

**JOSÉ MARIA ALVES**

**FITOTERAPIA –  
TRATAMENTO POR ERVAS  
MEDICINAIS**

**JOSÉ MARIA ALVES**  
[www.homeoesp.org](http://www.homeoesp.org)  
[www.josemariaalvesblogspot.com](http://www.josemariaalvesblogspot.com)

A cura através das ervas, perde-se na história dos tempos.

Apresentamos sumariamente, algumas ervas medicinais, valorizadas quer pelas suas propriedades, quer pela sua segurança quer ainda pela facilidade que temos em as encontrar no mercado – *ervanárias, farmácias, parafarmácias e grandes superfícies.*

Não elaborámos uma descrição pormenorizada, e não considerámos efeitos terapêuticos, que apesar de tradicionalmente reconhecidos, não o foram quando submetidos à investigação científica – *neste particular, seguimos de perto os estudos realizados por Michael Castleman, "Ervas Milagrosas, O Guia das 50 Ervas Mais Poderosas do Mundo".* Mesmo assim, dada a insuficiência da mencionada investigação, muitos dos efeitos curativos estão sujeitos a severas críticas da comunidade científica. Se nalguns casos, podemos elaborar um "programa" de autotratamento – *ressalvando-se que não devemos usar a mesma erva durante longos períodos, sem o aconselhamento médico -*, na maioria, a terapêutica fitoterápica complementando a alopática deverá ter sempre o aval do médico ou do especialista.

De qualquer modo, em quadros clínicos de manifesta simplicidade, essencialmente ao nível da prevenção, se as doses e medidas de segurança não forem excedidas, as decocções e infusões de ervas medicinais serão sempre uma mais-valia para a saúde do ser humano.

**JOSÉ MARIA ALVES**

**JANEIRO DE 2010**

## **AÇAFRÃO**

O açafirão é uma especiaria de cor amarela-dourada.

Exerce um efeito extraordinariamente benéfico nas doenças de coração, agindo como poderoso preventivo.

Colesterol.

Detém o crescimento de coágulos nas artérias.

Hipertensão arterial.

Indutor da menstruação.

De 12 a 25 fios por chávena, em infusão durante cerca de 10 minutos.

Tomar uma chávena por dia.

*Esta erva não deve ser usada por mulheres grávidas – já que pode provocar o aborto como consequência da crocetina.*

Deve também tomar-se em consideração, que quando tomado em grandes doses com o intuito de interromper a gravidez, pode ser letal.

Quem esteja a amamentar deve abster-se do seu uso terapêutico.

## **ALCAÇUZ**

Trata-se de uma planta medicinal com utilização comprovada há milhares de anos.

Resfriados.

Tosse.

Urticária.

Artrite.

Úlceras gástricas e duodenais.

A medicina chinesa utiliza-a, entre outros, em patologias relacionadas com o fígado.

Hepatite.

Cirroze.

Estimula o sistema imunitário.

Infecções – combate bactérias e fungos.

Herpes – a raiz de alcaçuz, em pó, quando aplicada nas feridas limpas, tem resultados favoráveis no herpes labial e genital.

Para além da possibilidade de polvilhar feridas com alcaçuz em pó, evitando e debelando infecções, usar em decocção ½ colher pequena de erva em pó por cada chávena, durante 10 minutos.

Tomar duas chávenas por dia.

Não deve ser utilizado por:

Mulheres grávidas ou que estejam a amamentar e,  
Pessoas com cardiomiopatia, derrame cerebral, diabetes,  
glaucoma, tensão arterial alta.

## **ALECRIM**

Planta aromática reconhecida milenariamente como excelente conservante de carne.

Prevenção de intoxicações alimentares.

Digestivo – auxilia a digestão.

Nas infecções, age quer sobre as bactérias quer sobre fungos.

Constipações, gripes e alergias – descongestiona as vias respiratórias.

Tem uma acção relaxante da musculatura do útero.

Tritura-se o equivalente a uma colher de alecrim por cada chávena de água.

Infusão de 15 minutos.

Tomam-se até 3 chávenas por dia.

Não deve ser usado por mulheres grávidas ou que estejam a amamentar.

## **ALHO**

O alho é popularmente considerado – *tal como a cebola* – uma espécie de medicamento fitoterápico de largo espectro, uma espécie de “cura-tudo”.

É usado com fins medicinais há milhares de anos e a única planta, mais antiga, usada em fitoterapia, é a Efedra.

