

Princípios da Natureza
Curso de
Naturopatia

www.pncursodenaturopatia.com

Prof^ª Andressa Marvila



FITOTERAPIA NA DEPRESSÃO

PN CURSO DE

HIPERICO

Hypericum perforatum



O Hipérico tem uma longa história de uso medicinal por sua comprovada ação antidepressiva. Também é comumente utilizado para outras funções, como adstringente, antisséptico, calmante, analgésico, anti-inflamatório, e contra reumatismo, contra ansiedade infantil, dores menstruais, tensão pré-menstrual, para tosses e bronquites, além de ser considerado bom cicatrizante.

O extrato da planta demonstrou atividade anti-inflamatória e analgésica, inclusive em inflamações crônicas. Por uso prolongado demonstrou a possibilidade de irritar a parede do estômago. Esse é a planta da Europa.



Valeriana
Valeriana officinalis

Como ansiolítico, os extratos de Valeriana foram muito eficientes em controlar os sintomas da ansiedade, sendo considerados uma das

melhores alternativas para os ansiolíticos convencionais.
Outro estudo demonstra uma **capacidade antidepressiva leve de Valeriana**

O uso de Valeriana demonstra a capacidade de facilitar o sono, sem causar sonolência ou excesso no tempo de sono. Outro estudo comprova a capacidade facilitadora do sono de algumas das substâncias encontradas nas raízes de Valeriana.

Os inibidores desta enzima são muito utilizados para combater doenças degenerativas do Cérebro, como o Alzheimer, melhorando a capacidade cognitiva, a memória e o aprendizado.



O Alecrim ação antidepressiva já foi comprovada, sendo chamado como "planta da felicidade"!!

Ele também é um excelente tônico que estimula as funções dos nossos órgãos, como estômago, fígado, baço e pâncreas.



MULUNGÚ - Erithyna sp.

E. mulungu (E. verna) - Os extratos da casca do tronco de E mulungu tem efeito depressor do Sistema Nervoso Central, aumentando o tempo de sono e com ação

anticonvulsionante.

Os extratos da casca do tronco de E velutina tem efeito depressor do Sistema Nervoso Central, aumentando o tempo de sono e com ação anticonvulsionante. O extrato da casca do tronco de E velutina tem efeito ansiolítico efetivo.

Já a casca do tronco demonstrou um representativo efeito ansiolítico e tranquilizante.

Ervas para tratar esses problemas são:

Mulungu, Hipérico, valeriana, erva de são João, aroeira, salsa, alecrim, tília, amora, lúpulo, anis estrelado, Gingeng, Ginkgo biloba, Graviola, passiflora, camomila, erva doce, passiflora...

Atenção: hipérico não é Erva de são João.

Esta é a erva de são João (ERVA-DE-SÃO-JOÃO - mentrasto) nome científico *Ageratum conyzoides*) que também é excelente para depressão. Esta é a erva de são João e o ideal é retirar as flores e usar somente folhas e talos.

Erva de são João



Não confunda também com esta planta aqui,



ela não é erva de são João, ela é idêntica mais tem menos flores do que a erva de são João acima. E por tanto não tem a mesma propriedade medicinal.



AROEIRA-SALSA - Schinus molle

ANTIDEPRESSIVO o extrato da parte aérea da planta teve efeito antidepressivo comparado ao efeito de antidepressivos padrão. o extrato da planta tem ação antidepressiva semelhante à da Fluoxetina. os extratos da planta tem efeitos antidepressivos semelhantes a vários tipos de medicamentos antidepressivos. Uma pesquisa identificou ação depressora do sistema nervoso central no extrato da planta.

ANALGÉSICO - os extratos das folhas tem potente ação analgésica.



Ginseng

O adaptógeno antiestresse que identifica a planta de ginseng é o que certifica sua utilidade nos transtornos de depressão.

Esta erva medicinal exerce um efeito tônico no cérebro, ajudando a canalizar o relaxamento. Como consequência, desvia as sensações de ansiedade, depressão e falta de apetite.

Pode tomar o chá ou nosso Extrato

www.pnatureza.com.br

Ingredientes

¼ colher de chá de ginseng (1,2 g);

1 xícara de água (250 ml);

Como usá-lo?

Coloque 1 grama de raiz da erva ginseng para ferver em uma xícara de água.

Permita que faça o cozimento durante 3 minutos.

Depois, deixe repousar durante 5 minutos.

Tome apenas uma vez por dia, pelas manhãs, já que é a hora em que tem melhor efeito sobre o sistema nervoso.

O adaptógeno antiestresse que identifica a planta de ginseng é o que certifica sua utilidade nos transtornos de depressão.

Esta erva medicinal exerce um efeito tônico no cérebro, ajudando a canalizar o relaxamento. Como consequência, desvia as sensações de ansiedade, depressão e falta de apetite.



Angélica (Polianthes Tuberosa)

Pertence às ervas medicinais para tratar a depressão severa, já que tem efeitos de grande potência.

Isso se deve ao fato de que conta com propriedades sedativas úteis para aliviar os sintomas de ansiedade, insônia e, inclusive, falta de apetite como produto da forte depressão.

Só pode ser usada por pessoas maiores de 6 anos devido aos máximos efeitos de seu princípio ativo.

Ingredientes

1 colher de chá de flores de angélica (5 g);

1 xícara de água (250 ml);

Como usar?

Prepare a infusão de angélica com uma colherzinha de suas flores para cada xícara de água fervendo e deixe repousar durante 5 minutos.

