

CAPÍTULO 10

Fitoterapia

(PLANTAS MEDICINAIS - ERVAS)

A tradição do uso de plantas medicinais vem de milhares de anos e só nas últimas décadas começou a ser substituída pela Medicina Alopática moderna. Uma grande parte da população mundial, ainda hoje, utiliza as ervas como principal forma de medicação.

A maior parte do conhecimento sobre os fitoterápicos é decorrente da utilização médica. A Ciência tem tentado mostrar a eficácia destes produtos, mas o fato de não poderem ser patenteados, por serem substâncias naturais, os torna desinteressantes para estudos científicos, economicamente inviáveis e de utilização restrita. Entretanto, estas dificuldades não diminuem os méritos destas substâncias.

Muitos medicamentos modernos são derivados de plantas. A Aspirina, por exemplo, é baseada no ácido salicílico, que é encontrado na casca do salgueiro. A cáscara sagrada, que é a casca de uma árvore, é muito utilizada por suas propriedades laxativas.

O uso das ervas medicinais nos problemas de Infertilidade é muito antigo. Um caso clássico, encontrado na Bíblia, é a história de Rachel



e Leah. Rachel tentava engravidar por muitos anos e estava cada dia mais desesperada por não conseguir. Ela se lamentava com o marido – “*Dê-me um filho, do contrário eu morrerei!*”. Até que comeu mandrakes e acabou engravidando. As pessoas podem ou não acreditar neste evento, mas ele certamente ilustra a histórica reputação do poder das ervas na promoção da Fertilidade.

Recomenda-se que casais, que pretendem fazer um tratamento natural para a fertilização, iniciem, antes de tomar a medicação recomendada, uma dieta alimentar saudável e depurativa para a eliminação das toxinas do organismo.

A característica de muitas plantas conterem componentes químicos farmacológicos, capazes de agir no organismo humano, é incontestável. Por isso, alguns países, através de sua legislação, vêm limitando o uso somente para a prescrição médica.

A Fitoterapia é uma ótima opção de tratamento complementar, mas deve ser receitada por profissionais que tenham experiência na sua utilização. O fato de serem produtos naturais não os isenta de causarem efeitos colaterais indesejados.

A seguir, são colocados exemplos de fitoterápicos que podem auxiliar nos tratamentos da Infertilidade.

1. Dong Quai

Esta erva, comumente chamada de “rainha” das ervas femininas, tem sido usada há milhares de anos por mulheres chinesas, a fim de nutrir e equilibrar o Sistema Reprodutor. Vem da raiz da planta “*angelica sinensis*” e cresce em algumas províncias chinesas. Seu nome significa “obrigada a voltar”, o que quer dizer a volta das funções normais do organismo feminino. Mulheres chinesas utilizam esta erva para regular o ciclo menstrual, pois se considera que atua na corrente sangüínea, dissolvendo coágulos, o que aliviaria as cólicas menstruais. Também alivia os sintomas da menopausa.

A Ciência moderna verificou que a *Dong Quai* é rica em vitamina A,

vitamina B12, Ácido Folínico, Biotina, Cobalto e Ferro. Por esta e outras razões, acredita-se em seu poder de nutrir as glândulas femininas. Os chineses dizem ser necessário o uso regular da erva por, no mínimo, três meses, para que seus efeitos ocorram. É excelente para o equilíbrio geral do organismo, mais especificamente para o Aparelho Reprodutor da mulher. Porém, não deve ser administrada no estágio inicial da gravidez.

2. Framboesa Vermelha (*Red Raspberry*)

As folhas da framboesa vermelha também são muito utilizadas pelas mulheres. É uma erva rica em ferro, por isso é muito recomendada para gestantes. Também tem sido usada para desordens menstruais, com bastante sucesso. Embora a framboesa vermelha não tenha ação direta na Fertilidade, as mulheres a utilizam principalmente para nutrir e fortalecer o Sistema Reprodutor. Suas folhas contêm grande quantidade de vitamina C, vitamina A, vitamina D, vitamina E, complexo B, Ferro, Fósforo, Manganês e Cálcio.

3. Black Cohosh (*Cimicifuga Racemosa*)

É tradicionalmente usada para equilíbrio hormonal e problemas femininos, como cólica e irregularidade menstrual. Esta erva deve ser usada em pequenas quantidades. Seus ativos farmacológicos estão na raiz e apresentam efeitos estrogênicos, sendo indicados para regular a atividade hormonal no climatério, diminuindo os sintomas característicos desse período, como calor e transpiração excessivos. Deve ser consumida em pequenas quantidades e é contra-indicada na gravidez.