Antibiótico –

Quando se tritura ou mastiga, a aliina combina-se com uma enzima denominado alinase, transformando-se num poderoso antibiótico: a alicina, que age quer ao nível das bactérias quer dos fungos.

Previne e auxilia a tratar o cancro – realçam-se excelentes resultados obtidos no tratamento do cancro do estômago.

Age nas cardiomiopatias.

Tem função anticoagulante, prevenindo ataques cardíacos.

Reduz a tensão arterial.

Reduz os coágulos.

Previne derrames cerebrais.

Diminui o colesterol.

É um preventivo da gripe.

Na diabetes, reduz os níveis de açúcar no sangue.

Elimina o chumbo e outros metais pesados do organismo.

Existem dúvidas quanto à sua eficácia na seropositividade (HIV), mas alguns estudos referem a sua eficácia. Não deve ser ingerido por pacientes com SIDA que estejam a tomar medicação específica.

3 dentes de alho, mastigados, de 2 a 4 vezes por dia.  
Tintura – Pise dentes de alho no equivalente a uma chávena e deite o material triturado numa garrafa de bom brandy. Agite com energia todos os dias, durante 3 semanas. A partir daí, tomar 3 colheres diárias.

## **ALOÉ**

O aloé é um cacto que pode ser cultivado em casa, havendo muito quem o faça e utilize o seu látex em tratamentos de feridas.

Feridas.

Queimaduras de 1º e de 2º grau.

Queimaduras solares.

Escaldões.

É eficaz contra muitas bactérias que invadem as feridas.

Apesar de ter efeito laxante, não é aconselhável, neste particular, o seu uso, pelos efeitos colaterais que pode causar. Diga-se, genericamente, que não é aconselhável o uso interno do látex, muito especialmente em mulheres grávidas, já que pode causar contracções uterinas.

### **ARANDO-DE-BAGA-VERMELHA**

O sumo desta erva ajuda a prevenir as infecções urinárias – *mesmo as recorrentes*.

É um forte desodorizante da urina – pense-se nos pacientes acamados.

Dois ou três copos de sumo por dia – o sumo do fruto é diluído em água ou adquirido em preparado comercial.

## **BÉRBERIS**

A "berberina", é um poderoso antibiótico que age em:  
Infecções de feridas, vaginais, das vias urinárias;  
Cólera;  
Diarreia;  
Disenteria;  
Giardiose.

Estimula o sistema imunitário

Contrariamente ao que vem a ser tradicionalmente afirmado, nada nos leva a crer que possua efeito relevante no tratamento de patologias do fígado e da vesícula biliar.

Em decocção (20 minutos) –  
Meia colher de casca de raiz em pó, para uma chávena.  
Tomar uma chávena por dia.

Como prevenção, as mulheres grávidas devem evitar fazer uso desta erva.

Ao menor sinal de efeitos secundários – *convulsões, náuseas, quebra de tensão arterial, vómitos* – deverá suspender-se de imediato o tratamento.

## **CAMOMILA**

A camomila é uma das ervas mais importantes no domínio da fitoterapia.

Sedativa.

Previne infecções.

Estimula o sistema imunitário – aumentando o número de glóbulos brancos.

Dores menstruais.

Patologias digestivas – auxiliar digestivo.

Úlceras estomacais – prevenção e tratamento.

Artrite.

Usar duas colheres pequenas de flores por cada chávena, em infusão, durante 15 minutos.

Tomar 3 chávenas por dia.

Nas grávidas, deve ser utilizada com as inerentes precauções.

## **CÁSCARA-SAGRADA**

A Cáscara-sagrada é talvez o laxante mais popular e, isto, porque tem menos efeitos colaterais do que o aloé, espinheiro-cerval e sene.

Para além de resolver a maior parte dos casos de obstipação, restabelece o tono dos intestinos – tono natural cólon.

Usar em decocção – ferver uma pequena colher de casca de erva em três chávenas de água, durante trinta minutos.

Tomar duas chávenas por dia, em tratamento que não exceda duas semanas.

## **DENTE-DE-LEÃO**

O dente-de-leão é reconhecido como erva daninha, mas as suas propriedades terapêuticas, aniquilam tal juízo – uma erva só é daninha se para nada servir...

Obesidade - faz perder peso.

Auxilia a digestão – estimulando a bÍlis.

Insuficiência cardíaca congestiva.

Hipertensão.

Infecções vaginais.

Diabetes – reduz a quantidade de açúcar no sangue.

Prevenção do aparecimento de tumores.

Usar cerca de 10 gramas de folhas secas, em infusão por 10 minutos.

