



Curso à distância em fitoterapia

Frutas, Ervas e Temperos

o remédio na sua cozinha

Facilitadora

Mari Gemma De La Cruz

Farmacêutica, Mestre em Saúde e Ambiente, Professora do Curso de Farmácia Centro Universitário de Várzea Grande e da Universidade Federal de Mato Grosso (Instituto de Saúde Coletiva).

Objetivos

- **Possibilitar que o usuário de plantas medicinais, utilizadas como alimentos ou temperos, possa reconhecê-las no seu cotidiano, na sua cozinha, tendo ali disponíveis soluções na busca de melhores condições de saúde;**
 - **Viabilizar a diminuição dos custos com a aquisição de medicamentos;**
- **Possibilitar a percepção de si mesmo como agente e um ser “biopsicosocioambiental” que interage com o meio e recebe deste as possibilidades de cura quando necessário;**
 - **Resgatar a consciência corporal no processo saúde-doença.**



INTRODUÇÃO

O ser humano não é somente um corpo. É mente, emoções e espírito, e seu bem-estar depende das interações com o **ambiente externo** a ele, representadas pelas condições sociais (sócio-econômicas, sociopolíticas, socioculturais e psicossociais) e ambientais propriamente, que são a natureza ou as perturbações ecológicas resultantes da modificação desta; há também o **ambiente interno** do ser humano, representado pelos fatores hereditários, congênitos ou adquiridos em alterações orgânicas resultantes de doenças anteriores, sem as quais não haveriam doenças frente a presença de estímulos externos.

Isto significa que somos seres que nos relacionamos com outras pessoas e com a natureza e que estamos em constante processo de aprendizagem e, portanto **a saúde de uma pessoa ou de uma coletividade, é resultante de uma multifatorialidade**, não representando um somatório de fatores políticos, econômicos, sociais, culturais, psicológicos (mentais e emocionais), genéticos, biológicos, físicos e químicos e sim uma interação destes.

Assim é bom sempre nos perguntarmos:

- Onde vivemos? Nos agrada viver aqui?
- O ar que respiramos é bom?
- A água é adequada para o consumo?
- Como é nossa alimentação? Boa? Diversificada?
- As pessoas com quem convivemos nos fazem bem?
- O ambiente é tranquilo ou violento?
- Nosso trabalho é prazeroso? Nos satisfaz? Há reconhecimento? O desempenho é adequado?
- Qual é nossa atitude perante a vida? Como reagimos perante as situações que se apresentam?
- Afetivamente, estamos nos relacionando bem?
- A estrutura política em que vivemos permite exercer nossa cidadania?
- A estrutura social nos permite viver com dignidade?

Ao pensar nas respostas destas perguntas, talvez possamos achar que não estamos plenamente saudáveis, entretanto não há uma situação ideal. O que há é um equilíbrio dinâmico, onde procuramos estabelecer um jeito de viver o mais harmonioso possível com o ambiente interno e externo, a fim de que possamos "alcançar os mais altos fins de nossa existência" (e esta é uma questão individual e cada um tem sua resposta!). Devemos lembrar que se alguma das respostas não nos satisfizer, devemos procurar mudar nossa condição, buscando sempre estar cada vez mais equilibrados e satisfeitos.

Assim, devemos considerar o ser humano como um todo e não dividido em partes - cabeça, tronco e membros – como aprendemos na escola. **O ser humano é um ser ecológico, um ser que é apenas um dos elos de uma rede de conexões, chamada VIDA.**

E nesta rede de conexões, também existem **outros elos que são as frutas, as ervas e os temperos**, que são utilizados por mulheres, homens e outros animais desde a sua criação. O

homem ancestral mantinha uma relação íntima com a natureza, pois vivia em contato permanente com o meio que o cercava, principalmente com as plantas e os animais. Iniciaram a produção de conhecimentos empíricos sobre a natureza com base na observação e intuição, permitindo ampliar suas possibilidades de adaptação e sobrevivência nos mais diferentes ambientes. No que diz respeito às plantas medicinais este saber antecede a Química e a Farmacologia, remontando ao Paleolítico (DE LA CRUZ-MOTA & GUARIM NETO, 1996a).

