

Contra todos os males

(Correio Braziliense - Texto recebido em janeiro de 2006)

Quem é que não ouviu dizer que o guaraná é um ótimo estimulante e que a camomila é um antiinflamatório de primeira? Ou até que aquela hortelã de quibe combate mesmo verminose? Longe de negar as aplicações e os efeitos benéficos dos remédios caseiros, a ciência faz é confirmá-los. Assim, as plantas ganham um lugar de destaque na caixinha de remédios, bem ao lado da medicina alopática.

De fato, a resposta pode estar onde menos se imagina: no quintal de casa. Mas nada de sair por aí catando folha e medicando a família. Remédio - mesmo natural - é coisa séria. Roberto d'Ávila, conselheiro corregedor do Conselho Federal de Medicina, explica que "o tratamento à base de produto vegetal não tem nada a ver com chazinho". O procedimento deve ser o mesmo adotado para os medicamentos sintéticos: consultar um especialista, conhecer o diagnóstico e tomar apenas o que for prescrito.

Para quem acredita no poder da flora, uma ótima notícia. A Agência Nacional de Vigilância Sanitária já regularizou o uso de quase 800 remédios à base de verdinhas como o ginkgo biloba, o hipérico, a babosa, o guaco, a mama-cadela e a valeriana. Além do custo mais baixo e da ausência de efeitos colaterais - quando tomadas corretamente -, as plantas podem vir a ser a resposta para males ainda sem cura.

COM PRESCRIÇÃO MÉDICA

A tradição popular deixou para trás o posto de coadjuvante para se tornar protagonista. Os chás e remédios caseiros, até então considerados apenas crendices, recuperaram o vigor. Após a confirmação científica de que algumas aplicações têm mesmo poderes medicinais, folhas, cascas, sementes, hastes e bagos já não são meros restos vegetais. O reino das plantas pode conter a resposta que a medicina procurava: a cura para todos os tipos de males. Ou, pelo menos, para boa parte deles.

Fitoterapia é o método terapêutico que se utiliza do produto vegetal como remédio. Com a popularidade em alta no mundo todo, os medicamentos naturais prometem a mesma eficácia dos sintéticos, mas com dois grandes diferenciais: preços mais baixos e nada de efeitos colaterais. E para quem acha que planta é coisa ultrapassada, o gerente de fitoterápicos da Agência Nacional de Vigilância Sanitária, Edmundo Machado, garante que "fitoterapia é, por definição, o mesmo que alopátia".

Tanto o remédio natural quanto o sintético seguem os mesmos procedimentos da Anvisa, órgão que fiscaliza a produção e comercialização de produtos sanitários. Depois de comprovados cientificamente, são regularizados pela agência - desde que produzidos por

empresas farmacêuticas. O uso só é aconselhado com prescrição médica. Ou seja, nada de se automedicar. Afinal, além de existir plantas tóxicas, quando tomadas em excesso, são prejudiciais.

A mesma tese é defendida por Roberto d'Ávila, conselheiro corregedor do Conselho Federal de Medicina. "É fundamental ter em mente que fitoterapia não significa preparar uma infusão por conta própria", explica. Primeiro, é preciso consultar um especialista e conhecer o diagnóstico. Depois, vale lembrar que apenas os remédios autorizados devem ser consumidos, já que existem plantas tóxicas. Tomados esses cuidados, não há por que temer as fórmulas naturais, garante Roberto.

Para comprovar as aplicações das plantas, a Universidade de Brasília (UnB) deu início a uma pesquisa. O professor Jean Kleber Mattos, de 62 anos, especialista em plantas medicinais, conta que foram reunidas amostras da cidreira, de 40 lugares diferentes do país. Após estudá-las, a equipe chegou a cinco tipos, cada qual com seu uso: solvente, cosmético, perfume, para cólicas e para ajudar a dormir. "É preciso conhecer a variedade da planta para saber seu efeito. Por isso, a automedicação não é recomendada", lembra.

