

## Fitoterapia em psicologia

As plantas medicinais podem ter muitas funções psicológicas e no sistema nervoso central, mas devemos ter cuidado e é necessário, sempre, o acompanhamento profissional. Abaixo podemos ver as principais alterações do sistema, as propriedades terapêuticas que procuramos para tratar desse sistema e as principais plantas usadas.

Alterações principais: depressão, ansiedade, stress, cansaço psicofísico, TPM, histeria, cefaléia, demência, AVC/AVE, dificuldade de adaptação, insônia, doenças degenerativas de SNC, intoxicação de dependência e drogadição, convulsão.

Principais propriedades procuradas: adaptogênico (aumentam a potencialidade dos sistemas para ajudar o organismo a se adaptar, aumentam o desempenho em locais específicos do organismo), estimulante, ansiolítico, sedativo (para insônia), anti-depressivo, aumento da perfusão cerebral (principalmente no início), anfótero (equilibrante, estimula ou seda de acordo com necessidade), revigorante psico-físico, regulador neurovegetativo (SNA), contra doenças degenerativas de SNC, contra cefaléia vasomotora, para desintoxicação pós dependência, anticonvulsivante, contra TPM e histeria.

Principais plantas e suas atuações nesse sistema:

1. Abacate (contra doenças degenerativas de SNC);
2. Alecrim (estimulante, traz chama de alegria, revigorante psico-físico com ação mais duradoura, regulador neurovegetativo);
3. Alfazema ou lavanda (sedativo, calmante, tranquilizante, regulador neurovegetativo);
4. Alho (contra doenças degenerativas de SNC por melhorar microcirculação);
5. Alidônea (contra TPM e histeria);
6. Arnica (pode causar arritmia acima de 5 a 10%, age na microcirculação do cérebro, em criança somente dinamizada);
7. Bardana (contra doenças degenerativas de SNC);
8. Caatinga de mulata (contra cefaléia vasomotora);
9. Camomila (sedativo, calmante e tranquilizante);
10. Capim-limão (sedativo, calmante e tranquilizante);
11. Catuaba (estimulante);
12. Cava-cava (sedativo, calmante, tranquilizante, anfótero, depressão, medo, regulador neurovegetativo, ansiolítico forte, usar em baixíssima dosagem, para desintoxicação pós dependência, contra TPM e histeria);
13. Crataegus sativum (contra doenças degenerativas de SNC);
14. Embaúba (contra doenças degenerativas de SNC);
15. Erva-de-são-joão (para depressão, para desintoxicação pós dependência);
16. Eufrásia (sedativa, anti-espasmódica, anti-convulsivante, microcirculação cerebral, melhora sentidos em geral menos tato);
17. Flor de laranjeira ou néroli (sedativo, calmante, tranquilizante, ansiolítico);

18. Garra-do-diabo (contra cefaléia vasomotora);
19. Gengibre (contra cefaléia vasomotora por atuar diretamente nos vasos sanguíneos);
20. Ginkgo biloba (estimulante, contra doenças degenerativas de SNC);
21. Ginseng (depressão, medo, revigorante psico-físico);
22. Guaraná (estimulante, revigorante psico-físico com ação em surtos, contra cefaléia vasomotora por atuar em microcirculação);
23. Hipéricum (depressão e medo);
24. Levedo de cerveja (depressão, medo, contra doenças degenerativas de SNC);
25. Lúpulo (sedativo, calmante, tranquilizante, anti-insônia, auxilia nas dependências medicamentosas ou drogadição, depressão, medo, para desintoxicação pós dependência);
26. Maracujá ou Passiflora (sedativo, calmante, tranquilizante, anti-insônia, depressão, medo, farinha do fruto é bom para diabetes, bom para estado de agitação nervosa, hiperatividade, insônia, ansiolítico, antiespasmódico, para desintoxicação pós dependência);
27. Marapuama (estimulante);
28. Melissa (sedativo, calmante, tranquilizante, regulador neurovegetativo);
29. Mentha piperita em óleo essencial (contra cefaléia vasomotora);
30. Mulungu (sedativo, calmante, tranquilizante, anfótero, depressão, medo, ansiolítico menos forte, para desintoxicação pós dependência, alucinógeno);
31. Pfáfia ou ginseng brasileiro (revigorante psico-físico);
32. Pinus silvestris (contra cefaléia vasomotora);
33. Rubi (regulador neurovegetativo);
34. Salgueiro (contra cefaléia vasomotora);
35. Tília (sedativo, calmante e tranquilizante);
36. Valeriana (sedativo, calmante, tranquilizante, regulador neurovegetativo, para microcirculação cerebral, prevenção de AVE e demência, zumbido de ouvido por melhorar microcirculação, glaucoma, descolação de retina, retinopatia diabética principalmente associado a arruda, age na microcirculação do cérebro);
37. Vinca (forte preventivo de AVE isquêmico, age na microcirculação do cérebro, contra-indicado para crianças).

Cuidados: São tóxicos para o sistema nervoso *hiscamus niger*, estramônio, estrofantos beladona. Cuidado com plantas que interagem com psicofármacos! Importância da atividade física contra depressão e insônia!

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.