

Formulações em Fitoterapia

Os modos mais comuns de utilização de plantas medicinais é em chás e tinturas, mas existem muitas outras formas de aplicação que podem ser usadas, úteis para diferentes casos, com diferentes formas de fabricação e posologia. Abaixo temos resumidamente as principais formulações em fitoterapia.

1. Uso interno:

1. **Chá** (simples é quando tem somente uma planta e composto é quando tem 2 ou mais plantas, também chamado de tisana):

1. Tipos e preparo: sempre na hora, usar por volta de 10g (1 colher de sopa ou 2 colheres de chá) a 110g por litro de água pura ou mineral dependendo da planta, em média se usa 40 a 60g.

1. Infuso ou por infusão: despejar água fervente (fervida por 30 segundos) sobre a planta seca ou fresca, deixar descansar bem tampado de 10 a 30 minutos (flores, caules e folhas) ou 1 a 2 horas (raízes, cascas ou rizomas) ou até de um dia para o outro.

2. Decocto ou por decocção: deixar a planta de molho em água fria por 1 a 2 horas ou pela noite toda, de manhã cozinhar a água com as plantas lentamente (fogo baixo) até ferver, deixar ferver por até 10 minutos (até reduzir a um quarto do volume original), deixar descansar bem tampado por 15 ou 20 minutos. Pode ser guardado na geladeira por até 3 dias.

3. Macerado ou por maceração: deixar planta amassada ou picada em água fria por 10 a 24 horas.

2. Posologia: 1 a 3 xícaras por dia, ingeridos de meia em meia xícara, antes (plantas aperitivas), após (plantas digestivas) ou entre (outras plantas), mas nunca durante as refeições.

3. Utilidade: absorção de princípios ativos no estômago.

2. Tintura:

1. Tipos e preparo:

1. Tintura: obtida pela maceração ou percolação de plantas secas em álcool (de preferência de cereais). Deixar 125g de plantas grosseiramente trituradas mergulhadas em 700cc de álcool 92GL e 300cc de água por 8 a 10 dias, coar, filtrar, ajustar para 1000cc com a mesma proporção de álcool e água e conservar longe de luz e ar, vedando bem o frasco. Para algumas plantas pode-se usar 20% de álcool em água. OBS: tintura mãe é a tintura da primeira extração.

2. Alcoolatura: obtida pela maceração da planta fresca em álcool, pode não ser estável (a planta se auto-oxida e perde funções). Deixar 500g de plantas grosseiramente trituradas mergulhadas em 100cc de álcool 92GL por 8 a 10 dias, coar, filtrar, ajustar para 1000cc e conservar longe de luz e ar, vedando bem o frasco.

2. Posologia: 10 a 20 gotas até 4x ao dia para monodroga e 10 a 40 gotas até 4x ao dia para multidroga.

3. Utilidade geral: absorção de princípios ativos no estômago.

3. Intrato:

1. Tipos e preparo: precipitado obtido após tratamento da alcoolatura com éter.
 2. Posologia: varia de acordo com a planta usada.
 3. Utilidade geral: absorção de princípios ativos no estômago.
4. **Extrato:**
1. Tipos e preparo:
 1. Extrato fluido: líquido, resultado da destilação a vapor de plantas secas ou frescas.
 2. Extrato mole: 20% de líquido.
 3. Extrato glicólico: resultado da destilação a glicose com plantas secas ou frescas.
 4. Extrato alcoólico ou alcoolato: resultado da destilação de álcool a 90°C, 80°C ou 60°C com plantas secas ou frescas.
 5. Extrato glicerinado: resultado da destilação a glicerina com plantas secas ou frescas.
 6. Extrato seco: pulverização da planta seca em cápsulas gastro-resistentes (para absorver no intestino) ou não (para absorver no estômago). Pode ser adicionado à comida ou tomada na forma de cápsulas (pó) ou comprimidos (sólidos, mais complexos de serem feitos, específicos de indústria farmacêutica e não em farmácias de manipulação) ou ainda adicionado a um produto para uso tópico.
 2. Posologia: variável de acordo com cada planta.
 3. Utilidade geral: absorção de princípio ativo no estômago ou no intestino.
5. **Xarope** ou lambedor:
1. Tipos e preparo: ferver rapidamente em fogo baixo água com açúcar (de preferência açúcar cristal) ou mel até ficar com consistência de xarope, tirar do fogo e adicionar extrato ou tintura na proporção de 2-3 xarope : 1 líquido. Pode ser guardado na geladeira, suspender o uso se aparecerem grumos brancos de mofo, aparência de coalhado ou cheiro azedo.
 2. Posologia: 1 a 5 colheres de sopa por dia.
 3. Utilidade: disfarçar o gosto desagradável (principalmente para crianças) e contra tosse, bronquite ou dor de garganta.
6. **Vinho medicinal:**
1. Tipos e preparo: maceração de plantas em vinho tinto ou branco ou licoroso, deixar por 8 dias, coar e tomar.
 2. Posologia: por volta de 1 copo por dia.
 3. Utilidade geral: absorção de princípios ativos no estômago.
7. **Vinagre medicinal:**
1. Tipos e preparo: macerar plantas a frio num vinagre de vinho branco a 6°C, o resultado é menos ativo que o vinho medicinal.
 2. Posologia: usado na alimentação com bom senso.
 3. Utilidade geral: absorção de princípios ativos no estômago.
8. **Garrafada medicinal ou aluá:**
1. Tipos e preparo:
 1. Aluá: é feito com 50g a 100g de raízes trituradas em 0,5 L de água numa garrafa bem fechada, deixar por um dia inteiro, coar e tomar adoçado e gelado, não deve ser usado por mais de um dia após o início da fermentação.
 2. Garrafada: consiste na adição de 50g a 100g de plantas picadas em 0,5 L de bebida alcoólica, deixar por um dia inteiro, coar e tomar.
 2. Posologia: por volta de um copo por dia.