Estudos arqueológicos em Shanidar (Irã), documentos escritos encontrados no Egito (Papiros de Ebers, séc. XVI a.C.), Hipócrates (séculos V a VI a.C.) e Aristóteles (384-322 a.C.), mencionaram plantas medicinais que ainda são utilizadas pela população de diferentes regiões do mundo. Na Europa Medieval, foi seguida a Teoria das Signaturas e Paracelso (1443-1541) defendia, dizendo que as ervas não só estavam na Terra para o uso do homem. Com a expansão dos domínios europeus as floras da América e da África foram sendo descobertas. Na América os missionários apreenderam dos nativos os conhecimentos sobre as inúmeras plantas por eles utilizadas com finalidade terapêutica. Os Astecas, Maias e Incas contribuíram plantas alimentícias, medicinais e alucinógenas que tinham intensa utilização nos rituais curativos e mágico-religiosos (DE LA CRUZ, 1997). Todo este conhecimento, repassado muitas vezes de forma oral contribui para um conhecimento sobre alimentos e plantas medicinais e uma prática popular bem elaborada e desenvolvida, através de muitos anos de experimentação empírica, envolvendo a miscigenação de conhecimentos europeus, indígenas e africanos (DE LA CRUZ-MOTA & GUARIM NETO, 1996a).

A prática terapêutica exercida no núcleo familiar, no lar de pessoas pertencentes às mais diversas sociedades, utilizando recursos disponíveis na cozinha, é representada por um conjunto de saberes que constituem um “sistema de cuidados da saúde”. A princípio pode parecer desordenado pois não está estruturado como o sistema médico oficial (cuja forma de organização, hierarquia e repasse de informações serve para a manutenção do poder dos profissionais da saúde sobre as pessoas consideradas leigas), entretanto apresenta uma organização interna, característica de cada núcleo social. O sistema de cuidados da saúde da família, praticado pelas cidadãs e cidadãos possui uma lógica própria que varia de praticante para praticante e de região para região, já que cada um utiliza uma parcela desse saber moldado pelas características do ambiente local (clima, solo, biodiversidade, etc.), resultando em conhecimentos acumulados ao longo de centenas de anos de experimentação, transmitidos de geração à geração provenientes de diversas culturas. Este conhecimento transmitido oralmente e por imitação faz parte da vida cotidiana de pessoas simples.

Esta prática de cuidados da saúde familiar que trataremos neste curso, **pretende contribuir para o empoderamento, através do “sentir-se mais soberano em saúde”** e da sistematização deste “sistema de cuidados”, pois cabe à nós todos também gerenciar um conjunto de ações em busca da nossa saúde e de nossos familiares e amigos e conseqüentemente da melhoria de qualidade de vida.

Através da **educação em saúde e ambiente**, que envolve o resgate de conhecimentos tradicionais no que tange ao uso remédios caseiros disponíveis na cozinha e que são validados cientificamente, o usuário de plantas medicinais, utilizadas como alimentos ou temperos, poderá reconhecê-las no seu cotidiano; viabilizar a diminuição dos custos com a aquisição de medicamentos; possibilitar a percepção de si mesmo como agente e um ser biopsicosocioambiental' que interage com o meio e recebe deste as possibilidades de cura quando

necessário; e resgatar a consciência corporal no processo saúde-doença.