Consuma 3 vezes por dia antes das refeições. Você verá as mudanças depois de uma semana que começar a tomar.



Amora é um calmante, assim como as folhas da **graviola**.

Ajuda a emagrecer, devido a sua capacidade diurética e reguladora intestinal, mas para que esse benefício seja duradouro, é importante que o consumo da amora seja associada a prática de exercícios físicos e alimentação balanceada;

Diminui a inflamação, devido à sua propriedade anti-inflamatória;

Previne o envelhecimento e fortalece os sistema imunológico, pois é rico em antioxidantes;



Passiflora

Como sedativo é conhecido desde a antiguidade, Pode ser utilizado como calmante, sonífero e tonificante.

A passiflorina (Harmano) é seu principal princípio ativo, Possui uma substância chamada crisina que é vaso-relaxante e tranquilizante, com efeito semelhante aos benzodiazepínicos, que são ansiolíticos (Diazepan, Valium, Lexotan). Quando comparado a Diazepan, o 163 maracujá amarelo demonstrou uma capacidade ansiolítica muito parecida, sem causar danos à memória.

A casca na forma de farinha é rica em pectina, uma fibra solúvel com capacidade de eliminação de gorduras, sendo um importante para pessoas que

precisam perder peso. Esta farinha mostrou-se funcional no controle da glicemia, também foi verificada uma expressiva atividade controladora da glicemia.

Foi verificado que os extratos das folhas de maracujá realmente possuem atividade ansiolítica e sedativa. Efeito também verificado no extrato produzido com as flores do maracujá-roxo. O extrato de maracujá em associação com Diazepan, evitou a dependência causada pelo medicamento. Com o maracujá-roxo, as crises epilépticas foram atenuadas, eliminando também os efeitos depressivos do uso de Diazepan após a crise. chá de maracujá tiveram melhora na sua condição de sono. Em crianças com Transtorno de Déficit de Atenção, o extrato de maracujá mostrou melhora no quadro geral dos pacientes.¹⁶⁴

No caso de tabagismo, o extrato de maracujá-roxo facilitou o abandono da dependência por nicotina nas cobaias, reduzindo significativamente a crise de abstinência.



Camomila

É usada como tônica, digestiva,
sedativa, contra gases intestinais,

Sobre o Sistema Imunológico, seus extratos são imunoestimulantes. Sobre o Sistema Nervoso central apresenta ação levemente ansiolítica e sedativa. Num estudo com jovens com Transtorno do déficit de atenção, a Camomila demonstrou redução da hiperatividade, da desatenção e da imaturidade.

No cérebro, a camomila demonstrou a capacidade em reduzir os danos causados pelas isquemias cerebrais, sendo uma opção útil para a proteção neurológica. camomila impediu os efeitos anafiláticos, inibindo a liberação de histaminas, demonstrando excelente ação antialérgica. Para problemas gástricos, os 165 extratos de camomila tem a capacidade de reduzir a acidez estomacal e auxiliam na cicatrização de úlceras.

As ervas acima auxiliam na ansiedade, insônia e

depressão e vários estados citados acima e muitos de suas propriedades não foram citadas.



Tília

A tília serve para ajudar no tratamento de pressão alta, tensão nervosa, bronquite, catarro, cansaço, má digestão, dispepsia, epilepsia, dor de cabeça, sarampo, gripe, resfriado, dor de estômago, febre, ansiedade, enxaqueca, infecções na pele, insônia e espasmos. Juntamente com a camomila, será talvez das plantas mais utilizadas para proporcionar um estado de relaxamento e, conseqüentemente, noites melhor dormidas. A sua ação sedativa é muito útil no controlo de estados de ansiedade, tensão nervosa e

insónia.



Melissa ou erva cidreira

A Melissa é uma planta medicinal que pode ajudar a combater a depressão devido às suas propriedades relaxantes e sedativas que são capazes de acalmar momentos de ansiedade e tensão nervosa, evitando sentimentos depressivos.

Além disso, a planta *Melissa officinalis* também apresenta forte propriedade modeladora de humor, que é capaz de evitar o desenvolvimento de sentimentos de angústia e tristeza, facilitando o surgimento de sentimentos de felicidade, bem-estar e

esperança. Porém, a ação anti-depressiva da Melissa é melhor aproveitada quando é utilizada em forma de tintura, pois encontra-se mais concentrada.



Chá de Açafrão

6 Remédios caseiros contra Depressão

O açafrão, de nome científico *Crocus sativus*, é uma planta que tem demonstrado efeito sobre a depressão, estabilizando o humor e combatendo o excesso de ansiedade. Esse poder parece estar relacionado principalmente com a sua composição rica em safranal.

Ingredientes

1 colher (de chá) de açafrão;

500 ml de água;

1 limão.

Como fazer

Junte o açafrão na água e depois esprema o suco do limão para dentro da mistura. Por fim, leve ao fogo, deixe ferver por cerca de 5 minutos, coe e beba a mistura dividida em 2 vezes por dia.

Além disso, é ainda possível tomar suplementos com açafrão em cápsula, sendo que a dose indicada por dia é de aproximadamente 30 gramas.

Outra opção é adicionar açafrão regularmente na comida, como no arroz, por exemplo. Veja como fazer uma receita deliciosa de arroz com açafrão.

TEMOS EM NOSA EMPRESA O EXTRATO DE AÇAFRÃO.

PN CURSO DE NATUROPATIA