O número de remédios à base de plantas registrados pela Anvisa é de aproximadamente 800, de acordo com Edmundo, gerente de fitoterápicos da agência. O elenco é variado. Valeriana, ginkgo biloba, hipérico, guaraná, guaco, hortelã, babosa, camomila, mama-cadela, entre outros, que servem de antiinflamatórios a estimulantes. Mas o uso do mundo vegetal não pára por aí.

O gerente de fitoterápicos da Anvisa revela que aproximadamente 40% dos medicamentos alopáticos encontrados nas farmácias foram criados a partir de pesquisas com produtos vegetais - antigos conhecidos da cultura popular. Depois de isolado, o princípio ativo foi sintetizado para facilitar a produção farmacêutica dos remédios em larga escala - sem depender da manutenção de uma plantação própria como fonte de matéria-prima.

O médico e acupunturista Mauro Perini, de 52 anos, cuida da depressão dos pacientes de forma natural. O tratamento inclui alimentos marinhos, como peixes, frutos do mar, algas e até uma raiz, a *Angélica sinensis*. "No Brasil, dá para fazer uso do cará e do inhame, na forma de purê ou na salada mesmo. Os resultados são muito bons", comenta o médico, que também trata o estresse com produtos vegetais.

Para quem se interessa por dicas fitoterápicas no combate às dores, o livro *Ensinando a cuidar da saúde com as plantas medicinais* funciona como um guia prático de remédios simples e naturais. Além disso, lista as propriedades terapêuticas das plantas e as variadas técnicas de preparo, como xaropes, tônicos e gargarejos.

FARMÁCIAS CASEIRAS

Com o objetivo de conhecer outros usos medicinais de plantas do cerrado em Goiás, a Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária (Embrapa) e o Instituto Brasileiro de Meio Ambiente (Ibama), em parceria com a Universidade de Brasília (UnB), deram início a um projeto que durou três anos. O resultado imediato foi a criação de minifarmácias caseiras nestas comunidades para manter e valorizar esse conhecimento. "O uso de plantas por décadas indica claramente seu efeito terapêutico, ou o próprio homem já as teria abandonado", explica a pesquisadora do projeto Renata Martins, de 38 anos.

Um dos remédios naturais em alta é a própolis verde. O gerente de fitoterápicos da Anvisa, Edmundo Machado, afirma que só agora, em 2005, a agência preparou um regulamento para esse produto. Por isso, ainda não há nada no mercado de efeito comprovado. Mas para o apicultor Angelino José Ferreira, de 44 anos, a agência só vai dar aval ao que já é conhecido na prática. Há 15 anos, garante que sua própolis é usada para combater radicais livres, infecções, acidez estomacal, garganta inflamada, doenças bronco pulmonares e, acredite ou não, células cancerosas.

Formada por resinas secretadas pelas plantas, a própolis é usada pelas abelhas para a assepsia da colméia. A espécie verde, tipicamente brasileira, deriva apenas das substâncias resinosas coletadas do alecrim do campo, também conhecido como vassourinha. Os japoneses foram os responsáveis pela descoberta do produto. Atualmente, adquirem quase toda a produção bruta de própolis do Brasil, além de extratos alcoólicos e glicólicos.

Enquanto aqui a própolis é conhecida popularmente como antibiótico natural para curar gripes, dores de garganta, conjuntivites e outros males, no Japão, o status é maior. É usada para criar remédios protetores do fígado e para a inibição de tumores cancerígenos. Sua aplicação aparece na cosmética, com loções tônicas e sabonetes para a acne, além de ter se revelado um poderoso conservante de alimentos. Talvez, a origem grega da palavra diga tudo: pro (defesa) e polis (cidade).

