



GU IA de pl antas medicina is na medicina a yur védica

**Graziela Venturin, Joana De Bastiani,
Rosegleide Pereira Lima e Roberta
Adriana De La Verne da Cruz Jorge.**





UNIVERSIDADE DO SUL DE SANTA CATARINA

GRAZIELA VENTURIN

JOANA DE BASTIANI

ROSEGLEIDE PEREIRA

ROBERTA ADRIANA DE LA VERNE DA CRUZ JORGE

GUIA de plantas medicinais na Medicina Ayurvédica

Palhoça

2017

GRAZIELA VENTURIN
JOANA DE BASTIANI
ROSEGLEIDE PEREIRA
ROBERTA ADRIANA DE LA VERNE DA CRUZ JORGE

GUIA de plantas medicinais na Medicina Ayurvédica

Trabalho apresentado em cumprimento às exigências da unidade de aprendizado Plantas Mediciniais e Fitoterapia na Atenção à Saúde do curso de Naturologia ministrada pela professora Dra. Roberta Adriana De La Verne da Cruz Jorge.

Palhoça

2017

SUMÁRIO

RESUMO/ABSTRACT	7
INTRODUÇÃO	8
1 PLANTA: <i>Aloe vera</i> (L)	9
1.1 NOMES POPULARES	9
1.2 NOME AYURVÉDICO	9
1.3 IDENTIFICAÇÃO BOTÂNICA	9
1.4 INDICAÇÕES	11
1.5 INTERAÇÕES MEDICAMENTOSAS	11
1.6 CONTRA INDICAÇÃO	11
1.7 PARTE UTILIZADA	11
1.8 POSOLOGIA	11
1.9 MODO DE USO	11
1.10 CONSTITUINTES QUÍMICOS	12
1.11 ASPECTOS AGRONÔMICOS E BOTÂNICOS	12
1.12 ASPECTOS CARACTERÍSTICOS AYURVÉDICOS	12
1.13 ATUAÇÃO NOS DOSHAS	12
2 PLANTA: <i>Allium sativum</i> (L)	12
2.1 NOME POPULAR	13
2.2 NOME AYURVÉDICO	13
2.3 IDENTIFICAÇÃO BOTÂNICA	14
2.4 INDICAÇÕES	14
2.5 INTERAÇÕES MEDICAMENTOSAS	14
2.6 CONTRA INDICAÇÃO	15
2.7 PARTE UTILIZADA	15
2.8 POSOLOGIA	15
2.9 MODO DE USO	15
2.10 ASPECTOS AGRONÔMICOS E BOTÂNICOS	15
2.11 CONSTITUINTES QUÍMICOS	16
2.12 ASPECTOS SIMBÓLICOS E SUTIS	16
2.13 ATUAÇÃO NOS DOSHAS	16
3 PLANTA: <i>Eclipta alba</i> (L.)Haask	17

3.1 NOMES POPULARES.....	17
3.2 NOME AYURVÉDICO.....	17
3.3 IDENTIFICAÇÃO BOTÂNICA.....	17
3.4 INDICAÇÕES.....	18
3.5 INTERAÇÕES MEDICAMENTOSAS E CONTRA INDICAÇÃO.....	19
3.6 PARTE UTILIZADA.....	19
3.7 POSOLOGIA.....	19
3.8 MODO DE USO.....	20
3.9 CONSTITUINTES QUÍMICOS.....	20
3.10 ASPECTOS AGRONÔMICOS E BOTÂNICOS.....	20
3.11 ASPECTOS SIMBÓLICOS E SUTIS.....	21
3.12 ATUAÇÃO NOS DOSHAS.....	21
4 PLANTA: <i>Glycyrrhiza glabra</i>.....	21
4.1 NOMES POPULARES.....	21
4.2 NOME AYURVÉDICO.....	21
4.3 IDENTIFICAÇÃO BOTÂNICA.....	21
4.4 INDICAÇÕES.....	23
4.5 INTERAÇÕES MEDICAMENTOSAS E CONTRA INDICAÇÃO.....	24
4.6 PARTE UTILIZADA.....	24
4.7 POSOLOGIA.....	24
4.8 MODO DE USO.....	24
4.9 CONSTITUINTES QUÍMICOS.....	25
4.10 ASPECTOS AGRONÔMICOS E BOTÂNICOS.....	25
4.11 ASPECTOS SIMBÓLICOS E SUTIS.....	25
4.12 ATUAÇÃO NOS DOSHAS.....	25
5 PLANTA: <i>Hydrocotyle umbellata</i>.....	25
5.1 NOMES POPULARES.....	25
5.2 NOME AYURVÉDICO.....	25
5.3 IDENTIFICAÇÃO BOTÂNICA.....	25
5.4 INDICAÇÕES.....	26
5.5 INTERAÇÕES MEDICAMENTOSAS E CONTRA INDICAÇÃO.....	27
5.6 PARTE UTILIZADA.....	27
5.7 POSOLOGIA.....	27

