

Noções de Fitoterapia

Aula Prática 01

Preparações fitofarmacológicas

1. **Banho:** Faz-se uma decocção ou infusão mais concentrada (5 a 20 g para cada 100 mL de água), que é coada e misturada na água do banho. Outra forma de uso é colocar as ervas picadas em um saquinho de pano fino e deixar boiando na água do banho.

Exemplo: **Alecrim** => Banho contra cansaço.

- *Indicação:* São indicados em problemas de pele, mucosas, reumatismo e infecções cutâneas.

2. Cataplasma ou emplastro:

⇒ Ervas frescas e limpas amassadas. Aplicadas diretamente sobre a pele

⇒ Ervas trituradas ou picadas e cozidas por cinco minutos com pouca água. Aplicada com o auxílio de gaze.

Exemplo: **Babosa** => Para aliviar dor de queimaduras.

- *Indicação:* São indicados em problemas reumáticos, musculares, tendinites, abscessos e contusões.

3. Compressa:

⇒ Preparação para uso tópico que visa a penetração do princípio ativo através da pele.

⇒ Usam-se panos, chumaços de algodão ou gaze embebida em um infuso, decocto, sumo ou tintura da planta.

⇒ Pode ser quente ou fria.

Exemplo: **Arnica** => Para aliviar dores reumáticas, esforços musculares e entorses.

- *Indicações:* Para aliviar dores de origem muscular ou subcutânea, nos casos de abscessos e furúnculos, ou para edemas “frios” (com frio no local).

4. Decocção:

⇒ Ervas com princípios ativos termo-estáveis.

⇒ Preparo de plantas em que o princípio ativo encontra-se em partes mais duras (sementes, raízes, cascas, etc).

⇒ Coloca as plantas numa panela adequada, e com água suficiente para cobrir os vegetais, deixando-a sob fogo brando por 15 a 20 minutos. Deve ser coado e usado no mesmo dia do seu preparo.

Exemplo: **Sabugueiro** => Contra a artrite.

-*Vantagem:* A decocção é relativamente simples e pode ser usada em qualquer tipo de fitoterápico, além de ser a melhor preparação para fórmulas. A extração da decocção é melhor, permitindo mais aproveitamento das plantas medicinais.

- *Desvantagem:* A extração é mais concentrada e por isso apresenta um gosto forte e desagradável. Não é aconselhável utilizá-lo para plantas com princípios ativos aromáticos.

5. Inalação:

⇒ Plantas com princípios ativos voláteis.

- ⇒ A inalação é preparada na mesma forma que uma infusão. A quantidade pode ser a mesma usada para uma infusão comum, ou seja, um copo ou uma xícara. A pessoa deve colocar um pano em torno da cabeça, deixando uma abertura por onde saem os vapores, então, respira por cerca de 10 minutos.

Exemplo: **Eucalipto** => Expectorante e anti-séptico das vias aéreas.

- *Indicação*: Indicado para problemas das mucosas do nariz, seios da face e brônquios..

6. Infusão:

- ⇒ Plantas ricas em princípios ativos voláteis, aromas delicados e sensíveis ao calor prolongado.
- ⇒ Ferve-se a água necessária, derrama-se sobre a erva separada e picada em outro recipiente e tampa-se o recipiente deixando tampado por 5 a 10 minutos.
- ⇒ Utilizá-la no mesmo dia.

Exemplo: **Alecrim** => Contra depressão.

- *Vantagem*: É fácil e rápido de ser feito. É ideal para folhas, flores e ramos finos.

- *Desvantagem*: A extração através de infuso é parcial, com baixo aproveitamento das plantas. Isso torna o infuso inadequado para a extração a partir de órgãos sólidos dos vegetais (caules, cascas, ramos, raízes, sementes) pois neste caso, ela é insuficiente.

7. Maceração:

- ⇒ Usadas na preparação de plantas cujo principio ativo se degrada facilmente pelo calor.
- ⇒ De acordo com o tipo de princípio ativo utiliza-se o líquido extrator adequado que pode ser água, álcool, óleo, etc.
- ⇒ Flores, folhas e outras partes tenras: 10 a 12 hs.
- ⇒ Raízes, cascas e partes mais duras: 18 a 24 hs.
- ⇒ Conhecida por infusão a frio.