POMADAS MIRACULOSAS

A tese de mestrado da cirurgiã-dentista Viviane Cury, de 31 anos, consistiu em testar o poder da guaçatonga nos casos de herpes labial. Para isso, foi desenvolvido um creme à base da planta, para ser comparado à eficácia do penciclovir a 1%, a droga mais conceituada no combate a herpes. Resultado: enquanto o remédio alopático leva de quatro a cinco dias para curar a herpes, o fitoterápico levou de dois a três dias.

"A herpes labial, ainda que não medicada, cura sozinha de sete a 12 dias, mas incomoda esteticamente, por isso as pessoas usam o remédio", explica Viviane. As fórmulas, que estão sendo patenteadas pela Universidade Estadual de Campinas, devem chegar ao

mercado ainda este ano, segundo previsões da cirurgiã-dentista, com um custo cinco vezes mais barato do que o produto disponível nas farmácias, garante.

Outra pomada vegetal que tem dado bons resultados é a usada para tratar de vitiligo, à base de mama-cadela. Seus benefícios foram comprovados pela Anvisa. Para facilitar o acesso dos pacientes com vitiligo, a área de fitoterapia do Hospital de Planaltina produz sua própria pomada. "Em muitos casos, a doença diminuiu. Já em outros, se estabilizou", afirma a técnica de enfermagem do hospital Renata Laila, de 36 anos, que confirma a eficácia do remédio natural.

Até a insatisfação com aqueles quilinhos a mais pode ser resolvida de forma natural. O Instituto de Medicina Natural da Amazônia estudou as propriedades terapêuticas da flora da região e chegou a um tratamento inédito de emagrecimento. Basta conhecer o peso, a altura e o histórico de doenças do paciente para que os cientistas definam uma composição de plantas que deve ser tomada como chá.

São quase 2 mil espécies catalogadas, entre hastes, cascas, folhas, bagos e sementes. O tratamento dura dois meses e elimina até 20kg. Para a botânica do instituto Joanna Frommer, o método natural não causa dependência nem o efeito sanfona. Os mais de 30 mil clientes atendidos nos 16 anos de funcionamento do instituto incluem famosos como Priscila Fantin e Cristiana Oliveira, segundo Joanna.

INSULINA NATURAL

Quando lhe falaram dos benefícios da pata-de-vaca, o comerciante Kristiano Segovia, de 28 anos, nem se deu ao trabalho de verificar se a planta tinha realmente propriedades curativas. "É a velha tradição de confiar no que dizem as pessoas, sem se preocupar se é mesmo verdade ou não", explica. Algum tempo depois, ele diz ter tirado a prova de tudo que lhe contaram.

Depois de quatro anos de tratamento para controlar a diabetes, Kristiano conheceu, no sentido literal da palavra, a pata-de-vaca. Perguntou a seu médico o que ele achava de usá-la, "mas ele deixou ao meu critério", lembra o comerciante. Para matar a curiosidade, tomou uma infusão feita das folhas da pata-de-vaca e, após duas horas da digestão, a glicose baixou tanto que ele teve hipoglicemia.

"Realmente funciona", comenta, apesar de ter optado por continuar usando apenas a insulina, já que o nível de açúcar no sangue estava estabilizado. "Se eu precisasse baixar ainda mais ou se tivesse tomado logo quando descobri que tinha diabetes, teria sido melhor", conta. Para ele, a planta é a correspondente natural da insulina. Mas ainda que seu uso seja válido, aconselha que funcione apenas como um complemento, não deixando de lado as recomendações médicas e os tratamentos mais conhecidos.

CHÁS SANTOS

Uma forte dor de garganta levou a bióloga Heloisa Helena, de 52 anos, ao otorrino.

E a descobrir que sofria de pressão alta. No começo, ela bem que tentou relaxar e fugir dos medicamentos, mas ao ver que apenas piorava decidiu procurar um médico. Mas mesmo após dois anos de tratamento, nada da pressão ceder. "E quanto mais preocupada eu ficava, mais eu piorava", lembra Heloisa.

