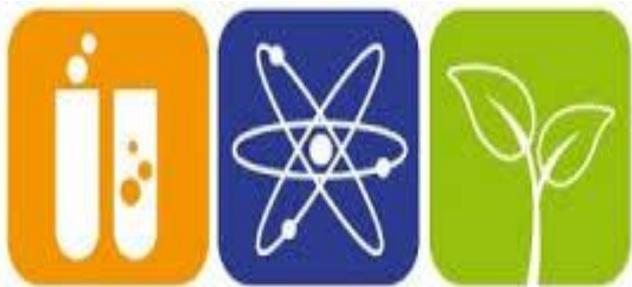


CAPÍTULO 22

A CIÊNCIA DA FITOTERAPIA

O uso correto das ervas medicinais

A medicina de hoje congrega as últimas inovações da tecnologia, associada aos recursos da informática, do lazer, do ultrassom, da energia nuclear e da microcirurgia. Pode até parecer estranho e uma proposta desmerecida de crédito, fazer ressurgirem, nesta era tecnológica, os conhecimentos remotos, desenvolvidos por civilizações antigas, como os egípcios, os hebreus, os gregos.



Laboratório de Ciências



Estou falando de tratamentos através de plantas medicinais. Mas, graças justamente ao progresso das investigações científicas, hoje, se está redescobrimo a importância e a dignidade desses tratamentos chamados de “fitoterápicos”, ou seja, a prática da “fitoterapia”.



Tanto as pessoas leigas em saúde, quanto os profissionais têm demonstrado, ultimamente, grande interesse por esse meio de cura, por ser uma alternativa menos agressiva que os remédios sintéticos. Mas, não podemos deixar de considerar que o uso de ervas e raízes na cura de enfermidades não é uma ciência comum, pois exige muita seriedade, conhecimento científico e, acima de tudo, respeito pela vida.

Em busca da cura e da preservação da vida

Nossa preferência por essa ciência não pode nos isolar de outras, que são também eficientes. Em busca da cura e da preservação da vida, não devemos desconsiderar a necessidade, por vezes, das cirurgias, das sondagens, das cateterizações, das injeções, enfim, de tratamentos não naturais, todas as vezes que estes forem necessários. Porém, o uso sábio, correto e orientado por profissionais da saúde quanto ao uso das plantas pode produzir efeitos claramente positivos. As plantas, quando corretamente utilizadas, nutrem o corpo, purificam o sangue e preparam o organismo para resistir contra as doenças. Entretanto, para que sejam usadas, se requer certos cuidados.

Cuidados que devem ser tomados

Aconselhamos que não se adquira para consumo, produtos à base de plantas e raízes que não tenham procedência de um laboratório certificado. Uma boa fonte dessas plantas garante uma melhor qualidade e mais certeza de que as plantas anunciadas no rótulo do produto estão mesmo no conteúdo da embalagem. Aliás, mesmo sendo de um laboratório certificado, deve-se ter o cuidado de nem mesmo usar o produto sem antes consultar ao seu médico se o produto é adequado para você.



Nas ervas e raízes são encontrados elementos que nutrem e que suprem as deficiências orgânicas, tais como vitaminas, proteínas, carboidratos e lipídeos, mas elas também possuem substâncias químicas que atuam no organismo de diversas maneiras, podendo causar o bem ou o mal: são os chamados princípios ativos.

Os princípios ativos têm efeitos terapêuticos, como o efeito analgésico, o antiespasmódico, o antidepressivo, o anticéptico, o calmante, o diurético, o expectorante, o laxantes etc. Nas ervas e suas raízes se encontram também, princípios ativos que são tóxicos, que são prejudiciais ao organismo. O desconhecimento do modo de usar, de suas indicações, de seus efeitos, expõe a pessoa que faz seu uso ao risco de uma intoxicação. Ou seja: as ervas podem curar, mas também podem matar. Existem ervas e raízes que podem provocar aborto, causar câncer, doenças do pulmão e do coração, que podem provocar cirrose, hepatite e que são perigosas tanto quanto os remédios mais fortes “de farmácia”.



Cuidado ao adquirir as famosas “garrafadas” com produtos à base de ervas e raízes que, geralmente, são manipuladas em lugares impróprios e desprovidos de higiene. Corre-se o risco de se consumir ervas e raízes malconservadas,

empoeiradas, expostas ao toque de mãos não higienizadas. Tais raízes podem já estar tomadas por fungos que causarão grandes males ao organismo humano. Tratar o doente com “garrafadas” contendo misturas de ervas, sem bula, sem dosagens ou indicação de concentração de cada substância é um erro. E pode ser grave...