Tomar 3 chávenas por dia.

O dente-de-leão não deve ser tomado por mulheres grávidas ou que estejam a amamentar.

Pessoas que estejam a fazer diuréticos devem evitar esta erva, porquanto também produz o mesmo efeito.

## **EQUINÁCEA**

Da equinácea, usam-se as raízes, que contêm entre outros, um antibiótico natural conhecido por equinacoside.

Infecções – age em vírus, bactérias e fungos, podendo considerar-se um antibiótico natural de largo espectro.

Estimula o sistema imunitário.

Resfriados.  
Gripe.

Artrite.

Tem uma actividade marcadamente anticancerígena.

Deve ser usada em conformidade com o indicado nas preparações comerciais.

Não deve ser utilizada por grávidas, por mulheres a amamentar, portadores de doenças auto-imunes e pacientes com SIDA.

## **EFÉDRA**

A Efédra é considerada o medicamento mais velho do mundo.

Age como descongestionante na asma, nos resfriados e na febre dos fenos.

É considerada de grande utilidade para quem quer deixar de fumar – reduz o desejo.

Estimula a menstruação.

Usar em decocção, uma pequena colher de erva seca por cada chávena, deixando-a ferver durante 10 minutos.  
Tomar duas chávenas por dia.

Não deve ser usada por pacientes com cardiomiopatias, glaucoma e hipertiroidismo, bem como, por mulheres grávidas ou a amamentar.

## **ERVA-CIDREIRA**

Tem o nome genérico de Melissa, ou seja, abelha em grego.

Feridas – combate as infecções e diminui as dores.

Infecções virais, nomeadamente, herpes.

Tem propriedades tranquilizantes.

Auxilia a digestão.

Induz a menstruação.

Usar em infusão, duas pequenas colheres de folhas por cada chávena, durante 15 minutos.  
Tomar três chávenas por dia.

Deve ser evitada por mulheres grávidas ou que estejam a amamentar.

## **ESCUTELÁRIA**

Há quem considere esta erva como o mais importante tranquilizante do mundo.

Efeito sedativo e tranquilizante

Duas pequenas colheres de erva seca, em infusão numa chávena, durante 15 minutos.  
Tomar três chávenas por dia.

## **ESPINHEIRO-CERVAL**

O espinheiro-cerval é um potente remédio contra a obstipação.

Purgante – laxante poderoso.

Antes de usar o espinheiro-cerval, deverá usar-se um remédio menos enérgico, como a cáscara-sagrada.

Ultimamente, aponta-se-lhe um efeito antitumoral.

É preferível utilizar a erva acompanhada de sementes de funcho e flores de camomila. Meia colher pequena de cada uma das ervas, em infusão durante dez minutos numa chávena de chá.

Tomar uma chávena antes de deitar.

Não deve ser usado para além de uma semana e a qualquer sinal de mau estar deve o tratamento ser suspenso, consultando-se um médico ou naturopata.

Não devem utilizar esta erva mulheres grávidas, que estejam a amamentar, pessoas com problemas gástricos e intestinais – v.g. colite, hemorróidas, úlceras.

## **EUCALIPTO**

Resfriados – catarros.

Gripe.

Duas colheres pequenas de folhas secas, trituradas, ficando em infusão cerca de 10 minutos.

Tomar duas chávenas por dia.

## **FUNCHO**

Talvez seja um dos melhores remédios herbais para a digestão.

Auxilia a digestão.

Meteorismo.

Diarreia.

Cancro da próstata.

Uma ou duas pequenas colheres de sementes trituradas, em infusão numa chávena durante cerca de 10 minutos. Tomar até 3 chávenas por dia.

Por ter um efeito estrogénio, não deve ser tomado por mulheres que não podem tomar ou a quem foi desaconselhado o uso de pílulas anticoncepcionais.

O mesmo se diga das que são portadoras de tumores nos seios.

Pessoas com problemas no fígado, também devem evitar esta erva curativa.

## **GENGIBRE**

A raiz de gengibre tem tido vasta aplicação, quer no oriente quer no ocidente, quer culinária quer medicamentosa.

Enjoo do movimento, com ou sem vertigens.

Náuseas da gravidez, em especial as matinais.

Náuseas provocadas pela quimioterapia.

Cardiomiopatas.

Derrame cerebral – previne os coágulos.

Hipertensão.

Colesterol.

Auxilia a digestão.

Cólicas abdominais.

Cólicas menstruais.

Artrite.

Gripe.

Resfriados.