5.8 MODO DE USO.....	27
5.9 CONSTITUINTES QUÍMICOS.....	27
5.10 ASPECTOS AGRONÔMICOS E BOTÂNICOS.....	27
5.11 ASPECTOS SIMBÓLICOS E SUTIS.....	27
5.12 ATUAÇÃO NOS DOSHAS.....	27
REFERÊNCIAS.....	27

RESUMO

O presente trabalho tem como objetivo o levantamento bibliográfico, com base na Medicina Ayurveda. Os recursos fitoterápicos usados pela medicina ayurvedica, são compostos de inúmeras ervas, cujas propriedades são equilibrar, estimular, ou reduzir os três doshas (vata, kapha, pitta). Dentre essas ervas, foram selecionadas: Babosa, (*Aloe vera L.*), Alho (*Allium sativum L.*), Erva botão (*Eclipta alba*), Alcaçuz (*Glycyrrhiza glabra*), e Acariçoba (*Hydrocotyle umbellata*).

As informações contidas poderão auxiliar pesquisas, estudos, orientações e tratamentos, em âmbito acadêmico e popular.

ABSTRACT

The presente study aims to review the literature, based on ayurvedic medicine. The herbal remedies used by ayurvedic medicine are composed of innumerable herbs, whose properties are to balance, stimulate, or reduce the three doshas (vata, kapha, pitta). Among these herbs were selected: (*Aloe vera L.*), Garlic (*Allium sativum L.*), Bilberry cress (*Eclipta alba*), Licorice (*Glycyrrhiza glabra*), and Acariçoba (*Hydrocotyle umbellata*). The information contained herein may assist researches, studies, guidelines and treatments, in an academic and popular setting.

INTRODUÇÃO

Sendo considerado o sistema de cura mais antigo, existente há mais de 5000 anos, a Medicina Ayurvédica ou Medicina Indiana tem procedência na Índia antiga. Segundo Lad (2001, p. 205), esse “sistema de cura inclui o metafísico e o físico, a saúde e a doença, a felicidade e a tristeza, a dor e o prazer” e é tido como um sistema de prevenção e promoção da saúde.

A combinação dos elementos presente no macrocosmo (vata: éter e ar; pitta: fogo e água; kapha: terra e água) e que são encontrados no microcosmo (seres humanos) formam as constituições humanas, conhecidas por humores ou doshas. O *prakriti*, a constituição psicofísica de cada indivíduo é formada pela combinação dos doshas (De Luca; Barros, 2007).

Segundo Edde (1993), todos os doshas estão presentes nos indivíduos e quando equilibrados deixam o sujeito mais harmônico e saudável. Caso haja um desequilíbrio por enfraquecimento de um desses doshas a enfermidade pode aparecer. Assim sendo, para manter o indivíduo saudável a Ayurveda utiliza como forma de tratamento a alimentação, as plantas, os métodos de lavagem corporal, a massagem e os conselhos psicológicos e higiênicos.

Os recursos fitoterápicos usados pela Medicina Ayurvédica são compostos de uma infinidade de medicamentos preparados pela combinação de ervas, sais, resinas, bem como extratos, pomadas e óleos especiais (Bontempo, 2000). Segundo Bontempo, as ervas utilizadas pela Ayurveda, “são selecionadas segundo a sua capacidade de equilibrar, estimular ou reduzir os três doshas” e aspectos que geralmente não são considerados importantes pela medicina ocidental, são determinantes para a Ayurveda; assim como os sabores das plantas, o tipo das folhas, seu crescimento, estação, cor, tipo de flores e de frutos.

Aloe vera (L)

1. PLANTA: NOME CIENTÍFICO

Aloe vera (L) Burm F.

1.1 NOMES POPULARES

Babosa, aloés, caraguatá-de-jardim, erva-de-zebra.

1.2 NOME AYURVEDICO

Kumari.