Se você aprecia e valoriza o uso de produtos naturais e costuma adquiri-los, sugerimos então o uso de suplementos alimentares, em forma de óleos e farinhas que são extraídas de cereais, de frutas e legumes, cuja procedência seja confiável, pois tais suplementos compensarão a deficiência de nutrientes no organismo e o condicionarão a prevenir - e até mesmo a reagir - contra as enfermidades. Agora, quanto a tratar de doenças já instaladas, não siga a cultura geral brasileira que nos leva a usar este ou aquele remédio, só porque foi sugerido por um “amigo”, por alguém que não seja um médico.

Existem muitas pessoas bem intencionadas que querem realmente ajudar alguém enfermo, mas que trazem, em sua bagagem de cultura, de credence, ou de conhecimentos herdados dos pais ou avós, receitas de cura através das plantas e raízes. Mas, essas “receitas caseiras” podem não ser adequadas para você e seu caso. Assim, quando essas sugestões são aceitas, se está correndo o risco de preparar esses remédios com quantidades ou combinações impróprias dos princípios ativos, podendo-se criar misturas tóxicas e inúteis para efeitos curativos. Além do mais, tratar uma suposta enfermidade sem antes um diagnóstico médico, resultará em um atraso ou perda de tempo para se dar o início a um tratamento adequado de uma enfermidade que poderá se tornar grave. Portanto, evite a prática de *curandeirismo*: ela pode ser perigosa para sua vida.



Muitas vezes, a cura através das plantas está indevidamente relacionada às atividades de **curandeirismo**, que incluem curas espirituais, simpatias, crendices e rituais místicos, o que, raramente tem o envolvimento de profissionais dessa área de saúde.

Se alguém gosta de curar enfermos, deve estudar, se preparar e se habilitar para isso e se dedicar a essa área em que se habilitou. Portanto, o uso de plantas com propósitos curativos só deve ser feito após um diagnóstico e a aprovação de seu médico. E, mesmo assim, se requer cuidado com alguns procedimentos.

Procedimentos no preparo das ervas e raízes medicinais

No preparo de um remédio natural, devemos começar por nunca colher uma planta quando molhada de orvalho. Ao colhê-las, devemos lavá-las e picá-las em pedacinhos, e secá-las à sombra, nunca ao sol. Tais procedimentos evitam que as plantas percam seu valor curativo.



Geralmente, na prática com tratamentos através das ervas medicinais, usam-se com mais frequência, plantas já desidratadas. Porém, hoje, sabemos que nem todas devem ser desidratadas, principalmente as que exalam um perfume característico, tais como a hortelã e o capim-cidreira. Essas devem ser preparadas frescas, para que não tenham seus princípios ativos diminuídos.

Após lavar as ervas e secá-las à sombra, deve-se separar as partes estragadas das boas, conservando somente o que for bom, é claro.



As folhas, flores, talos e raízes picados, devem ser guardados em caixas ou embalagens apropriadas, em lugar seco. De vez em quando, é bom examiná-las para ver se estão recebendo umidade. Neste caso, será necessário secá-las de novo. As que cheiram mofo já não servem para fins curativos. Cada espécie de erva deve ter sua caixa ou embalagem rotulada para se evitar confusão. Deste modo, você também poderá ter, em casa, a sua “farmácia herbácea”.

Maneiras de preparo dos chás

As ervas curativas podem ser utilizadas de diversas maneiras e é bom conhecermos bem seus vários modos de aplicação, bem como os procedimentos no preparo dos chás.



Tisana



O que é isto? é simples: Põe-se água pura em uma panela, tampa-se e leva-se ao fogo. Quando ela estiver fervendo acrescentam-se as ervas e se mantém por mais cinco minutos o tempo de fervura. Então, tira-se a panela do fogo, deixa-se repousar por mais alguns minutos tampada e depois, cõa-se o conteúdo: está pronto a *tisana*.

