



Dra Laís
Werderberg
Santos

Dra. Laís C. Werderberg dos Santos

Herbologia Ayurvédica Plantas Brasileiras



Janeiro/ 2025

Vamos ampliar seus conhecimentos sobre plantas medicinais?!

- Identificação
- Propriedades
- Partes utilizadas
- Utilização das plantas medicinais
- Preparo
- Restrições de consumo

O consumo indiscriminado de plantas medicinais pode trazer riscos a saúde.

Para obter a máxima potencialidade ao consumir plantas de forma medicinal, também são necessárias mudanças nos hábitos de vida, como alimentação, panchakarma, meditação, satsanga (prática de mantras), yoga e exercícios físicos.

O conjunto desses fatores fazem parte de uma vida longa e com qualidade.



Terapias Integrativas

Quem pode prescrever fitoterápicos?

- Médicos
- Farmacêuticos
- Nutricionistas
- Fisioterapeutas
- Enfermeiros



O estudo das plantas medicinais faz parte da grande área de terapias integrativas e complementares reconhecidas e implementadas pelo SUS através do PNPICS (programa nacional de práticas integrativas e complementares).



Dra Laís
Werderberg
Santos
Terapias Integrativas

Como identificar as plantas?

- Características:

- Raízes
- Troncos
- Folhas
- Flores
- Sementes

As plantas atuam acelerando os processos de cura, como catalizadores (transforma uma coisa em outra).

Atuam a nível energético através dos elementos da natureza, bioquímico pelas estruturas moleculares e sutil atuando nos sentimentos e subconsciente.



Terapias Integrativas

Homem x Natureza



Corpo físico: matéria física molecular, onde acontecem os processos bioquímicos.

Corpo etérico: formado pelos elementos da natureza: éter, água, terra, fogo e ar.

O corpo etérico não é o corpo físico, ele é um corpo intermediário que distribui energia entre os chakras.

O corpo físico só existe porque o corpo etérico sustenta um campo energético de conexão com os elementos vivos (com a natureza).

Corpo astral; sutil, onde estão os campos das emoções e dos sentimentos.



Dra Laís
Werderberg
Santos



Filosofia de Plantio e Cultivo

Herbologia Ayurvédica - Plantas Brasileiras



Herbologia Ayurvédica Plantas Brasileiras

Janeiro/ 2025

Posição da Terra em relação ao Sol

Estações do ano em diferentes localidades:

- Observar a natureza, aprender com ela e utilizá-la em potencialidade
 - **Outono:** folhas secas, caem, limpeza
 - **Inverno:** plantio, sementes protegidas no solo, recebendo umidade e calor da terra para germinar
 - **Primavera:** florescimento, exuberância, liberação das sementes, abertura das flores para aguardar os frutos
 - **Verão:** colheita, frutos e sementes em caso de plantas que soltam as sementes a partir dos frutos

Algumas plantas soltam sementes a partir das flores, enquanto outras liberam sementes a partir dos frutos.

Momento da colheita x objetivos

- O que eu pretendo vai determinar o momento da colheita.