1.3 IDENTIFICAÇÃO BOTÂNICA

Reino: *Plantae*

Divisão: *Spermatophyta*

Classe: *Liliopsidea*

Ordem: *Liliales*

Família: *Aloaceae*

Gênero: *Aloe*

Espécie: *vera*



Babosa: *Aloe vera* (L) fonte: Google imagens



Babosa: *Aloe vera* (L). Fonte: Google imagens



Babosa: *Aloe vera* (L). Fonte: Google imagens

1.4 INDICAÇÕES

Uso interno: regula o metabolismo dos lipídeos e açúcares, sendo indicado para diabéticos e portadores de colesterol alto, purificador dos intestinos, distúrbios menstruais (amenorreia), cólicas, distúrbios nos ovários (cistos e miomas), febre de origem inflamatória, reumatismo, bursite, psoríase, acne, prisão de ventre, queda de cabelos, caspa, combate a piolhos e lêndeas, inflamações, queimaduras, eczemas, contra o vício de roer e chupar o dedo.

Uso externo: queimaduras, picadas de insetos, tratamento de úlceras nas pernas, tratamento para caspa no couro cabeludo.

1.5 INTERAÇÕES MEDICAMENTOSAS

Não foram encontrados dados da literatura consultada.

1.6 CONTRA INDICAÇÃO

O uso excessivo pode gerar problemas em indivíduos portadores de hemorroidas, prostatite, colite, síndrome do colón irritável, problemas renais, cistite, grandes varizes, durante a gravidez e amamentação, hemorragias uterinas, crianças menores de 10 anos não devem utilizar.

1.7 PARTE UTILIZADA

Folha, polpa e seiva.

1.8 POSOLOGIA

Pode ser utilizado em forma líquida ou sólida.

Pó: 100 mg a 1g, tomado de duas a três vezes ao dia.

Gel: uma xícara, de duas vezes a três vezes ao dia.

Suco: gel diluído em água, temperado com gengibre e adoçado com mel.

Tomar dois copos por dia.

Uso externo: emplastro, pó e gel no local afetado.

1.9 MODO DE USO

Uso interno (gel diluído em água) e externo no local afetado.

1.10 CONSTITUINTES QUÍMICOS

Barbalodina, aloína (purgativo), aloquilodina, aloetina, aloferon (cicatrizante), ácido pícrico, resinas, mucilagens, vitaminas E e C, polissacarídeos e antraquinonas, vitaminas B1, B2, B6, betacaroteno, ácido fólico.

1.11 ASPECTOS AGRONÔMICOS E BOTÂNICOS

Atinge até 60cm de altura, de folhas carnosas, alongadas, com espinhos e com final de pontas agudas. Existem espécies que apresentam flores vermelhas em cachos ou flores amarelas. A reprodução é feita através de estolões ou mudas que crescem na base da planta, e o plantio pode ocorrer durante todo o ano, o solo deve ser argiloso, com muito sol, o clima seco, mas também aceita umidade, pouca água no verão e no inverno menos ainda. Tem sabor muito amargo, odor forte e pouco agradável.

1.12 ASPECTOS CARACTERÍSTICOS AYURVÉDICOS

Não encontrado na literatura pesquisada.

1.13 ATUAÇÃO NOS DOSHAS

Tridoshas. Podendo também aumentar Vatta, reduzir Pitta e Kapha.

Allium sativum (L)

Na Medicina Ayurvédica esta planta é utilizada apenas como função terapêutica e não como tempero.

2. PLANTA: NOME CIENTÍFICO

Allium sativum (L)

2.1 NOME POPULAR

Alho , Alho-comum, Alho-da-horta, Alho-manso

2.2 NOME AYURVÉDICO

Lashuna/rasonam

2.3 IDENTIFICAÇÃO BOTÂNICA

Reino: *Plantae*

Divisão: *Spermatophyta*

Classe: *Monocotiledônea*

Ordem: *Liliales*

Gênero: *Allium*

Família: *Alliaceae*

Espécie: *sativum*



Alho: *Allium sativum* (L). Fonte: Google imagens



Alho: *Allium sativum* (L). Fonte: Google imagens

2.4 INDICAÇÕES

Na medicina ayurvédica é indicado para baixo fogo digestivo, mal funcionamento hepático, causando digestão deficiente, elimina vermes intestinais, melhora os sintomas dolorosos e congestivos das hemorroidas, diminui a pressão arterial e colesterol. Possui aspecto imunizante e expectorante é usado nas afecções das vias aéreas, como bronquite, tosse, resfriados, gripes, asma, regulariza a circulação sanguínea, contribuindo no tratamento da hipertensão arterial e no combate a arteriosclerose, dores articulares causadas por artrites, reumatismos, reduz a sobrecarga cardíaca, melhorando a incidência de palpitações e taquicardias. O óleo é indicado no tratamento de doenças crônicas da pele, como psoríase, dermatites, seborreias. É rejuvenescedor para a constituição energética Vata, eficiente removedor de toxinas e circulação sanguínea e linfática.

