

Fitoterapia, a terapêutica das plantas medicinais

A fitoterapia pode ser considerada a "primeira medicina", acredita-se que o homem primitivo começou a se tratar a partir de plantas medicinais quando começou a perceber os efeitos das plantas após sua ingestão como alimento. A alimentação pode ser considerada a primeira forma de "medicina" pela qual os povos antigos tratavam doenças e distúrbios de saúde. Os próprios remédios alopáticos foram primeiramente encontrados em plantas medicinais e posteriormente isolados e sintetizados em laboratório para produzir os medicamentos aos quais temos acesso em farmácias e drogarias hoje em dia.

As plantas medicinais têm diversas propriedades e podem atuar em todos os sistemas humanos: desde sistemas físicos como o cardiovascular, o respiratório, o urogenital, o excretor, o dermatológico, o digestório, e outros, até os sistemas nervoso e psíquico, atuando, portanto, tanto no corpo, quanto nas emoções e na mente. Os conhecimentos dos efeitos das plantas medicinais são em sua grande maioria empíricos (obtidos por experiência clínica pelo uso tradicional passado de uma geração a outra ao longo da história) e aos poucos os conhecimentos científicos na área estão aumentando, fundamentando a fitoterapia, que já é considerada uma terapia de grande importância social pela OMS (Organização Mundial de Saúde), como uma terapia válida cientificamente. A OMS incentiva o estudo científico de plantas medicinais porque elas constituem uma terapêutica acessível a todas as classes sociais e amplamente usada no dia-a-dia da população. O estudo científico das plantas medicinais locais de uma determinada população se torna imprescindível para a identificação das propriedades e do uso adequado de cada planta, incluindo modo de aplicação, dose e outros fatores da terapêutica.



Dentro da fitoterapia as plantas medicinais podem ser usadas internamente ou externamente. Internamente os compostos mais comuns são os chás, as tinturas, os extratos, as cápsulas, os comprimidos e os vinhos medicinais. Externamente os compostos mais comuns são os cremes, as pomadas, os géis, as compressas, os cataplasmas, os óleos de massagens e os banhos. Cada forma de utilização é útil para diferentes efeitos terapêuticos e o conhecimento das aplicações, tanto quanto o

conhecimento das plantas medicinais é importantíssimo para uma terapia eficaz e sem riscos.

Diferente do que muitas pessoas acham, nem tudo que é natural não faz mal à saúde. As plantas medicinais não são terapias suaves sem efeitos colaterais e contra-indicações. Por causa disso é importante sempre ter a supervisão de um profissional quando se está utilizando qualquer planta medicinal.



Ao mesmo tempo, as plantas medicinais, quando bem aplicadas, geram menos efeitos colaterais e menos toxicidade a longo prazo do que os remédios alopáticos, se tornando especialmente interessantes para o tratamento ou o controle de patologias crônicas longas, como hipertensão arterial, cardiopatia, diabetes e depressão, dentre muitas outras patologias e distúrbios de saúde. É interessante lembrar que a fitoterapia pode ser usada também na prevenção de doenças e na manutenção da saúde. Não devemos esperar ficar doente para nos cuidarmos, devemos cuidar de nossa saúde constantemente com exercícios, relaxamento e meditação, sono, alimentação equilibrada e funcional, hidratação e respiração adequada. A fitoterapia pode atuar na manutenção da saúde principalmente como alimentação terapêutica e não somente como remédios fitoterápicos, como muitas pessoas acreditam.

Por toda sua abrangência a fitoterapia é uma terapia extremamente útil para todas as áreas da saúde: prevenção, tratamento e reabilitação. É uma terapia de fácil acesso (apesar de existirem algumas dificuldades quanto à qualidade dos produtos fitoterápicos, com algum conhecimento é possível adquirir plantas medicinais adequadas para a fitoterapia) relativamente barata e bastante segura.