Os ciclos da natureza

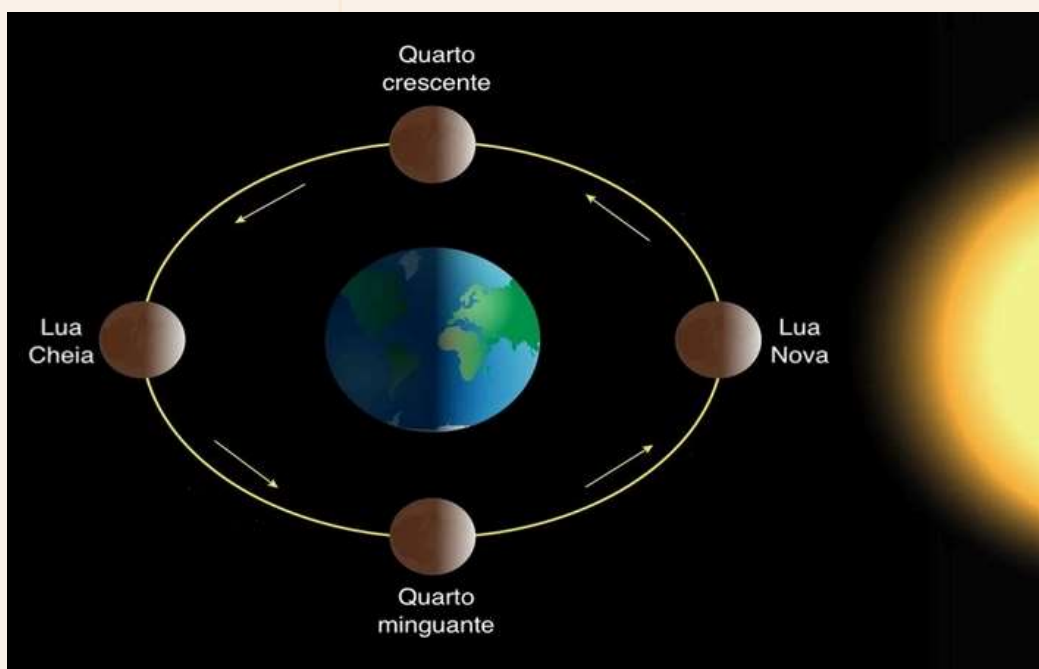
O ciclo da natureza tem duração aproximada de 28 dias, assim acontece com o ciclo lunar.

Nós vemos a mesma face da lua, independente da fase em que ela está.

A lua realiza dois movimentos:

- Um é em torno do próprio eixo (movimento de rotação)
- O outro é ao redor da terra (movimento de revolução)

Conforme a lua e a terra vão se movimentando, nós vamos enxergando partes diferentes da mesma face da lua.



Como as fases da lua influenciam as marés?

A terra e a lua se atraem pela força da gravidade. O sol também exerce esse efeito, porém com menor influência

Devido a essa atração causada entre a terra, a lua e o sol, as águas dos oceanos vão se movimentando e formando bojos



De acordo com o movimento da lua, existe influência sobre a água e as plantas.

A lua também interage com as águas presentes nas seivas das plantas e com os líquidos do nosso corpo.

Dra Laís
Werderberg
Santos
Terapias Integrativas

Como as fases da lua influenciam os líquidos do corpo?

Quando acontece uma ferida existe:

- Dor
- Calor
- Rubor
- Edema

Líquido concentrado na periferia



Para contribuir com a cura dessa situação, o que precisa acontecer?

- Quebrar o ciclo da inflamação
- Reduzir o edema
- Drenar esse líquido da periferia para o centro do corpo

Como as fases da lua influenciam a seiva das plantas?

Lua minguante:

Favorece enraizamento, a força do 1º chackra

Lua nova:

Seiva concentrada nas raízes



Lua cheia:

Fluxo da brotação

Lua crescente:

Seiva fazendo o movimento de subida em direção aos troncos, caules e folhas.



Dra Laís
Werderberg
Santos
Terapias Integrativas

Colheita e objetivos terapêuticos:

- **Lua nova**

Fase da lua mais indicada para colher plantas, para tratar de feridas, edemas, úlceras de pele, hemorragias externas.

- **Lua crescente**

Colher plantas que serão usadas em pessoas com anemia, fraqueza, pós-parto, doenças terminais (expansão da consciência divina, momento de maior conexão com a espiritualidade, com a iluminação)

- **Lua cheia**

Na saúde da mulher (no ciclo feminino) a lua cheia é o momento da ovulação, se a mulher está alinhada aos ciclos da natureza.

Aumento de fertilidade, tanto para homens quanto para mulheres. Tratamento para fortalecer unhas e cabelos. Terapias para rejuvenescimento da pele.

- **Lua minguante**

Momento de eliminar toxinas, reduzir inflamações, eliminação de tumores.



Dra Laís
Werdenberg
Santos



Formas de Processamento e Armazenamento

Herbologia Ayurvédica - Plantas Brasileiras



Janeiro/ 2025

Processamento e Armazenamento

Quando a gente fala em **energia vital** a utilização da **planta fresca** é superior à utilização da planta seca, em relação à energia vital.

Agora se falamos em relação às propriedades bioquímicas, a **planta seca** por possuir uma menor quantidade de água, apresenta uma maior quantidade concentrada de **elementos bioquímicos**.