2.5 INTERAÇÕES MEDICAMENTOSAS

Evitar o uso se estiver consumindo medicamentos anticoagulante oral, cautela nas hemorragias ativas, ao associar com anticoagulantes do tipo warfina ou

hemostáticos, anti-inflamatórios não-esteroidais, corticoides, glicosídeos cardiotônicos. Doses elevadas podem produzir vômito, tontura, diarreia, cólica intestinal, cefaleia e gastralgia.

2.6 CONTRA INDICAÇÃO

Não utilizar durante o período gravídico, suspender duas semanas antes de intervenções cirúrgicas. Evitar o uso na presença de hiperacidez gástrica, gastrites agudas e úlceras ativas.

2.7 PARTE UTILIZADA

Bulbo e o óleo extraído.

2.8 POSOLOGIA

Pó: 100mg a 1g, tomando de duas a três vezes ao dia;

Alho fresco: até 4g por dia;

Óleo de alho: 250 a 500 mg, tomado duas a três vezes ao dia;

Uso externo: como óleo medicado ou compressas.

Tintura (acima de 12 anos): 2,5 a 5ml diluídas em 75 ml de água, consumir de duas a três vezes ao dia.

2.9 MODO DE USO

Infusão quente/fria: meio copo, tomando duas a três vezes ao dia;

Suco fresco: uma colher de chá misturada á água, tomado duas a três vezes ao dia;

Óleo de alho: 250 a 500 mg, tomado duas a três vezes ao dia;

Uso externo: como óleo medicado ou compressas.

2.10 ASPECTOS AGRONÔMICOS E BOTÂNICOS

Atinge até 60 cm de altura, com folhas pontiagudas, longas e achatadas, bulbos divididos em bulbilhos compridos e reunidos em um invólucro comum de várias túnicas esbranquiçadas que são facilmente descartáveis. Cada dente variando de coloração branca para violeta, é envolvido por uma túnica própria, flores pequenas em cachos de cor rosada ou branca. Quanto ao tipo de solo a planta prefere solos leves, finos e ricos em matéria orgânica bem drenada, não gosta de ambientes úmidos

e pesados. É de clima frio, suporta bem as baixas temperaturas, sendo resistente inclusive a geadas. Mesmo o alho sendo cultivado no Brasil (exceto em algumas partes da Amazônia) o Brasil não é auto suficiente na cultura, ocasionando na importação anual da Argentina, para poder abastecer o mercado interno.

2.11 CONSTITUINTES QUÍMICOS

Aloiina, ajoeno, alicina, alil mercaptano, S-alil-cisteína, dialil sulfeto, adenosina, saponinas, selênio, ácidos fenólicos, inulina, polissacarídeos, minerais (potássio, germânio, fósforo, magnésio, selênio, zinco, cobre, sódio), vitaminas A,B,C e E, terpenos, ácidos graxos organosulfurados, fenilpropanoides, frutose, glucose, e óleo essencial.

2.12 ASPECTOS SIMBÓLICOS E SUTIS

Muitos espiritualistas dizem que o alho é rajas (inibe o crescimento espiritual) e não deve ser ingerido por espiritualistas. O alho estimula de fato a energia sexual, portanto não é recomendado para celibatários.

2.13 ATUAÇÃO NOS DOSHAS

Reduz Vatta, aumenta Pitta e reduz Kapha. O alho não é recomendado para pessoas com constituição Pitta devido seus atributos quentes e picante, é muito eficaz para as desordens Vatta e para estações mais frias e chuvosas.

Eclipta alba (L.)Haask

Essa planta, conhecida mais comumente como erva-botão, possui diversas propriedades medicinais e cresce em todas as regiões do Brasil de maneira espontânea, sendo considerada uma erva daninha.

