

Dicas de plantas medicinais para o sistema nervoso, Ansiedade

Dados oficiais:



Ciência

Brasil é o país mais ansioso do mundo, segundo a OMS

18,6 milhões de brasileiros convivem com o transtorno; tabu em relação ao uso de medicamentos, entretanto, ainda permanece

Por **Estadão Conteúdo**

5 jun 2019, 11h56

Quantos ansiosos???

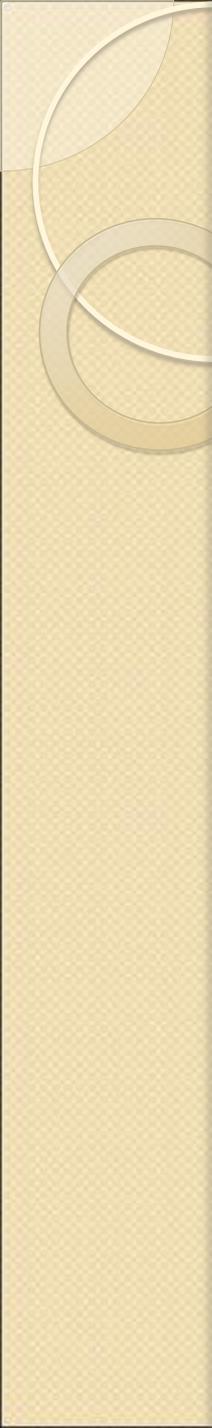
Ciência

Brasil é o país mais ansioso do mundo, segundo a OMS

18,6 milhões de brasileiros convivem com o transtorno; tabu em relação ao uso de medicamentos, entretanto, ainda permanece

Por **Estadão Conteúdo**

5 jun 2019, 11h56



O que são plantas medicinais?

- **“São todos os vegetais que possuem substâncias com finalidade terapêutica.”**

Tem substâncias que agem no Sistema nervoso?

- **Sim, temos uma série de plantas que atuam no sistema nervoso em especial, atuam na depressão e ansiedade.**

Observação:

- **O aparelho digestório e intestinal são importantes para o sistema nervoso.**

Aspectos pra pensar...

- **Disbiose, microbiota (flora intestinal);**
- **Inflamações intestinais.**

Dica:

- **Composto para problemas intestinais: Espinheira santa, guaçatonga e barbatimão.**
- **Maytenus ilicifolia 45%**
- **Casearia sylvestris 45%**
- **Stryphnodendron adstringens 10%**

Folhas e frutos da *M. ilicifolia*



Casearia sylvestris



Óleo essencial



Stryphnodendron adstringens

(Vellozo) Martius



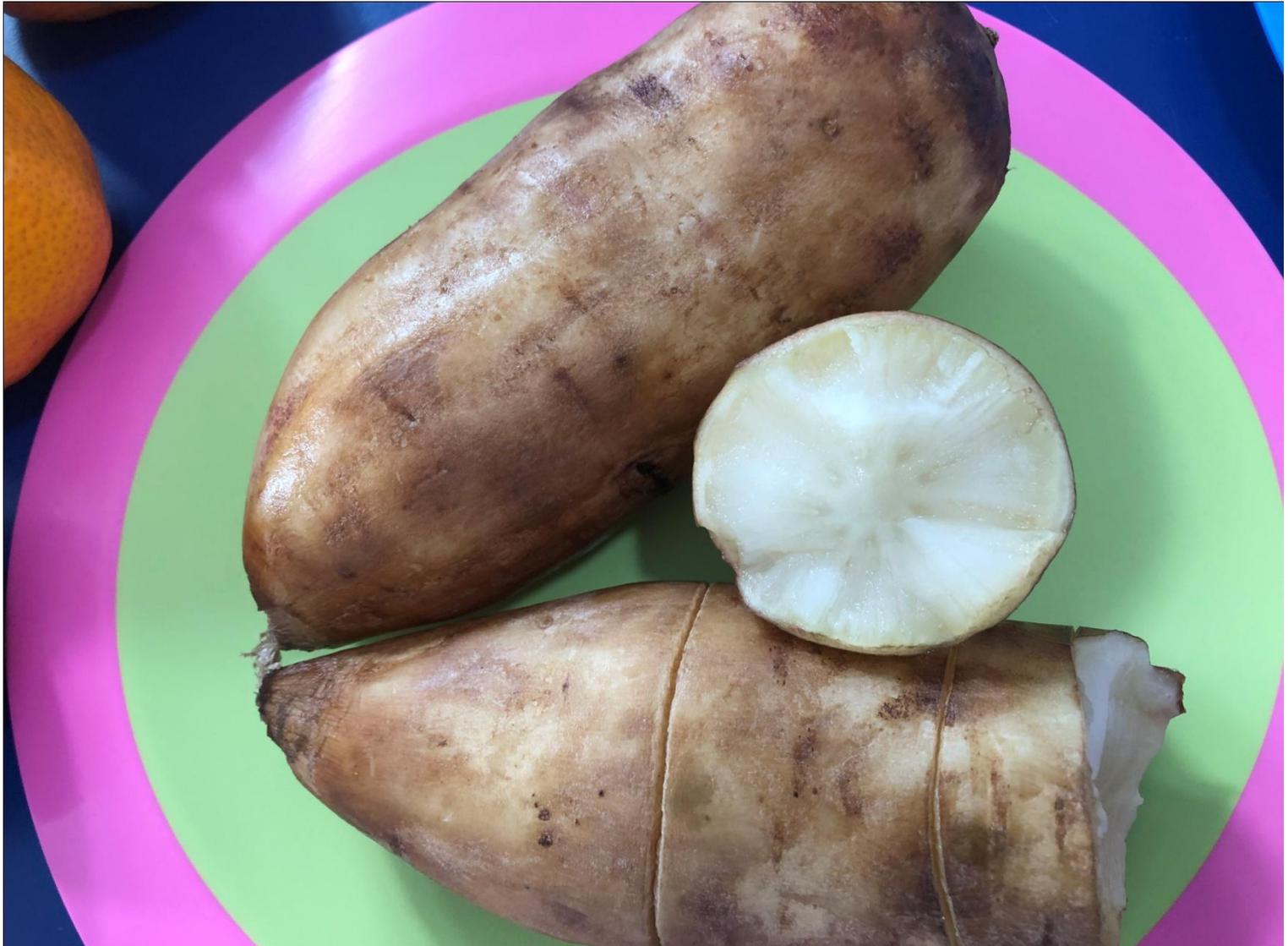
Outra dica:

- O uso das fibras e, inulina.

Smallanthus sonchifolius



Batata yacon



Importante:

- **A ação diferentes,
plantas diferentes:**
 - **Atuação na MAO**
 - **Atuação no GABA**

Gaba é?

- Ácido Gama AminoButírico.
- Ele inibe a sinalização rápida do SN. As substâncias que agem sobre o GABA ou aumentam a função GABAérgica produzem ansiólise (sedação) no SN.

Plantas que atuam no GABA:

- *Erythrina mulungu* (mulungu);
- *Erythrina spiciosa* (mulungu);
- *Erythrina falcata* (bico-de-papagaio);
- *Melissa officinalis* (erva cidreira);
- *Elionurus muticus* (capim-cidreira-brasileiro);
- *Piper methysticum* (kava-kava);
- *Alpinia zerumbet* (colônia);
- *Lavandula officinalis* (lavanda).

Erythrina mulungu



Detalhes das folhas



Erythrina speciosa



Folhas *Erythrina speciosa*



Flores *Erythrina falcata*:



Folhas da *E. falcata*



Melissa officinalis



Elionurus muticus (Spreng.) Kuntze



Piper methysticum



Flores da *Alpinia zerumbet*



Detalhes:



Lavandula angustifolia



Detalhes:





O ato de sonhar...

O ato de sonhar
nos faz ver
uma outra realidade.

O ato de ver o belo
nos aponta
para a construção
de um mundo melhor.



A pandemia não atingiu a natureza
Foi o humano que atingiu.
A flor continua desabrochar.
A borboleta continua a voar.
O pássaro continua cantar...

Mas, e o homem?
Mais ansioso,
mais depressivo?

O mundo das plantas medicinais
Pode nos ajudar. Poesia de: Gilson Giombeli

organizador

- Gilson giombeli
- Email: giombeli@gmail.com
- Pode utilizar esta apresentação desde que cite a fonte.
- Mais informações:
 - Facebook: Estudo de Plantas Medicinais

<https://www.facebook.com/estudoplantasmedicinais>

BIBLIOGRAFIA CONSULTADA

- ALONSO, Jorge; **Tratado de Fitofármacos y Nutracéuticos**; Rosário; Argentina; 2007
- ARMOND, Cintia; CASALI, Vicente Wagner Dias; JÚNIOR, Alexandre A. Almassy; LOPES, Reginalda Célia; SILVA, Franceli da; **Folhas de Chá: Plantas Medicinais na Terapêutica Humana**; Ed. UFV, Viçosa, MG, 2005
- Baudoux, Dominique; **O Grande Manual da Aromaterapia de Dominique Baudoux**; Tradução: Mayra Corrêa e Castro; Primeira Edição; Belo Horizonte; Editora Laszlo; 2018.
- CORAZZA, Sonia; **Aromacologia: Uma Ciência de Muitos Cheiros**; 4ª Ed. Rev.; São Paulo; Editora Senac São Paulo; 2015
- Feltrow, C. W.; Avila, J. R.; **Manual de Medicina Alternativa para o Profissional**; Guanabara/Koogan; Rio de Janeiro; 2000.
- LÉDA, Paulo Henrique de Oliveira; SÁ, Ivone Manzali de; SAAD, Glaucia de Azevedo; SEIXLACK, Antonio Carlos de Carvalho; **Fitoterapia Contemporânea: Tradição e Ciência na Prática Clínica**; Guanabara Koogan; Segunda Edição; Rio de Janeiro, RJ, 2019.
- LORENZI, H.; Matos, F. J. A.; **Plantas Medicinais no Brasil – nativas e exóticas**. Nova Odessa, SP: Instituto Plantarum, 2008, 2ª Edição.