Foi quando apelou para o homeopata. O objetivo era controlar seu excesso de sensibilidade, para ela a causa das subidas incessantes de pressão. O tratamento incluía remédios fitoterápicos. Eram chás e mais chás. Diuréticos, digestivos, desintoxicantes, calmantes. Na pequena horta de casa ou na forma dos práticos sachês, nunca faltaram capim santo, hortelã e camomila, tomados de forma alternada. O sistema nervoso foi controlado de imediato, enquanto a pressão normalizou com seis meses de tratamento.

"Ao contrário dos remédios tradicionais, os chás tratam do indivíduo como um todo", defende Heloisa. Para a bióloga, acostumada a passar mal no meio da rua, não há nada melhor do que viver bem. Hoje, são 14 anos de nervos controlados e pressão estabilizada. O tratamento fitoterápico deixou um único efeito colateral, com o qual Heloisa convive diariamente, sem queixas: 6 quilos a menos.

ÓLEO CICATRIZANTE

A copaíba não lhe era estranha. Já tinha ouvido falar da planta em sua cidade natal Guarabira, na Paraíba, e chegou a conversar com um vendedor ambulante do produto sobre suas propriedades. Mas nada do microempresário Ednaldo Sales, de 36 anos, se atrever a prová-la. Até que em 2003, após uma cirurgia de enxerto ósseo no maxilar, os remédios receitados pelo dentista não estancavam o sangramento, nem diminuía o inchaço. "Fora o mau cheiro", comenta Ednaldo.

Foi quando ele se lembrou dos efeitos cicatrizantes da planta tão falada. Sete gotas em um copo de água quente eram sua medicina, duas vezes ao dia. Em uma semana, a boca de Ednaldo estava sarada. Recentemente, o empresário acordou com os lábios rachados e uma bolha nada agradável. Com três dias de uso da copaíba, sumiu tudo. "Não é para abandonar os remédios tradicionais, apenas usar como reforço", esclarece.

Os filhos do empresário também tiraram proveito da copaíba. A filha de 8 anos, Ariana Moraes, usou para acabar com a sinusite. Três gotas no nebulizador, durante a noite. As últimas gripes dos filhos, Arthur Felipe, de 12 anos, e Adriel Lucas, de 4, foram eliminadas com a mesma dose do remédio.

HORTA MILAGROSA

Para quem pensa que o uso de chás como remédio é invenção de avó, negativo. A hortelã, por exemplo, combate verminoses. São quase 800 medicamentos naturais aprovados pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa), à base de um elenco variado, que vai da babosa à mama-cadela. Agora, cuidado. Só porque é planta não significa que não haja riscos. Para não entrar numa fria, a dica é fazer uso apenas daqueles remédios indicados pelo médico. Abaixo, as plantas mais comuns e sua aplicação

BABOSA MEDICINAL

A psoríase nas mãos de Armando Wriep, de 81 anos, incomodava à beça. Rachaduras e sangramentos eram comuns e atrapalhavam os trabalhos rotineiros do aposentado em sua chácara. Em 2005, quando a doença se manifestou, Armando procurou ao menos cinco dermatologistas e uma iridologista Munido com seis produtos homeopáticos e alopáticos, acabou por abandonar o tratamento ao não perceber nenhum resultado satisfatório.

Foi quando tomou duas atitudes, por conta própria. A primeira foi parar de comer queijo e leite, já que acredita que as pessoas são produto do que comem e que estes produtos têm relação direta com a psoríase. A segunda foi pôr em prática uma receita à base de babosa que, segundo uma revista que tinha em mãos, era a resposta que procurava.

"Não posso garantir que a babosa me curou, mas com certeza ajudou muito", explica Armando. A fórmula usada incluía folhas de babosa bem lavadas, batidas no liquidificador e coadas. Depois disso, era só acrescentar uma colher de mel e um cálice de aguardente; bebida que tomava três vezes ao dia. O aposentado ouviu dizer que a babosa é um ótimo antiinflamatório e que desobstrui os capilares. Mas a única coisa da qual tem certeza é que a psoríase deu tchau e até logo.

