

## Fitoterapia contra dor

A fitoterapia tem se mostrado muito útil no tratamento de síndromes dolorosas, como artrose e fibromialgia, por exemplo. Usada em conjunto com a geoterapia ela se torna ainda mais eficaz. O tipo de fitoterápico escolhido é escolhido de acordo com o tipo de dor que o paciente tem: dor com pouca ou muita influência psíquica, articular ou muscular, inflamatória, circulatória ou neurológica...

As principais plantas usadas no tratamento da dor são:

1. Arnica montana: só pode ser usada em via tópica, sendo tóxica via oral, diminui edema, analgésico, antiinflamatório, antisséptico, cicatrizante contra traumas de tecido mole, tendão, músculo, tendinite, luxação, etc, antialérgico, antiviral, anticancerígeno, usado para inflamação aguda.
2. Prímula ou borragem: diminui inflamação crônica, anti-reumático, contra TPM.
3. Boswellia serrata: antiinflamatório, anti-artrítico, analgésico, usada em pó.
4. Calêndula: pode ser usado na forma de chá, uso tópico, óvulos vaginais e outros, antiinflamatório, antibacteriano, contra queimadura, ferida, fissura mamária, estimula regeneração do tecido cutâneo, antisséptico, antiemético (contra vômito), sudorífico, colagogo, vasodilatador, tonificante da pele, antiedematoso.
5. Inhame: depurativo sanguíneo, fitormônio pró-progesterona (não estrogênio), antiinflamatório para inflamação crônica, combina bem com gengibre, contra furúnculo, antrax, calor seco, calor úmido, ótimo para reumatismo, tira o excesso de água da articulação, rico em vitaminas.
6. Erva-baleeira: contra úlcera gástrica, inflamação intestinal, doença de Crohn, colite, inflamação crônica, anti-infeccioso, contra LER, dor, artrite e tendinite.
7. Curcuma longa: diminui o colesterol, contra parkinsonismo, aumenta as plaquetas no plasma sanguíneo, forte antioxidante, diminui Alzheimer.
8. Garra-do-diabo: diminui artrite reumatóide, osteoartrite, lombalgias, dor muscular leve, contratura muscular cervical, torácica e lombar, anorexia, indigestão, serve de apoio ao tratamento de distúrbios músculo-esqueléticos degenerativos, antiinflamatório.
9. Erva de são joão: principal função sistema nervoso periférico, antidepressivo, abstinência, contra hematoma, cicatrizante, ação adstringente, cura feridas externas, ferimento periférico de nervos, dos vinda do sistema nervoso central e periférico, estômago, vesícula, fígado, ginecológico, herpes-zoster, contusão, ferida profunda, chagas, ciática, nevralgia, convulsão, neurastenias (pré-depressão), bom para a cápsula articular.
10. Salgueiro: contra febre, doenças reumáticas, dor de cabeça, diminui plaquetas, deve ser usado com muita cautela.
11. Unha-de-gato: diminui artrose e artrite de causa genética (diminui excesso de mediadores inflamatórios)reumatismo, antiinflamatório.
12. Urtiga: doenças reumáticas, inflamação da via urinária e bexiga, previne litíase renal (pedra nos rins), ajuda a eliminar cálculo renal, protetor renal.
13. Gengibre: antiinflamatório, anti-bacteriano, contra amigdalite purulenta, reumatismo, dor, edema, lombalgia e dor, recupera a articulação.

Bibliografia sugerida:

- “Plantas medicinais no Brasil: nativas e exóticas”, Harri Lorenzi, F. J. Abreu Matos, Editora Instituto Plantarum, 2ª edição, 2008.
- “Fórmulas mágicas”, Dr Alex Botsaris, Editora Nova Era, 4ª edição, 2006.
- “Farmacognosia: da planta ao medicamento:”, Cláudia Maria Oliveira Simões et al., Editora da UFSC, 6ª edição, 2007.
- “Formulário médico-farmacêutico de fitoterapia”, José Carlos Tavares Carvalho, Editora Pharmabooks, 2ª edição, 2005.
- “Fitoterápicos antiinflamatórios”, J. C. T. Carvalho, Editora Tecmedd, 2004.
- “Plantas que curam: cheiro de mato”, Sylvio Panizza, Editora Ibrasa, 28ª edição, 1997.
- “Monografia de plantas medicinais brasileiras e aclimatadas”, Benjamin Gilbert, José Luiz Pinto Ferreira, Lúcio Ferreira Alves, Editora Fundação Oswaldo Cruz, Abifito, 2005.
- “Guia das plantas medicinais”, Editora Rideel, 2002.