

## Fitoterapia para o sistema endócrino

A fitoterapia tem se mostrado extremamente útil nos distúrbios hormonais, sendo muito usada para tratamento de sintomas do climatério e como protetor de câncer. O uso deles como alimentos funcionais é interessante e deve ser feito desde a infância, para equilibrar os hormônios do crescimento, depois da puberdade e depois da idade adulta.

É importante entender que fitormônios não são hormônios. São compostos não esteróides, substâncias que tem estrutura química semelhante aos hormônios, estimulando a produção endógena de hormônios ou competindo com sítios receptores, mas sempre modulando e equilibrando os níveis hormonais do indivíduo. Os fitormônios tem menos efeitos que os hormônios sintéticos, mas são mais seguros e não tem efeitos colaterais.

Os hormônios sintéticos podem causar câncer hormônio-dependente. Geralmente as plantas contêm mais de um fitormônio, causando um efeito sinérgico dentro da planta e entre plantas, por isso é sempre legal usar a planta inteira e não somente partes da planta, assim como as melhores formulações são aquelas com mais de uma plantas medicinal associadas a proteínas e minerais para otimizar os efeitos.

Diversos fatores podem influenciar na ação dos fitormônios, como quantidade e tipo de composto usado, flora bacteriana normal ou alterada, função hepática e condição das proteínas plasmáticas, portanto é necessário acompanhamento profissional.

As principais plantas usadas para o sistema endócrino são:

1. Soja: reduz o fogacho, melhora a densidade óssea, diminui LDL, melhora agregação plaquetária, diminui risco de câncer de mama, endométrio e próstata, sendo o ideal 40 a 180mg/dia.
2. Cimicífuga racemosa: diminui fogacho, diminui ansiedade, depressão e distúrbios do sono, melhora o trofismo vaginal, diminui secura vaginal, antiinflamatório potente, anti-espasmódico, diurético, sendo o ideal 40mg/dia.
3. Angelica sinensis: ação em vasos muito potente, deve ser usado com cuidado, vaso dilatador, anti-hipertensivo, diminui fogacho, anti-espasmódico, antiinflamatório, antibiótico para várias espécies de cândida, sendo o ideal 1200mg/dia.
4. Vitex agnus-castus: aumenta a secreção de progesterona e LH e diminui a secreção de FSH, modula a hipófise, diminui secreção de prolactina, ação anti-bacteriana principalmente contra Escherichia coli, sendo o ideal 400mg/dia.
5. Linhaça dourada moída ou marrom inteira: pró-estrogênio, necessita da ação bacteriana intestinal para funcionar, emulsificante de gorduras, anti-hipertensivo, laxante (por causa das fibras, principalmente a marrom), antiinflamatório principalmente para o trato gastro-intestinal, melhora o perfil lipídico, diminui oxidação LDL, diminui fator de agregação plaquetária, diminui lesão renal de lúpus, ação anti-tumoral, sendo o ideal 1 a 3g/dia do óleo ou 40g/dia da fibra.
6. Trevo vermelho: diminui a tendência a formação de trombos, diminui fogacho,

previne osteoporose, ação vascular, diminui resistência vascular periférica, vasodilatador, broncodilatador, anti-coagulante, cicatrizante, anti-inflamatório, previne artrite, sendo o ideal 40-500mg/dia, em média 80mg/dia.

7. Alcaçuz: grande modulador da imunidade, estimula conversão de testosterona em estrogênio na supra-renal, regulador de estrogênio, semelhante ao ACTH, estimula a aldosterona, antiviral, antifúngico, antibacteriano, induz a liberação de intérferon, antiinflamatório, anti-alérgico para rinite, sinusite e bronquite, diminui degradação de estrogênio e cortisol no fígado, modula o cortisol, diminui o vício em adrenalina, diminui tendência a engordar, protetor hepático, adoçante.
8. Yam mexicano: fitormônio semelhante ao DHEA e precursores de progesterona, antiinflamatório, anti-espasmódico, hipotensor, hipocolesterolemiantes, mais usado na via tópica.

#### 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.