Duas pequenas colheres de raiz em pó, em infusão, por 10 minutos, por cada chávena.  
Tomar duas chávenas por dia.

Não deve ser utilizado por grávidas que tenham tendência a abortar.

## **GINKGO BILOBA**

Ginkgo Biloba é a árvore mais velha do planeta.

Asma.

Memória.

Vertigem crónica.

Zumbido nos ouvidos.

Surdez.

Degeneração macular.

Prevenção de enfartes.

Derrame cerebral.

Impotência.

Melhora o fluxo sanguíneo nas pernas.

Síndrome das mãos e pés frios.

Tomar em conformidade com o indicado nos preparados comerciais.

## **GINSENG**

A raiz do ginseng tem sido reconhecida como um medicamento de largo espectro, no âmbito de inúmeras patologias e é qualificado como adaptógeno, aumentando substancialmente as defesas e resistência às enfermidades.

Fadiga.

Stress.

Falta de memória.

Estimula o sistema imunitário.

Previne os ataques cardíacos.

Colesterol.

Na diabetes, reduz o nível de açúcar no sangue.

Protector do fígado.

Aumenta o apetite.

Preventivo e coadjuvante na terapêutica oncológica.

Para evitar os produtos “falsificados” – que são muito mais do que se pensa -, recorra a laboratórios com reconhecida idoneidade.

Use em conformidade com as indicações do produto comercial que adquirir.

Não deve ser tomado por pessoas:

- com ansiedade generalizada;
- arritmia cardíaca;
- asma;
- enfisema;
- febre dos fenos;
- grávidas
- hipertensão;
- problemas de coagulação.

Durante o tratamento deve evitar-se o café.

## **HIDRASTE**

É uma das ervas medicinais com maior utilidade.

O hidraste, tal como o berbéris, tem uma substância activa comum: a berberina.

Efeito antibiótico.

Estimula o sistema imunitário.

Utilize uma pequena colher de raiz de hidraste em pó, por chávena, em infusão durante cerca de 10 minutos.  
Tomar duas chávenas por dia.

Não deve ser tomado por mulheres grávidas ou que estejam a amamentar, por pessoas com cardiomiopatias, diabetes, glaucoma ou hipertensão.

## **HIPERICÃO**

O hipericão tem uso medicinal milenar.

Antidepressivo – efeito que se produz ao fim de dois ou três meses de utilização.

Anti-inflamatório – bactericida e fungicida.

Antiviral.

Tratamento de feridas.

Acção estimulante do sistema imunitário.

SIDA – estudos relativamente recentes apontam ao hipericão, eficácia contra inúmeros vírus, nomeadamente o da SIDA, acrescentando que atravessa a barreira sangue-cérebro.

Duas colheres pequenas de erva seca, por chávena, em infusão durante 15 minutos.  
Tomar até três chávenas por dia.

Não deve ser tomado por grávidas, por hipertensos, e por quem esteja a fazer inibidores da MAO.

## **HORTELÃ-PIMENTA**

O óleo da hortelã-pimenta é maioritariamente mentol.

Acção descongestionante – das vias aéreas e da sinusite.

Auxiliar digestivo.

Previne as úlceras de estômago.

Estimula a secreção de bÍlis.

Anestésico.

Preventivo de infecções.

Uma colher de erva seca, por chávena, em infusão durante dez minutos.

Tomar três chávenas por dia.

As grávidas devem evitar o seu uso.

## **LUZERNA**

A luzerna é uma planta muito apreciada para a alimentação animal.

O seu poder curativo está nas folhas.

Previne:

Cancro;

Doenças cardíacas; e

Derrames cerebrais.

Reduz o colesterol e as placas nas paredes das artérias.

Halitose.

Utilizar os preparados comerciais, à disposição no mercado em cápsulas ou comprimidos.

Tomar segundo as instruções.

Em infusão, uma pequena colher de erva por chávena.

Tomar três chávenas por dia.

Não deve ser usada por grávidas ou mulheres que estejam a amamentar.

## **MAÇÃ**

A maçã é considerada tradicionalmente um fruto com grande capacidade curativa.

Prevenção do cancro.

Prevenção de cardiomiopatias.

Prevenção de derrames cerebrais.

Colesterol.

Diarreia.

Obstipação.

Auxilia no controlo da diabetes.

Envenenamento por metais pesados – elimina metais pesados do organismo, tal como o chumbo.

Comer duas ou três maçãs por dia.

## **MATRICÁRIA**

Estudos relativamente recentes, indicam que a matricária é extraordinariamente eficaz no combate às enxaquecas.