Na medicina popular no Brasil, há registros do seu uso em fórmulas caseiras para combate da tosse, bronquite, asma, diarreia e sífilis. No fim do século XIX e começo do século XX, seu extrato fluido era vendido como tendo efeitos contra mordedura de cobra, hemorragias, combate efeito do ópio e do fumo. Ainda nem todos os efeitos citados foram estudados e comprovados cientificamente.

É uma das plantas principais da medicina Ayurvédica da Índia, sendo usada tanto medicinalmente, quanto cosmetologicamente.

3. PLANTA: NOME CIENTÍFICO

Eclipta alba (L.)Haask , *Eclipta prostrata* (L.) L.

3.1 NOMES POPULARES

Erva botão, erva-de-botão, agrião do brejo, falsa margarida, falsa daisy, erva de tago, surucuína, lanceta, erva-lanceta, tangará, erva-de-botaú, erva-de-bicho, quebra-pedra, vadora, arnica-do-brejo, malina, erva de lagarto.

3.2 NOME AYURVÉDICO

Kesharaja, Bhringaraj (nome em hindi).

3.3 IDENTIFICAÇÃO BOTÂNICA

Reino: *Plantae*.

Divisão: *Angiospermas*.

Classe: *Dicotiledoneas*.

Ordem: *Asterales*.

Família: *Compositae* (*Asteraceae*).

Gênero: *Eclipta*

Espécie: *alba*



Erva-botão: *Eclipta alba* (L.)Haask. Fonte: Google imagens



Erva-botão: *Eclipta alba* (L.)Haask. Fonte: Google imagens



Erva-botão: *Eclipta alba* (L.)Haask. Fonte: Google imagens

3.4 INDICAÇÕES

Tônico do metabolismo, hepatoprotetor, antipirético, hemostático, eutônico do sistema nervoso, laxativo suave, antibiótico (combate bactérias em geral).

Por sua ação tônica sobre as funções do fígado, é importante coadjuvante no tratamento das hepatites. Auxilia também nos casos de hipertrofia do fígado e do

baço (hepatoesplenomegalias), cirroses, hepatites crônicas, gastroenterites e disenterias metabólicas. Sua ação tônica sobre a medula e o tecido sanguíneo torna-o eficaz em certos casos de anemias e debilidade, e sua ação hemostática é solicitada em casos de hemorragias leves.

Seus efeitos tônicos gerais são famosos no fortalecimento dos ossos, dentes, cabelos, visão, audição e memória.

É um dos mais importantes remédios naturais para os eczemas, as dermatites e certos problemas capilares, tanto no uso interno quanto na aplicação tópica. Atua na alopecia, através da wedelolactona, que ajuda no crescimento de pelos e cabelos.

Observações experimentais permitiram confirmar que o extrato da planta, assim como wedelolactona, antagonizam os principais efeitos hepatotóxicos provocados pelo veneno de jararaca e cascavel em ratos, que resistiram até o triplo da dose letal 50, deixando os animais da experiência imunizados.

Age nos quadros de asma, calculose biliar, candidíase (*Candida albicans*).

Como efeitos cosméticos, ajuda a escurecer, dar brilho e resistência aos cabelos e pelos. No Ayurveda, é usado para proporcionar uma pele bonita, saudável e rejuvenecida, também para desintoxicação geral e combate aos radicais livres.

3.5 INTERAÇÕES MEDICAMENTOSAS E CONTRA INDICAÇÃO

O extrato de *Eclipta prostrata* apresentou efeitos miocárdicos sedativos e hipotensivos em pesquisas pré-clínicas. Por segurança, deve ser evitado em pessoas com tendência à hipotensão arterial.

Contraindicado em casos de diarreia crônica.

Evitar o uso durante a gravidez e lactação.

3.6 PARTE UTILIZADA

Toda a planta.

3.7 POSOLOGIA

Pó: 250 mg a 2g, de duas a três vezes ao dia.

Infusão quente ou fria: 2 a 3g da planta seca, ou 4 a 5g da planta fresca para 100 ml de água. Tomar 100 ml de duas a três vezes ao dia.

Decocção: 2 a 3 g da planta seca, ou 4 a 5 g da planta fresca para 100 ml de água. Tomar 100 ml de duas a três vezes ao dia.

Suco fresco: uma xícara, com água quente, de duas a três vezes ao dia.

Ghee medicado: 50 ml, de duas a três vezes ao dia.

3.8 MODO DE USO

Uso externo: óleo medicado, banhos com sucos ou decocções.