Exemplo: **Calêndula** => Como óleo anti-rugas e emoliente.

8. Óleos:

- ⇒ Plantas aromáticas e com substâncias ativas lipofílicas.
- ⇒ A planta seca ou fresca é colocada em um frasco transparente contendo óleo de oliva, girassol ou milho e este é deixado no sol e agitado diariamente por 2 a 3 semanas. Filtrar ao final e separar de uma possível camada de água que se formar.

Exemplo: **Utilizado em massagens, plantas aromáticas.**

9. Pós:

- ⇒ Resultado da trituração e peneiração da erva seca ou das cascas e raízes moídas.
- ⇒ Deve ser conservado em frasco fechado e ao abrigo da luz.
- ⇒ Permite a conservação da planta e pode ser utilizado em diversas preparações.
- ⇒ Quando é usado para aplicações locais, deve ser esterilizado no forno a uma temperatura de 120° C por 5 a 10 minutos.

Exemplo: **Guaraná** => Como estimulante, energético.

- *Vantagem*: O pó permite um aproveitamento máximo das plantas medicinais, e, com isto, é mais econômico, pois as doses são menores. Também costuma ser bem tolerado pelas pessoas, pois não tem sabor desagradável.

10. Sumo ou suco:

- ⇒ O suco é obtido ao se espremer um fruto.
- ⇒ O sumo é obtido ao se triturar a planta em um pilão, liquidificador, etc.
- ⇒ Deve-se preparar no momento do uso, não é recomendável conservar por muito tempo.
- ⇒ A dose do sumo é a da planta fresca, que pode ser calculada como o dobro da dosagem indicada para a planta seca.

Exemplo: **Gengibre** => Como desinfetante em ferimentos e cortes.

11. Tintura:

- ⇒ É uma maceração especial feita com álcool, na qual as partes trituradas ficam macerando ao abrigo da luz e à temperatura ambiente por um período variável entre 8 e 15 dias. Ao final o líquido resultante deve ser filtrado em pano limpo e guardado ao abrigo da luz.
- ⇒ Indicado para extração de princípios ativos solúveis em álcool.
- ⇒ Dar preferência ao álcool de cereais.

Exemplo: **Boldo** => Para abrir o apetite.

12. Ungüento e pomada:

- ⇒ Picar bem as plantas ou utilizar pó, colocando em uma panela junto com azeite quente. A proporção é de 10 g para cada 20 mL de azeite. Deixar cozinhando por 2 horas em banho-maria.
- ⇒ Depois coar e, enquanto o azeite está quente, colocar uma quantidade equivalente de parafina, misturando bem. Colocar num pote de vidro e deixar esfriar.
- ⇒ Indicados para uso tópico, a frio, 2 a 3 vezes ao dia.

Exemplo: **Capim Limão** => No tratamento de reumatismo e dores musculares.

- *Indicação:* Os unguentos são indicados para doenças crônicas da terceira idade, tais como artrose, úlceras varicosas e micoses.

13. Vinho:

- ⇒ Usa-se, em geral, 20 g de ervas secas para cada 100 mL de vinho, que pode ser branco, tinto ou licoroso. Deixar macerando em local escuro e fresco por 10 a 15 dias agitando 2 a 3 vezes ao dia. Em geral a dose é de 20 a 40 mL para fórmulas.

Exemplo: **Pacová** => Como vinho digestivo.

- *Vantagem:* O vinho permite uma conservação longa da preparação, evitando a degradação e perda do extrato. Depois de feita, sua administração é simples e rápida.
- *Desvantagem:* É contra-indicada para pessoas com gastrite, esofagite, úlcera péptica ou história de alcoolismo.

14. Xarope:

- ⇒ Inicialmente se faz uma calda com açúcar cristal ou rapadura, na proporção de 1,5 partes para cada parte de água, logo após coloca-se a planta, preferencialmente fresca e picada, e mexe-se em fogo baixo por 3 a 5 minutos. Depois disso o xarope deve ser coado e guardado em frasco de vidro.
- ⇒ Nos casos em que é usado mel não se deve levar ao fogo
- ⇒ Conservar em geladeira e aos primeiros sinais de fermentação ele deve ser desprezado.

⇒ A adição de gotas de tintura de própolis pode ser usada para conservar o xarope por mais tempo.

Exemplo: **Guaco** => Xarope para tosse.