REPERTÓRIO DE SINAIS/SINTOMAS - FRUTAS, ERVAS E TEMPEROS INDICADOS

INDICAÇÃO	FRUTA, ERVA E TEMPERO
Acne	Alfavaca, Alecrim, Gengibre, Camomila, Erva doce, Açafrão
Açúcar no sangue, diminuir	Gengibre, Coentro, Goiabeira, Alho, Coentro
Afta	Alecrim, Goiabeira, Goiabeira, Camomila, Açafrão, Romã
Alergias	Açafrão, Tomate
Ameba	Hortelã rasteira, Alho
Amigdalite (dor de garganta)	Alfavaca, Alecrim, Gengibre, Goiabeira, Camomila, Romã, Alho, Açafrão, Hortelã Graúda
Analgésico	Alfavaca, Alecrim
Ansiedade, nervosismo	Anador, Erva Cidreira, Maracujá
Anti ácido	Boldo
Anti úlcera	Boldo
Apetite, falta de	Gengibre
Artrite	Açafrão
Assadura	Camomila
Azia	Alecrim, Alfavaca, Boldo
Bexiga, urétra e dos rins – inflamação	Milho, Açafrão, Tamarindo
Bronquite	Alho, Anador, Hortelã Graúda, Erva Cidreira
Calmante	Erva Cidreira, Maracujá
Candidíase vaginal (corrimento)	Alfavaca, Alecrim, Goiabeira, Alho, Tomate
Cervicite, vaginite (inflamação nas partes íntimas das mulheres)	Romã, Goiabeira
Coceira	Hortelã Rasteira, Açafrão
Colesterol alto	Açafrão, Tomate
Cólicas intestinais	Alfavaca, Alecrim, Anador, Açafrão, Erva Cidreira, Tamarindo, Hortelã Rasteira, Camomila, Hortelã Rasteira, Coentro
Cólicas menstruais	Alfavaca, Alecrim, Anador, Coentro, Erva Cidreira, Coentro
Conjuntivite (inflamação nos olhos)	Camomila
Contusão, pancada	Alfavaca, Alecrim, Gengibre, Coentro
Diarréia	Gengibre, Goiabeira, Romã
Digestão, distúrbios da	Açafrão, Camomila, Boldo, Gengibre, Coentrp
Diurético	Tamarindo, Coentro, Maracujá, Milho
Dor articular	Coentro, Anador, Açafrão, Gengibre
Dor de estômago	Coentro
Dor muscular	Alfavaca, Alecrim, Gengibre, Coentro
Eczema	Açafrão, Camomila
Enjôo	Gengibre, Camomila
Estomatite	Hortelã Graúda, Romã
Expectorante	Erva doce
Falta de apetite	Gengibre
Faringite, Rouquidão	Gengibre, Romã
Ferimentos na pele	Goiabeira, Camomila, Alfavaca, Alecrim, Erva Doce, Milho
Fígado, transtornos	Açafrão, Alfavaca, Alecrim, Alho
Gases intestinais	Alecrim, Gengibre, Coentro, Erva Doce
Gastrite	Alfavaca, Alecrim, Açafrão
Gengivite	Alecrim, Alfavaca, Goiabeira, Açafrão, Hortelã Graúda, Camomila
Giardia	Hortelã Rasteira
Gripe, Resfriado	Gengibre, Erva Cidreira, Alho, Hortelã Graúda

Hemorróidas	Camomila
Imunidade, estimulante	Açafrão
Insônia	Erva Cidreira, Maracujá
Leite materno	Gengibre
Lombriga	Abóbora, Alho
Má digestão	Boldo, Gengibre, Coentro Erva Cidreira, Camomila, Erva Doce, Alho
Micose na pele, “pano branco”	Alho
Ouvido, dor	Hortelã Graúda, Alho
Pressão alta	Alho
Prisão de Ventre	Tamarindo, Erva Doce
Queimadura	Camomila
Resfriado	Hortelã Graúda, Gengibre, Erva Cidreira
Ressaca	Boldo
Respiração difícil	Anador
Reumatismo	Açafrão
Roquidão	Gengibre, Romã
Sapinho (Candidíase)	Alfavaca, Alecrim, Goiabeira, Alho, Tomate
Sarampo	Açafrão, Camomila
Solitária	Abóbora, Romã
Torcicolo	Gengibre
Tosse	Alfavaca, Alecrim, Anador, Gengibre, Erva Cidreira, Erva Doce, Alho, Açafrão, Hortelã Graúda
Tricomoniase	Hortelã Rasteira, Goiabeira, Alho
Úlcera gástrica	Açafrão
Vômito	Gengibre