# FITOTERAPIA: O PODER DAS PLANTAS

escrito por Triada

Substâncias naturais podem ser ótimas aliadas para reduzir os efeitos do estresse e alcançar a tão desejada paz emocional. Saiba como tirar proveito desses poderosos remédios sem contraindicações

*Texto • Geisa D'avo*

“Hoje, não nos esticamos nem mesmo quando acordamos, o que indica que nem dormindo conseguimos relaxar. Estamos sempre com a musculatura retraída e a cabeça cheia”. A constatação é de Sérgio Franceschini, presidente da Abraphyto (Associação Brasileira de Fitoterapia). Mas mais do que levantar um problema, Sérgio, na verdade, indica um caminho promissor para reverter esta situação: a fitoterapia.

Segundo o presidente da Abraphyto, o aroma do óleo essencial por si mesmo já é capaz de promover poderosos efeitos de bem-estar. “Por isso, ao empregá-las (em forma de óleo essencial), você desencadeia não só uma reação física, mas ainda estimula o corpo por meio da aromaterapia, que vai contribuir para que se obtenha o efeito desejado”, explica Franceschini.

A escolha, manuseio e dosagem das plantas variam de acordo com o nível de ansiedade e o objetivo de cada um. Além disso, é preciso prestar atenção em outros sintomas decorrentes do stress, como dores de cabeça, de estômago ou insônia, que

também podem ser tratados pela fitoterapia, porém demandam a mescla de outros elementos naturais. Mas independente do caso e da planta escolhida, é importante sempre procurar um fitoterapeuta especializado.

***Atenção!***

• Procure seu médico antes de tomar qualquer medicamento, mesmo natural e fitoterápico. A automedicação pode acarretar em sérios danos à saúde, como alergias, intoxicações e lesões cancerosas.

• Plantas também podem fazer mal, já que possuem substâncias químicas e quando não são manipuladas adequadamente podem ser tóxicas e apresentar efeitos colaterais.

• Certifique-se sobre a origem da planta. O cultivo impróprio pode acarretar em acúmulo de poluentes, agrotóxicos, metais pesados e agentes biológicos que causam mal à saúde.

## Plantas para combater o estress

***Alfazema***

Parte utilizada: folhas e flores secas.
Indicações: atua contra o nervosismo, insônia, cansaço e problemas digestivo.

***Camomila***

Parte utilizada: flores.
Indicações: ameniza a ansiedade e a agitação e estimula o bom funcionamento do aparelho digestivo.

***Lípea***

Parte utilizada: toda a planta.
Indicações: por ter efeito calmante, age contra o stress e proporciona relaxamento durante o sono.

***Melissa***

Parte utilizada: toda a planta.
Indicações: proporciona efeito calmante ao sistema nervoso e estimula o relaxamento muscular.

# Dica:

Para garantir o efeito relaxante destas plantas, utilize-as em banhos e chás preparados por infusão. Aqueça a água a uma temperatura máxima de 37º e desligue o fogo. Acrescente duas colheres de sopa da planta para cada meio litro de água e deixe em repouso por cinco minutos. A bebida pode ser coada para ingestão ou misturada à água do banho. Se possível, realize este processo ao menos uma vez por dia.

***Sugestões do fitoterapeuta Sérgio Franceschini***

Fonte: Triada.com.br