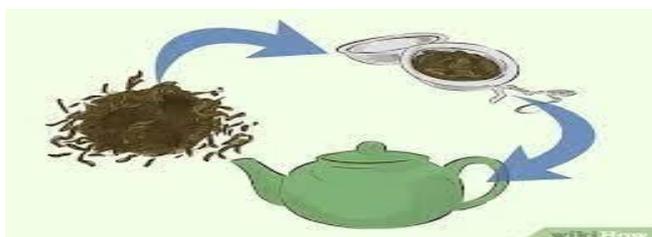
Cocção



É o mesmo que cozimento. Como se faz? Colocam-se as ervas em uma vasilha e verte-se água fria em cima. Leva-se ao fogo. A duração do cozimento para flores, folhas e partes tenras é de cinco a dez minutos. No caso de raízes, cascas e talos, o tempo é de quinze a trinta minutos de cozimento. Após isso, tira-se a vasilha do fogo, mantendo-a tampada alguns minutos a mais e, depois, cõa-se. Esta forma é mais recomendada para cascas, raízes e talos. É importante lembrar que folhas e flores, não se cozinham juntamente com talos, cascas e raízes.

Infusão

Como fazer? Basta despejar água fervendo sobre as ervas, tampar a vasilha e deixar repousar por uns dez minutos. Este preparo é mais apropriado para folhas e flores.



Quando se trata de talos e raízes, também podem ser preparados assim, mas, antes, devem ser picados bem fino. Além disso, o tempo de repouso, após se adicionar a água fervente, deve ser de vinte a trinta minutos.

Maceração

Nesse processo, se amolecem as partes duras das plantas através de algum tempo mergulhadas em água ou em outro líquido. Existem sugestões de se adicionar as plantas ao vinho, mas sugerimos que não se use nenhuma bebida fermentada em tratamentos de saúde. O melhor é usar água.



Como fazer? Tratando de sementes, flores e partes tenras das ervas, põe-se de molho em água fria, por dez a doze horas. Se forem talos, cascas e raízes macias, devem estar bem picadas, deixando-se de dezesseis a dezoito horas de molho. Porém, se forem talos, cascas e raízes duros, também precisam estar bem picado e o tempo de molho deve ser de vinte e duas a vinte e quatro horas. Depois disso, basta coar e o remédio estará pronto para o uso. Este método oferece vantagem de preservar as vitaminas e os sais minerais das ervas.

Medidas em peso e doses de consumo

Para você que não tem uma balança para pesar as raízes e ervas, vamos dar-lhe uma dica para o preparo de seus chás: Tratando-se de folhas, uma

colherada de folhas verdes pesa cinco gramas, aproximadamente, e uma colherada de folhas secas, pesa dois gramas aproximadamente.



Se o tratamento preparado for para uso externo, como gargarejos, inalações e compressas, usam-se, naturalmente, doses mais fortes. Entretanto, nunca exceda a dosagem que foi orientada ou aprovada por seu médico se o uso for interno.

Os chás de ervas devem ser tomados de manhã, em jejum, e à noite, antes de deitar-se. Também, dependendo do tratamento recomendado, podem ser tomados aos poucos, a saber, um gole ou uma colher de hora em hora. Lembre-se de que toda a dosagem de ingestão, em qualquer idade, precisa ser orientada por um profissional de saúde, pois se trata de medicamentos em sua forma *in natura*.

Recomendo-lhe, que no preparo de seu tratamento, nunca use utensílios de metal: os metais interagem com o medicamento e o organismo os assimila, o que poderá não contribuir no processo de cura. Use somente louça, esmaltado ou vasilhas feitas de argila.

Metal esmaltado



Argila



É melhor não adoçar os chás mas, se o fizer, não use açúcar: é melhor usar mel. Porém, a melhor maneira mesmo é tomá-los ao natural, sem adoçar.

A temperatura do chá que se for tomar deve ser normal, nunca muito quente. Chás quentes são recomendados apenas para resfriados, catarros, afecções da garganta e do peito, obstruções e

câimbras, ou para esquentar o corpo e provocar transpiração. O uso, em outros casos, é em temperatura ambiente.

Conselhos úteis

Aconselhamos não tomar chás amanhados, ou seja, feitos no dia anterior, pois estes fermentam. Portanto, prepare apenas a porção necessária para o dia. Não se deve tomar o mesmo tipo de chá por tempo muito prolongado: deve-se, a cada dez dias, variar o tipo de chá, porque um mesmo tipo de chá, depois de algum tempo, tem o seu efeito curativo diminuído. E é bom sempre se lembrar dos procedimentos de como se preparar o seu chá.