Enxaqueca.

Hipertensão.

Auxiliar digestivo.

Patologias da menstruação.

Para controlar as enxaquecas, tomar a erva em cápsulas, segundo as instruções do produto (tenha em atenção a idoneidade do laboratório).

Infusão de uma pequena colher de erva por chávena, durante 10 minutos.

Tomar duas chávenas por dia.

As mulheres grávidas devem evitar tomar matricária.

## **PASSIFLORA**

A passiflora, também conhecida como a flor-da-paixão, tem um reconhecido efeito tranquilizante.

Ansiedade.

Stress.

Sedativo.

Auxiliar digestivo.

Problemas menstruais.

Uma pequena colher de folhas secas, por chávena de chá, em infusão durante 15 minutos.

Tomar até três chávenas por dia.

Não deve ser usada por mulheres grávidas.

## **PAU DE ARCO**

É empregado como adstringente. Há quem atribua às cascas, qualidades curativas quase “gerais” e vastas propriedades:

analgésicas;  
anti-infecciosas;  
cardiotónicas;  
cicatrizantes;  
depurativas;  
diuréticas; e  
hemostáticas.

Preventivo do cancro e da leucemia.

Agente anticancerígeno (antitumoral) -

Colite.

Diabetes.

Gastrite.

Prostatite.

Úlceras gástricas.

Reumatismo.

Tomar em conformidade com as indicações do laboratório.

A erva não deve ser tomada por grávidas, mulheres a amamentar, pessoas que estejam a fazer anticoagulantes e hipotensos. Por outro lado, alguma literatura atribui-lhe efeitos colaterais de monta, ao que não deve ser utilizado sem aconselhamento médico.

## **PIMENTÃO-CORNICABRA**

Conhecido por pimento vermelho e gindungo, entre outros.

Auxiliar digestivo

Diarreia do tipo infeccioso.

Dor crónica.

Dor de cabeça num dos lados.

Dor nos pés em pacientes com diabetes.

Zona (herpes zoster).

Meia colher pequena, por chávena, em infusão durante cerca de 10 minutos.

Tomar duas chávenas depois das principais refeições.

Aplicações externas – meia colher pequena numa chávena de óleo vegetal ligeiramente aquecido. Esfregue nas zonas doloridas.

Não deve ser tomado por mulheres grávidas.

## **SALGUEIRO-BRANCO**

É na casca que detém as suas propriedades terapêuticas – a salicina.

Inflamações.

Dor – incluindo a menstrual.

Febre.

Uma colher de casca em pó, numa chávena, em infusão durante 8 horas.

Tomar até três chávenas por dia.

Não devem usar esta erva, jovens com menos de 16 anos, com gripe, resfriado ou varicela – para prevenir a síndrome de Reye. Pessoas com gastrite ou úlcera. Mulheres grávidas.

## **SENE**

O sene é uma planta medicinal, desde há muito utilizada.

Laxante, tal como o aloé, a cáscara-sagrada e o espinheiro-cerval.

Como é um laxante potente – que também estimula o cólon - , deve ser tomado em último recurso, ou seja, só depois da tanchagem e da cáscara-sagrada.

Uma pequena colher de folhas secas, por chávena, ficando em infusão durante dez minutos.

Tomar uma chávena por dia, durante um curto período de tempo – no máximo duas semanas, a fim de que não cause a síndrome do intestino preguiçoso.

Está contra-indicado em pessoas com patologias gástricas ou intestinais e em mulheres grávidas.

## **TANCHAGEM**

É um suave laxante – o primeiro a ser utilizado, antes da cáscara-sagrada.

Obstipação

Diarreia.

Hemorróidas.

Reduz o colesterol.

Uma colher pequena de sementes de tanchagem misturadas nos alimentos. Deve ingerir-se bastante água. Três vezes por dia.

A tanchagem não deve ser tomada por mulheres grávidas.

## **VALERIANA**

Sedativo.

Hipertensão.

Epilepsia – devido às suas propriedades anticonvulsivas.

Antitumoral (?)

Duas colheres pequenas de raiz em pó, por chávena, em infusão durante 15 minutos.

Tomar uma chávena por dia, ao deitar.

Não deve ser usada por mulheres grávidas, que estejam a amamentar, ou por pessoas que façam ansiolíticos.

**JOSÉ MARIA ALVES**

[www.homeoesp.org](http://www.homeoesp.org)

[www.josemariaalves.blogspot.com](http://www.josemariaalves.blogspot.com)