A RESPOSTA ESTÁ NAS PLANTAS

Até o mundo estético aderiu à fitoterapia. São peelings, máscaras de cabelos e as tão aclamadas dietas, tudo à base de plantas. Os produtos prometem peles aveludadas, fios hidratados e corpos esbeltos. Exatamente o que garantem os demais itens disponíveis no mercado. Só que os naturais dão a impressão de ser menos agressivos. Já o preço, não é nada acessível. Afinal, na estética, o natural é luxo.

Vegetal é o nome - e a composição - do peeling mais badalado do instituto de beleza Anna Pegova. Disponível no Brasil desde 1975, ele foi relançado e volta ao mercado com força total. A promessa inclui o rejuvenescimento da pele da forma mais natural possível. A consultora de vendas da loja Eliane Teixeira, de 20 anos, já experimentou a "novidade". "Meu trabalho na Anna Pegova exige que eu faça todos os tratamentos oferecidos para sentir os efeitos e resultados", explica

Já quando o assunto é cabelo e o tratamento é natural, a Phytoervas se diz pioneira no assunto. Os últimos lançamentos incluem máscaras e finalizadores feitos de melissa, algodão, cupuaçu, gérmen de trigo, romã e murumuru. A linha de produtos inspirados na natureza garante praticidade e facilidade para cuidar dos fios sem sair de casa.

VÁ DE NATURAL

Quer dar uma mãozinha no seu tratamento contra a anemia? Então, coma de dois a três caquis por dia ou apele para o espinafre. Quem dá a dica é o livro Salvando vidas com a medicina natural, da Editora Unier, que propõe alternativas naturais para ajudar no combate a vários tipos de doença. As frutas e hortaliças, é claro, não curam, mas ajudam a suprir carências nutricionais, contribuindo para uma recuperação mais rápida. Agora, nada de ignorar o diagnóstico médico e o tratamento prescrito

PRESSÃO BAIXA

Frutas

Substituir uma das refeições por abacaxi, três vezes por semana. Tomar 250ml de água de coco, três vezes ao dia.

Hortaliças

Bater um pepino e diluir o suco em água. Tomar duas vezes ao dia 250ml do suco. Tomar 250ml do suco puro do tomate duas vezes ao dia.

AFTA

Frutas

Bater jabuticaba e diluir o suco em água. Fazer bochecho três vezes ao dia

Hortaliças

Bater agrião e diluir o suco em água. Tomar 250ml pela manhã, em jejum. Preparar um suco com beterraba e cenoura. Tomar 250ml meia hora antes do almoço.

MÁ DIGESTÃO

Frutas

Bater uma banana com suco de pêra ou manga. Tomar um copo antes das refeições

Hortaliças

Preparar um chá com 100g das folhas e dos talos do alface em um litro de água. Tomar cinco xícaras ao dia. Beber a água do cozimento do brócolis.

OBESIDADE

Frutas

Ingerir somente maçã no almoço ou jantar, quatro vezes por semana. O mesmo vale para a melancia.

Hortaliças

Incluir chuchu na dieta, temperado com azeite e sal. Bater um tomate e tomar o suco puro em jejum. Comer também em forma de salada.

GRIPE

Frutas

Tomar suco de acerola várias vezes ao dia. Tomar um copo do suco de carambola duas vezes ao dia. Fazer gargarejo com meio copo de água, uma colher de sal e meio limão espremido quatro vezes ao dia.

Hortaliças

Bater os talos do alface com um pouco de água. Coar e tomar meio copo antes de deitar, de preferência quente. Bater um rabanete com um pouco de água e tomar dois copos do suco várias vezes ao dia.

ESPINHA

Frutas

Incluir maçãs e pêras na dieta.

Hortaliças

Bater uma cenoura e um pepino com um pouco de água e tomar um copo do suco quatro vezes ao dia.