4. Alfafa

A alfafa cresce abundantemente na selva e é cultivada para servir de comida aos animais. É conhecida como uma erva para a nutrição em geral, rica em minerais necessários ao Sistema Glandular. A raiz da alfafa cresce profundamente, absorvendo minerais que não são disponíveis na superfície do solo. Contém grande quantidade de beta-caroteno – o



precursor da vitamina A. Ajuda a purificar o sangue, em parte devido à sua alta concentração de clorofila. Comer alfafa pode suprir a carência de alguns nutrientes que podem estar faltando em uma dieta.

5. Kelp

Como a alfafa, o *Kelp* é rico em minerais. As duas ervas são normalmente usadas juntas em fórmulas para nutrição das glândulas. Esta erva é nativa da costa do Pacífico. Alguns fitoterapeutas a usam para purificar o sangue. Contém quantidade significativa de iodo, cálcio e potássio. Pela presença do iodo, é utilizada para pacientes com Hipotireoidismo Subclínico, uma causa importante de abortamento e Infertilidade.

6. False Unicorn

Fitoterapeutas utilizam esta erva para tonificar o útero, como diurético e para cólicas menstruais. Historicamente, era recomendada para dores nos ovários e disfunções ovarianas. A raiz da planta é a parte utilizada. De todas as ervas, a *False Unicorn* tem uma das mais fortes reputações em promover a fertilidade. Embora não tenha sido cientificamente comprovado, existem vários indícios de aumento na taxa de gestação com a sua utilização. Dr. Christofer, um famoso fitoterapeuta, prescreve a *False Unicorn* para casais que estão tentando engravidar e relata alta taxa de sucesso.

7. Damiana

A Damiana é um arbusto bastante aromático. Mulheres mexicanas usam-na para problemas “femininos”. Fitoterapeutas recomendam esta erva para aumentar a fertilidade de homens e mulheres e também para aumentar o desejo sexual. Seu nome latino é *Turnera Aphrodisiaca*.

8. Yam (*Dioscera Villosa*)

Há muito tempo acredita-se no poder do Yam para aumentar a fertilidade, mas só recentemente a Ciência está encontrando evidências deste fato. Esta erva contém fitoestrogênios, que são semelhantes ao

estrogênio natural da mulher. Algumas vezes, o Yam é utilizado como matéria-prima para fazer contraceptivos. Seus componentes ativam a liberação de FSH, que estimula o crescimento dos óvulos. Nestes casos, pessoas que ingerem muito Yam parecem ter maior chance de formar mais de um óvulo no mês, aumentando a incidência de gêmeos. Para casais inférteis, a erva parece aumentar a chance de gravidez. Também é usada na menopausa, para a TPM e distúrbios testiculares. Não é recomendada a ingestão da planta fresca, por causar náuseas e vômitos.

9. Blessed Thistle

Esta erva é nativa da Ásia e Mediterrâneo. Seu nome vem de anos atrás, quando acreditava-se que esta planta curava tudo. *Blessed Thistle* é usada em várias combinações de fórmulas para o equilíbrio hormonal e problemas menstruais. Embora não tenha indicação específica para Infertilidade, pode ajudar em outros problemas da saúde feminina.

10. Liquid Chlorophyll

A Clorofila é o pigmento verde encontrado nas plantas. Tem a reputação de regular ciclos menstruais, ajudar na limpeza do fígado, produzir células sangüíneas, entre outros benefícios. É um excelente suplemento para programas de dietas saudáveis, recomendadas para “limpar” o organismo. O líquido de clorofila pode ser encontrado nas lojas de produtos naturais e vem da alfafa.

11. Siberian Ginseng

Várias formas de Ginseng crescem ao redor do mundo – Ginseng Americano, Ginseng Coreano e Ginseng Siberiano. A maioria das propriedades pró-saúde do Ginseng Siberiano foi verificada cientificamente. É mundialmente utilizado como tonificante. Alguns acreditam ser afrodisíaco, aumentando e melhorando o desempenho sexual do homem. Também pode ser usado por mulheres, para ajudar a equilibrar o Sistema Glandular.



Estudos em animais mostraram que o Ginseng tem efeito no Aparelho Reprodutor. De acordo com artigos do Nutrition News, estudos chineses revelaram que, na mulher, o Ginseng afeta a produção de LH, influenciando no ciclo menstrual e, nos homens, pode estimular a produção de Testosterona.