Uso interno: Ingestão de pó, decocção, suco fresco, ghee medicado, infusões quentes e frias.

No uso tópico, pode ser aplicado ao couro cabeludo em forma de suco fresco, chá ou óleo medicado, para combater a seborreia, a alopecia, o enfraquecimento e o embranquecimento precoce dos cabelos. A massagem frequente do couro cabeludo com o óleo medicado com essa planta fortalece, dá brilho e escurece os cabelos. Na Índia, o pó de *Eclipta alba* é vendido para tingimento dos cabelos.

3.9 CONSTITUINTES QUÍMICOS

O estudo químico das raízes resultou na identificação de hentriacontanol, 14-heptacosanol, estigmasterol e um triterpenoide; a planta contém ainda polipeptídeos, poliactenos, derivados do tiofeno, nicotina e glicosídeos triterpênicos, desmetilwedelolactona, desmetilwedelolastona-7-glicosídeo, açúcares redutores, ácido wedelico, tertienilcarbinol, flavonoides, β -amirina, esteroides, ácidos protocatequico e 4-hidroxibenzoico; o seu constituinte mais importante é o flavonoide do tipo comestanol, wedelolactona, por sua ação hepatoprotetora e imunoestimulante.

3.10 ASPECTOS AGRONÔMICOS E BOTÂNICOS

Erva silvestre, anual, erecta, de ramos finos e lenhosos. Folhas sésseis, oblongo-lanceoladas, cartáceas, de 3-5 cm de comprimento. Inflorescências em capítulos de bordos esbranquiçados, axilares e terminais. Frutos do tipo aquênio, com cerca de 2 mm de comprimento, de cor preta e muito numerosos. Comum nos terrenos úmidos e sombreados de todo mundo tropical.

Planta de origem Asiática, que cresce espontaneamente em todas as regiões tropicais do mundo. Comum nos terrenos úmidos e sombreados, sendo considerada planta daninha no Brasil.

3.11 ASPECTOS SIMBÓLICOS E SUTIS

A planta é usada como estimuladora dos sentidos.

3.12 ATUAÇÃO NOS DOSHAS

Tem efeito tridosha (pacifica todos os doshas).

4. PLANTA: NOME CIENTÍFICO

Glycyrrhiza glabra

4.1 NOMES POPULARES

Alcaçuz, alcaçuz-da-europa, madeira-doce.

4.2 NOME AYURVEDICO

Yasthamadu/mulathi.

4.3 IDENTIFICAÇÃO BOTÂNICA

Reino: *Plantae*

Divisão: *Magnoliopsida*

Classe: *Magnoliopsida*

Ordem: *Fabales*

Família: *Fabaceae*

Gênero: *Glycyrrhiza*

Espécie: *glabra*



Alcaçuz (Glycyrrhiza glabra) Google imagens



Alcaçuz (Glycyrrhiza glabra) Google imagens



Alcaçuz (Glycyrrhiza glabra) Google imagens

4.4 INDICAÇÕES

A alcaçuz é indicado como expectorante e anti-inflamatório das vias aéreas superiores, nas alergias respiratórias, gripes e resfriados; como antiulceroso, gastroprotetor, na gastrite e úlcera péptica.

Tem ação anti-inflamatória e mineralocorticoide suave (ácido glicirrízico), antiulcerosa e levemente diurética. É usado principalmente como fluidificante de secreções, em infecções de faringites, laringites e bronquites, em formulações antitussígenas e como edulcorante em alimentos e medicamentos.

Também possui propriedades tônicas, indicado para anemias, fraquezas, no pós-parto, tem propriedades lactogênicas, desintoxicantes e calmantes.

O pó ou a infusão da raiz é indicado também contra a prisão de ventre, as inflamações das vias urinárias, tosse, congestão do fígado, falta de ar, náuseas. A raiz mastigada pode combater o hábito de fumar.

4.5 INTERAÇÕES MEDICAMENTOSAS E CONTRA INDICAÇÃO

Interage com: gentes anti-hipertensivos, diuréticos: pode exacerbar os efeitos hipopotassêmicos de alguns diuréticos; corticosteróides (pode haver potencialização dos efeitos); digoxina; loratadina; procainamida; quinidina; terfenadina; espirolactona (pode bloquear os efeitos de cicatrização de úlceras e efeitos semelhantes à aldosterona do alcaçuz);

É contraindicado associado ao uso de corticoides, anticoncepcionais, anti-histamínicos, hipoglicemiantes, insulina, anticoagulantes, diuréticos, cardiotônico.