Para alguns tratamentos, muitas vezes, se usam diversos tipos de ervas misturados, que oferecem um melhor resultado. Mas, lembre-se que isso deve ser feito somente sob a orientação de seu médico, pois existem riscos em concentrações de ervas diferentes.

Hoje, se encontram bons livros de especialistas na área da fitoterapia que poderão ajudar você com informações sobre ervas, aplicações e preparos.

Algumas raízes e ervas com propriedades medicinais e curativas têm um gosto muito forte, umas são amargas, outras são picantes. Nesses casos, você poderá ser orientado a usar medidas ou pesos maiores ou menores dessas ervas na mistura para seu chá, dependendo da qualidade de plantas.

Cuidados com ervas venenosas

É necessário ter cuidado quanto à colheita de ervas e raízes em ambiente natural. Há ervas que são parecidas, mas umas têm propriedades terapêuticas e outras, da mesma família e com aparência quase igual, são venenosas. Para que não haja engano e se colha ervas e raízes venenosas, é preciso ser acompanhado de alguém que tenha certeza das ervas colhidas ou ter o conhecimento total dessas ervas. Na dúvida, não use a erva!



Portanto, se você não as conhece bem, é melhor adquiri-las. Procure as boas casas de ervas,

comprando-as de alguém conceituado e experiente nessa área. O uso das boas raízes e ervas, condizentes com as orientações de profissionais desta área, não oferece perigo.

Ellen White escreveu, em seu livro intitulado “Testemunhos Seletos”, Vol. 1, na página 193, sob o perigo do uso de remédios, mesmos os naturais, para o tratamento de doenças, apenas com base em sugestões de outras pessoas não habilitadas para fazer essas recomendações. Muitas pessoas são zelosas e, por vezes, ao extremo de não concordarem com os avanços científicos. São boas



peessoas, mas se estribam em posições de conhecimentos antigos e subdesenvolvidos. Elas acreditam que sua proposta de saúde é a mais correta, porém não são habilitadas nessa área de saúde e seus conhecimentos se embasam apenas nas tradições e crenças, ignorando os avanços científicos. Observe o que disse a autora que citei: “Minha voz se ergue contra isto, de pessoas não habilitadas tentarem tratar de doenças, professando fazê-lo segundo os princípios da reforma de saúde. Deus nos defenda de sermos os pacientes que lhe sirvam de campo de experiência! ... Que Deus nos livre de tal perigo!” e a autora continua:



“Não precisamos de tais “mestres” e “médicos” autoproclamados, pois muitos desses são fanáticos,

egoístas, obstinados como animais irracionais. Não lhe podeis ensinar qualquer coisa. Talvez não tenham tornado a vida um sucesso. Nada sabem realmente digno de se saber e, todavia, começaram a praticar a reforma de saúde. Não podemos permitir que tais pessoas matem este e aquele. Não: não podemos permitir!”.

Assim como essa Escritora, quero deixar meu alerta no final deste capítulo: gostaria que você soubesse diferenciar o “médico” do “louco”. Há um provérbio popular que diz que “de médico e de louco, todo o mundo tem um pouco”, não é mesmo?



Então, não use nenhum medicamento, mesmo o de raízes, antes de um diagnóstico e aprovação de um médico de verdade, devidamente formado e credenciado. Mesmo que esse medicamento seja sugerido por uma pessoa que você ama, se a mesma não for um profissional de saúde e habilitado para prescrevê-lo, você não deve usar. Cuide-se!

Para meditação: “O Senhor deu algumas ervas simples, do campo, que, por vezes, são benéficas; e se todas as famílias fossem instruídas na maneira de usar essas ervas em caso de doença, muito sofrimento poderia ser evitado, e não se precisaria chamar médico nenhum. Essas ervas de uso antigo e singelas, usadas inteligentemente, teriam restaurado muito doente que morreu sob a medicação de drogas. Deus fez que da terra germinassem ervas para uso do homem e, se compreendêssemos a natureza dessas ervas e raízes

e delas fizéssemos uso devido, não haveria necessidade de recorrermos ao médico tão frequentemente. O povo estaria em muito melhores condições de saúde do que se encontra hoje. Eu tenho fé em invocar o Grande Médico, quando usamos os remédios que mencionei.” (White, E. G. Conselhos sobre Saúde)