12. Salsaparilla

Salsaparilla é uma planta tropical. Sua raiz amarga é usada na Fitoterapia. É bastante utilizada como agente espumante para dar sabor, por exemplo, à cerveja. É considerada tonificante, tanto para homens quanto para mulheres. Dr. Aval Rohrmon e Professor Russel E. Marker afirmam que esta planta contém Testosterona e Progesterona. Entretanto, estes dados não foram comprovados. Um pesquisador holandês conseguiu sintetizar Testosterona a partir da Salsaparilla. Foi cientificamente provado que a planta contém duas substâncias (Salsapogenina e Smilageneno), que são utilizadas na produção de hormônios esteróides. Assim, sua reputação como tonificante masculino e feminino parece ter fundamento.

13. Saw Palmetto (*Serenoa Repens*)

Nativo das regiões costeiras da Flórida e do Texas, o Saw Palmetto tem uma longa história de uso, como alimento, pelos índios nativos da região. A parte da planta mais usada, em Fitoterapia, são as bagas. Estudo com Saw Palmetto mostrou que é capaz de diminuir os sintomas de homens com Hiperplasia Benigna da Próstata (condição onde a próstata cresce e causa dificuldade para urinar). Porém, consumidores não devem se auto-medicar. Parece que esta planta tem efeitos positivos sobre a função prostática, além de conter componentes estrogênicos. Tradicionalmente, esta erva é utilizada como tonificante masculino, afrodisíaco e para o melhor funcionamento das glândulas.

14. Bee Polen

O Bee Pólen não é uma erva e é produzido pela parte masculina das flores. As abelhas carregam o pólen de flor para flor e também para

a colméia, onde utilizam-no como comida. Os Hunzas, que vivem nas montanhas do Himalaia, e os caucaseanos da Rússia (ambos conhecidos por sua saúde e longevidade) comem quantidades acima da média de Bee Pólen e mel natural. Vários atletas consomem o Bee Pólen como produto energético. Até mesmo Ronald Reagan, ex-presidente dos EUA, revelou usar o Bee Pólen para aumentar sua disposição. É considerado um alimento completo, por conter todas as vitaminas e minerais necessários à sobrevivência. Também contém dez aminoácidos essenciais, necessários à formação das proteínas, bem como enzimas e coenzimas. Dentre os vários benefícios, o Bee Pólen age no equilíbrio glandular, aumentando a fertilidade em alguns casos.

De acordo com um estudo de Betty Karmen, 40 homens, com diminuição da contagem de espermatozóides e Infertilidade, usaram este produto e relataram melhora do estado de saúde em geral, bem como aumento na contagem de espermatozóides e melhor desempenho sexual. Em outro estudo, conduzido por Bogdan Tekavcic, M. D., chefe de um centro de Ginecologia da Iugoslávia, o Bee Pólen corrigiu problemas menstruais. Este produto não deve ser utilizado por pessoas que tenham alergia a plantas ou ao pólen. Por outro lado, sabe-se que seu uso pode melhorar a alergia a outras substâncias.

15. *Pinus (Picnogenol)*

É um complemento antioxidante de origem natural, com propriedades bioativas, encontrado na casca da árvore **Pinus Pinaster**.

Tem efeitos positivos na qualidade dos espermatozóides e é um suplemento antioxidante potente, mais eficaz do que a vitamina C e a vitamina E. Sua ação decorre da inativação dos Radicais Livres, sendo benéfico tanto à fertilidade masculina quanto à feminina.

16. *Maca (Lepidium Peruvianum)*

Esta erva funciona de maneira diferente para homens e mulheres. Para elas aumenta a fertilidade e atenua os sintomas da menopausa. Nos homens, essa planta combate a dificuldade que eles podem experimentar



em manter o mesmo desempenho sexual com o avançar da idade, pois ela aumenta a espermogênese e a potência sexual. A Maca também é considerada energética e restauradora física. É contra-indicada para pessoas com histórico de câncer relacionado a hormônios.

17. Tribullus Terrestris

É uma planta indiana de uso comum nas disfunções sexuais. Pode ser utilizada no tratamento da Infertilidade em mulheres, impotência nos homens e da libido diminuída em ambos os sexos. Pesquisas confirmaram que essa erva aumenta os níveis de testosterona, porque aumenta os níveis sanguíneos de LH, um hormônio importante na regulação da testosterona.

Nas mulheres exerce um efeito de estimulação da ovulação e atenua manifestações da menopausa; nos homens, prolonga a duração da ereção e pode estimular a espermogênese.