O uso excessivo é contraindicado para hipertensos, cardiopatas, nefropatias, diabetes, gravidez e lactância.

Não utilizar por períodos superiores a 6 semanas.

Todas as doenças com excesso de Kapha, como obesidade e edemas.

4.6 PARTE UTILIZADA

Raiz.

4.7 POSOLOGIA

Tomar 1 cápsula contendo 400mg de extrato de alcaçuz, padronizado a 4% de glicirrizina, 2 a 3 vezes ao dia.

Recomenda-se que o uso contínuo não ultrapasse três semanas.

Uma dose mais alta ou o uso mais prolongado pode levar a efeitos adversos, como retenção de sódio e água, elevação da pressão sanguínea, perda de potássio e edema.

4.8 MODO DE USO

Pode ser usado em infusão ou em maceração a frio: usar a madeira de alcaçuz, deixando 15g em 1 litro de água. Tomar de 1 a 2 xícaras por dia.

O pó pode ser usado como adoçante.

4.9 CONSTITUINTES QUÍMICOS

Contém ácido glicirrízico, saponinas (glicirrizina), flavonoides e cumarinas.

4.10 ASPECTOS AGRONÔMICOS E BOTÂNICOS

Exige solo arenoso, seco e profundo, em regiões temperadas. Não está adaptada ao Brasil, sendo importado.

4.11 ASPECTOS SIMBÓLICOS E SUTIS

Estes dados não foram encontrados.

4.12 ATUAÇÃO NOS DOSHAS

Reduz o Vatta e o Pitta, e aumenta o Kapha.

Hydrocotyle umbellata

5. PLANTA: NOME CIENTIFICO

Hydrocotyle umbellata.

5.1 NOMES POPULARES

Acariçoba, erva-capitão.

5.2 NOME AYURVEDICO

Brahmi.

5.3 IDENTIFICAÇÃO BOTÂNICA

Reino: *Plantae*

Divisão: *Spermatophyta*

Ordem: *Apiales*

Família: *Araliaceae*

Gênero: *Hydrocotyle*

Espécie: *umbellata*



Acariçoba: (*Hydrocotyle umbellata*) Google imagens



Acariçoba: (*Hydrocotyle umbellata*) Google imagens

5.4 INDICAÇÕES

Atua em todos os tecidos, exceto no reprodutivo. Com mais intensidade nos sistemas digestivo, respiratório, circulatório e nervoso.

É indicada para estresse, estafa, irritabilidade, insônia, dificuldade de atenção, concentração e memorização; coadjuvante no tratamento da epilepsia; auxiliar no tratamento das irritações e inflamações do sistema urinário; diurético e depurativo nos casos de edema; hipertensão, rejuvenescimento do cérebro e do sistema nervoso; fortalecimento do sistema imunológico; em doenças como AIDS,

hepatite; sequelas de AVC (Acidente Vascular Cerebral); doenças crônicas da pele, psoríase, eczemas.

Também é antiansiolítico leve; tônico cardíaco; diurético; depurativo da pele e do sistema urinário, emenagogo; cicatrizante; promoção da longevidade e retardo no envelhecimento precoce.

5.5 INTERAÇÕES MEDICAMENTOSAS E CONTRA INDICAÇÃO

Não foram encontradas interações medicamentosas.

É contra indicada em dosagens elevadas, porque pode ocasionar dor de cabeça, tontura, náusea, vômito, agravamento de prurido na pele.

5.6 PARTE UTILIZADA

Toda a planta.

5.7 POSOLOGIA

Iniciar com dosagem mínima de 250mg com progressão para Vatta.

Iniciar com dosagem máxima de 1g para Kapha.

5.8 MODO DE USO

Infusão das folhas.

Suco das folhas e do pecíolo.

Decocção da raiz.

5.9 CONSTITUINTES QUÍMICOS

A acariçoba contém taninos, óleo essencial (germacreno, beta-sesquifelandreno, betabisaboleno).

5.10 ASPECTOS AGRONÔMICOS E BOTÂNICOS

Planta herbácea, perene, glabra, prostrada e rizomatosa, de caule delgado. Folhas longo-pecioladas, estipuladas, palmadas, orbiculares peltadas, crenadas, grossas, glabras, pouco pilosas, medindo 20 a 30cm de altura e 4 a 6cm de diâmetro. As flores são brancas ou amarelo-pálidas, pequenas, numerosas, dispostas em umbelas irregulares longo-pedunculadas, axilares e irregulares. Fruto elíptico e achatado. Seu hábitat é a Amazônia, Mata Atlântica e Restinga.