3. Utilidade geral: absorção de princípios ativos no estômago.

9. **Óleo essencial:**

1. Tipos e preparo: extraído diretamente das plantas secas ou frescas a partir de diversas técnicas laboratoriais (destilação a vapor, enfleurage, maceração, expressão a frio, extração por solvente e outras), usado em via interna somente diluído e em baixa posologia.

2. Posologia: varia muito de acordo com cada planta.

3. Utilidade geral: muito concentrados, para absorção em estômago ou para utilização tópica ou inalatória (em especial).

2. **Uso externo:**

1. **Creme:**

1. Tipos e preparo:

1. Creme de polawax: não iônico de média viscosidade, emoliente, não untuoso, promove média penetração na pele, permite adicionar até 15% de produtos fitoterápicos, feito em laboratório.

2. Creme de lanette: aniônico de alta viscosidade, emoliente e levemente untuoso, permite adicionar até 15% de produtos fitoterápicos, incluindo óleos, feito em laboratório.

3. Creme de massagem: de alta viscosidade, não untuoso, lavável, permite adicionar até 10% de produtos fitoterápicos e mais de óleos. Ferver óleo vegetal com chá até o chá evaporar todo, derreter por volta de 25g ou ml (para cada 300ml) de cera de abelhas ou lanolina ou manteiga de cacau ou vaselina.

2. Posologia: de 1 a 5x ao dia em regiões médias do corpo.

3. Utilidade geral: para peles secas, de fácil absorção.

2. **Gel:**

1. Tipos e preparo:

1. Gel de carbopol I: aniônico de baixa viscosidade, permite adicionar até 8% de produtos fitoterápicos. Feito em laboratório.

2. Gel de carbopol II: aniônico de alta viscosidade, permite adicionar mais que 8% de produtos fitoterápicos. Feito em laboratório.

3. Gel de natrozol: não iônico de alta viscosidade, permite adicionar até 15% de produtos fitoterápicos, incompatível com produtos oleosos. Feito em laboratório.

2. Posologia: de 1 a 5x ao dia em regiões médias do corpo.

3. Utilidade geral: para peles oleosas e acneicas, de fácil absorção.

3. **Gel creme:**

1. Tipos e preparo:

1. Loção cremosa oil-free: composto por silicone em vez de óleo, não comedogênico, ideal para pele oleosa e acneica, de média viscosidade, permite adicionar até 10% de produtos fitoterápicos.

2. Gel-creme hidratante: contém gel e creme com óleo, de média viscosidade, permite adicionar até 10% de produtos fitoterápicos.

2. Posologia: de 1 a 5x ao dia em regiões médias do corpo.

3. Utilidade geral: para peles oleosas e acneicas, de fácil absorção.

4. **Emulsão sepigel:**

1. Tipos e preparo: de alta viscosidade, não untuoso, lavável, permite adicionar até 10% de produtos fitoterápicos e mais de óleos.

