



Da planta ao medicamento

Flora que protege

Alunos CEI da ESAG
Eu e o Mundo
Educação para a Saúde

Desde os primórdios da humanidade que as plantas são utilizadas para fins terapêuticos, elaborando-se receitas para curar as mais diversas enfermidades.

Há, certamente, muitas plantas que contêm compostos com inúmeros efeitos benéficos. E existirão, também, muitas mais cujo potencial terapêutico está por descobrir!

Porém, há igualmente muitas plantas que contam na sua composição compostos tóxicos ou mesmo muito tóxicos, incluindo plantas que durante milénios constaram das farmacopeias tradicionais.

Por exemplo, o cardo-mariano (*Silybum marianum*) (Fig. 1) funciona como um hepatoprotetor (protetor do fígado). Alguns dos seus compostos químicos, como a silimarina, agem como estabilizadores das membranas das células do fígado (os hepatócitos), protegendo-as da influência nociva de substâncias tóxicas. Este composto é utilizado como coadjuvante no tratamento de doenças hepáticas crónicas, de lesões hepatotóxicas e ainda para tratar intoxicações provocadas pelo cogumelo *Amanita phalloides* (Fig. 2).

Já o cardo-coroadado (*Atractylis cancellata*) (Fig. 3), que até pode ser confundido com o cardo-mariano para os menos experientes, contém compostos que são extraordinariamente hepatotóxicos.

Outra planta conhecida por ter morto um grande pensador- Sócrates- é a Cicuta, *Conium maculatum* L.(fig. 4), que também poderia ser confundida com outras plantas da família.



Fig. 1 *Silybum marianum*



Fig. 2 *Amanita phalloides*



Fig. 3 *Atractylis cancellata*

Assim, aconselha-se sempre uma consulta com um fitoterapeuta credenciado, principalmente no caso de mulheres grávidas e a amamentar. Recomenda-se, ainda, uma conversa com o médico de família, quando a sua utilização é feita em conjunto com medicamentos.

A flora portuguesa é rica em plantas com propriedades aromáticas e medicinais. Estas são uma opção saudável e natural que, administradas nas doses corretas, podem dar um contributo positivo no nosso bem-estar.

Entre as plantas mais utilizadas em fitoterapia podem mencionar-se as seguintes:

- **Alcachofra** – problemas de vesícula
- **Alfazema** – asma, facilita a digestão, problemas de pele (alergias, queimaduras, eczemas)
- **Alho** – colesterol elevado
- **Baga de mirtilo** – diarreia
- **Bardana** – acne
- **Calêndula** – eczemas, cicatrização de feridas, prevenção de varizes
- **Camomila** – age sobre o sistema imunológico, ajudando a combater gripes, alivia espasmos musculares, é um relaxante natural
- **Cardo mariano** – doenças do fígado
- **Carvão vegetal** – flatulência
- **Castanheiro-da-índia** – hemorroidas, varizes e outros distúrbios do sistema circulatório
- **Centáurea** – dores reumáticas e de estômago
- **Cidreira** - problemas digestivos
- **Espinheiro-alvar** – fortalece o batimento cardíaco, reduzindo os batimentos irregulares, aumenta o fluxo sanguíneo nas artérias
- **Equinácea** – gripe
- **Eucalipto** – tosse
- **Ginseng** – cansaço geral
- **Groselha negra** – dores reumáticas
- **Hipericão** – depressão



Fig. 4 *Conium maculatum* L.

- **Levedura de cerveja** – pele seca e baça
- **Luzerna** – unhas e cabelos fracos
- **Malva** – anti-inflamatório natural, especialmente eficaz nas afeções da garganta
- **Óleo de borragem** – rugas
- **Óleo de germen de trigo** – doenças cardiovasculares
- **Óleo de onagra** – tensão pré-menstrual
- **Óleo de salmão** – triglicéridos elevados
- **Oliveira** – tensão arterial elevada
- **Passiflora** – stress, ansiedade e insónias
- **Rosa da Provença** – problemas de garganta
- **Sabugueiro** – gripes e constipações, alivia as vias respiratórias
- **Salgueiro** – dor e estados febris
- **Salva** – digestão difícil
- **Sene** – obstipação
- **Tília** – dores de cabeça, enxaquecas, problemas digestivos, perturbações nervosas, cólicas abdominais, calmante natural
- **Uva-ursina** – infeções urinárias
- **Valeriana** – insónia

Agradecemos a todos os docentes e alunos que colaboraram na exposição.