a dica é ir até o Parque Municipal de Tabuazeiro, onde é possível adquirir mudas ou plantas prontas para o preparo do chá no viveiro de plantas medicinais.

Segundo a médica homeopata Henriqueta Tereza do Sacramen-

to, referência técnica do programa de fitoterapia da Prefeitura de Vitória, é preciso que a pessoa more na capital e faça um cadastro.

“Se a pessoa está com dor de barriga, dor de cabeça ou gosta de tomar o chá, ela pode ir até o parque e vai receber orientações de como fazer. É bom ligar antes para saber se pode ser fornecido, pois a planta tem ciclos e precisa estar

em condições de ser coletada”, disse Henriqueta.

Segundo a médica, também há na prefeitura um programa que incentiva o cultivo de jardins terapêuticos em postos de saúde, escolas e na casa dos moradores.

“Nesse caso, é preciso fazer a solicitação via unidade de saúde, que entra em contato com o programa de fitoterapia.”