2. Posologia: de 1 a 5x ao dia em regiões médias do corpo.

3. Utilidade geral: para peles oleosas e acneicas, de fácil absorção.
5. **Pomada e unguento:**
 1. Tipos e preparo:
 1. Pomada: mistura de gordura sólida com plantas medicinais ou óleos essenciais.
 2. Unguento ou óleo de massagem: mistura de gordura líquida com plantas medicinais ou óleos essenciais. Macerar plantas secas ou frescas em óleo vegetal ou acrescentar óleo essencial em óleo vegetal.
 2. Posologia: de 1 a 5x ao dia em regiões pequenas do corpo.
 3. Utilidade geral: para peles sensíveis e machucadas e mucosas.
6. **Compressa:**
 1. Tipos e preparo:
 1. Compressa quente: molhar um pano limpo de linho ou algodão num chá quente e aplicar sobre a parte afetada, cobrir com toalha para manter o calor. Pode ser feito com óleos essenciais quando esses forem adicionados a uma base líquida. Semelhante à compressa é o enfeixamento após aplicação tópica de um produto qualquer para a pele.
 2. Compressa fria: molhar um pano limpo de linho ou algodão num chá frio e aplicar sobre a parte afetada. Pode ser feito com óleos essenciais quando esses forem adicionados a uma base líquida. Semelhante à compressa é o enfeixamento após aplicação tópica de um produto qualquer para a pele.
 2. Posologia: por volta de 3x ao dia ou conforme necessidade.
 3. Utilidade geral: machucados e feridas que não podem receber produtos diretamente.
7. **Cataplasma** ou emplastro ou sinapismo:
 1. Tipos e preparo:
 1. Cataplasma: líquido (água, vinho, óleo, leite, decocções, tintura, unguento e outros) + pó (argila, pastas de frutas, farinha de linhaça, farinha de mostarda, maisena, farinha de centeio, farinha de cevada, farinha de arroz, fécula de batata, migalha de pão e outros) + plantas (seca triturada ou fresca picada) ou óleos essenciais.
 2. Emplastro é o cataplasma aplicado com gase ou pano.
 3. Sinapismo é o cataplasma acrescido de um produto rubefaciente, como mostarda, gengibre ou pimenta malagueta.
 2. Posologia: por volta de 3x ao dia ou conforme necessidade.
 3. Utilidade: descongestionar peles inflamadas e purulentas por aumentar o fluxo sanguíneo local (principalmente no caso dos cataplasmas quentes) e pelas propriedades das plantas adicionadas (principalmente as quentes, pois essas abrem os poros, permitindo uma melhor absorção de princípios ativos), além de aliviar dores e ser anti-séptico.
8. **Banho:**
 1. Tipos e preparo:
 1. Banho de imersão: 500g de plantas (para adultos) ou 250g de plantas (para crianças) em 3 a 4 L de água fervente, deixar por 10 a 15 minutos em recipiente fechado e incorporar à água do banho.
 2. Banho de chuveiro ou ducha: colocação das plantas abaixo da ducha em saco de pano de forma que a água passa pelas ervas antes de atingir a pele.
 2. Posologia: 2x por semana a 1x ao dia.

3. Utilidade geral: inalação de aromas e absorção cutânea de princípios ativos.
9. **Shampoo:**
 1. Tipos e preparo: base neutra com ou sem sal, de alta viscosidade, feita em laboratório.
 2. Posologia: 2x por semana a 1x ao dia.
 3. Utilidade geral: tratamento capilar.
 10. **Sabonete líquido:**
 1. Tipos e preparo: base neutra de alta viscosidade com tensoativos mais suaves que o shampoo, feito em laboratório.
 2. Posologia: 1 a 5x ao dia em regiões pequenas, 2x por semana a 1x ao dia para regiões extensas.
 3. Utilidade geral: tratamento de pele que inclui limpeza e higienização.
 11. **Óleo essencial:**
 1. Tipos e preparo: extraído diretamente das plantas secas ou frescas a partir de diversas técnicas laboratoriais (destilação a vapor, enfleurage, maceração, expressão a frio, extração por solvente e outras). Usado em via externa:
 1. Óleos essenciais puros: na pele, em banhos, em inalação e de outras formas.
 2. Óleos essenciais diluídos: em emulsão (bálsamo ou pomada), em solução à base de álcool, sob a forma de linimentos, em creme, em gel, em espuma de banho, em sabonete líquido e outras bases carreadoras.
 2. Posologia: 2x por semana a 3x ao dia em regiões pequenas em produtos com concentração entre 0,5 e 20%.
 3. Utilidade geral: diversas, em especial ação anti-inflamatória e anti-séptica.
 12. **Inalação:**
 1. Tipos e preparo:
 1. Inalação quente: coloca-se água fervente sobre porções da planta numa panela (até 0,5 L), que deve ficar no fogo, com ou sem funil ou toalha cobrindo a panela. Para crianças deve ser feito no ambiente depois da criança cair no sono, por 2 a 3 horas.
 1. Focado no pulmão: aspirar profundamente e ritmicamente (3 segundos por inspiração e expiração) por 15 minutos.
 2. Focada no epitélio olfativo: aspirar superficialmente e ritmicamente por 10 minutos.
 2. Inalação fria: adição de óleos essenciais em inalador elétrico em até 3 gotas.
 2. Posologia: 1x por semana a dia sim dia não.
 3. Utilidade geral: afecções respiratórias, psicológicas (emocionais e mentais) e psicossomáticas.
 13. **Defumação ou difusão:**
 1. Tipos e preparo:
 1. Difusão: adição de plantas ou óleos essenciais a um recipiente com água próximo de uma fonte de calor.
 2. Defumação: joga-se plantas secas sobre carvão em brasas.
 2. Posologia: por volta de 1x ao dia ou mais se estiver em crise epidêmica.
 3. Utilidade geral: saneamento do ar de ambientes por ação anti-séptica das plantas adicionadas.
 14. **Gargarejo e bochecho:**
 1. Tipos e preparo: utilização de infusos ou decocções acrescidos ou não de

- outras substâncias medicinais (como mel, vinagre, limão, água oxigenada, bicarbonato de sódio, sal marinho e outros).
2. Posologia: 1 a 3x ao dia.
 3. Utilidade geral: tratamento de boca e garganta.

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.