5.11 ASPECTOS SIMBOLICOS E SUTIS

Não foram encontrados.

5.12 ATUAÇÃO NOS DOSHAS

Atua na redução dos três doshas: Vatta, Pitta e Kapha.

REFERÊNCIAS

Allium sativum (L). Na prevenção e tratamento de doenças cardiovasculares.

Disponível em: <http://sites.uepb.edu.br/biofar/download/v7n2-2012/alliumsativum.pdf> Acesso em: 12/04/2017

ALMANÇA, Carlos Cesar Jorden. **Formulário de prescrição fitoterápica**. São Paulo: Editora Atheneu, 2003.

Aplicações clínicas do uso de *Aloe vera* (L) e relatos de toxicidade. Disponível em: <https://www.revistanutrivisa.com.br/wp-content/uploads/2014/11/nutrivisa-vol-1-num-3-f.pdf> Acesso em: 10/05/2017

Avaliação fotoquímica e antioxidante de plantas medicinais do norte do Mato Grosso. Disponível em:

https://www.researchgate.net/profile/Gabriel_Araujo_Da_Silva/publication/278019685_AVALIACAO_FITOQUIMICA_E_ANTIOXIDANTE_DE_PLANTAS_MEDICINAIS_DO_NORTE_DO_MATO_GROSSO/links/5578a3e108ae75363755b6ef.pdf Acesso em: 01/05/2017

BONTEMPO, Marcio. **Medicina natural**. São Paulo: Nova Cultural, 2000, 584p.

BONTEMPO, Marcio. **Alternativas atuais para prescrição médica**. Rio de Janeiro: Editora Guanabara Kogan S.A, 2001.

BOON, Heather. **The complete natural medicine guide to the 50 most common medicinal herbs** – 2 nd ed. Toronto, Ontario: Robert Rose Inc, 2004.

CHATONET, Dr. Jean. **As plantas medicinais – Preparo e utilização**. Martins Fontes, 1998.

D'ANGELO, Edson e Côrtes, Janner Rangel. **Ayurveda: A Ciência da longa vida**. São Paulo: Madras, 2008.

DE LUCA, Márcia; BARROS, Lúcia. **Ayurveda: cultura de bem-viver**. São Paulo: Editora de Cultura, 2007, 327p.

EDDE, Gérard. **A Medicina Ayur-védica: como tratar a si mesmo pelas terapias tradicionais da Índia**. São Paulo: IBRASA, 1993, 195p.

Efeitos fitoterápicos e homeopáticos da babosa. Disponível em: http://faef.revista.inf.br/imagens_arquivos/arquivos_destaque/U71PdgToK70xtc4_2013-5-10-12-16-59.pdf Acesso em: 12/04/2017.

FERRO, Degmar. **Fitoterapia: conceitos clínicos**. São Paulo: Editora Atheneu, 2006. Disponível em: <http://www.cpap.embrapa.br/publicacoes/online/FOL70.pdf> Acesso em: 20/04/2017.

LAD, Vasant. **Ayurveda: A Ciência da Autocura. Um guia prático**. São Paulo: Ground, 2007.

LAD, Vasant. Medicina Ayurvédica. In: JONAS, Wayne; LEVIN, Jeffrey S. **Tratado de Medicina Complementar e Alternativa**. São Paulo: Manole, 2001. cap. 11, p. 205 – 220.

PANIZZA, Sérgio. **Uso tradicional de plantas medicinais e fitoterápicos**. São Luis, MA: CONBRAFITO, 2012.

PANIZZA, Sylvio. **Plantas que curam: cheiro de mato**. São Paulo: IBRASA, 1997. ROBERTO, Graci. Disponível em: <http://www.uepg.br/fitofar/dados/Alho.pdf> Acesso em: 13/04/2017.

SCHUTZ, Volker e Hqnsel, Rudolf e Tyler, Varro E. **Fitoterapia Racional** – Um guia de fitoterapia para as ciências da saúde. São Paulo: Editora Manole, 2002.

SIMON, David. **O guia Deepak Chopra de ervas: 40 receitas naturais para uma saúde perfeita**. Rio de Janeiro: Elsevier, 2001, 5ed.