O que vai determinar se vamos utilizar a planta fresca ou a planta seca?

- Disponibilidade de acesso
- Regionalidade

Secagem

A secagem das plantas pode ser feita em estufas com temperatura controlada, não ultrapassando os 40° a depender da planta.

As altas temperaturas podem causar modificações na estrutura molecular da planta, então precisamos tomar cuidado para não expor essa planta a altas temperaturas durante o processo secagem.



Se você não tem uma estufa para fazer a secagem das plantas, pode fazer à sombra em ambiente com luminosidade indireta.

Um cuidado importante é não deixar exposto a poeiras, a insetos e sujidades.

Armazenamento

Depois que as plantas foram secas, vem o processo de armazenamento que deve ser etiquetado criteriosamente.



Detalhes importantes ao etiquetar um pote de armazenamento, **o que precisa ter?**

- O nome da planta
- A data da colheita
- A Lua da colheita
- A estação do ano



Dra Laís
Werdenberg
Santos

Preparo



Janeiro/ 2025

Preparo

Decocções: forma de preparo onde nós levamos ao fogo água e partes mais duras das plantas, como raízes, cascas, talos e sementes.

Deixamos cozinhar por cerca de 3 até 30 min, a depender da planta. Depois desse tempo de fervura, nós deixamos a mistura descansar e depois coamos.



Infusão: é o método de preparo onde nós colocamos água fervente sobre as ervas, tapamos e deixamos repousar por cerca de 5 a 10 minutos.

Ela é indicada para flores e folhas mais sensíveis, por exemplo o capim limão, que é uma planta que oxida com muita facilidade.

Preparo

Tinturas: Colocar a planta seca, em frasco âmbar e cobrir com álcool que pode ser o álcool de cereais que tem uma alcoolatura em torno de 96 a 98% e pode ser ingerido. Ou em álcool hospitalar 70% ou álcool 40% que não são para ingestão, são exclusivamente para uso tópico ou no ambiente.

De forma geral, na tintura nós utilizamos 1 (uma) parte da planta para 5 (cinco) partes de álcool.



A tintura é algo tão potente que para utilização segura, ela pode ser diluída para fazer o extrato.

A proporção do extrato fluido é de 1 para 1, por exemplo, para um frasco de 30 ml => coloco 15ml de tintura e 15ml de água ultrapura (então temos uma solução de 1 para 1),

Dra Laís
Werderberg
Santos

Terapias Integrativas

Preparo

Óleos medicados: Utilizar três partes iguais sendo 50% de água, com 50% de óleo, + uma parte da planta.

De preferência utilizar a planta seca, porque tem menos água e no resultado final, o óleo ficará mais potente e terá melhor durabilidade.



Deixar ferver em fogo baixo, até toda a água evaporar, é possível observar a ausência de água na mistura, como água e óleo não se misturam, é fácil de ver, cuidado para não deixar o óleo saturar, para não perder propriedades.

Dra Laís
Werderberg
Santos

Terapias Integrativas

Preparo

Emplastos: são feitos através da maceração de plantas frescas, indicadas para unguentos (que tradicionalmente são feitos de planta macerada com sal) e emplastos (planta com argila).

Um emplasto com aloe vera e calêndula, por exemplo, é bom para regeneração da pele.

Um detalhe importante para levar para a vida: não misturar muitas plantas, pois elas podem ter interações entre si.



Dra Laís
Werderberg
Santos

Terapias Integrativas



Dra Laís
Werderberg
Santos



Propriedades

Herbologia Ayurvédica - Plantas Brasileiras



Janeiro/ 2025

Família Passifloraceae



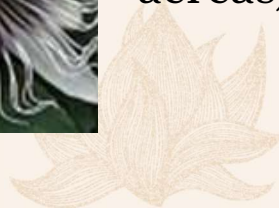
Passiflora alata Curtis (folhas)
Maracujá – doce



Passiflora edulis Sims (folhas)
Maracujá – azedo, maracujá-amarelo



Passiflora incarnata L. (partes aéreas) Maracujá -vermelho



Dra Laís
Werderberg
Santos

Terapias Integrativas

Família Passifloraceae

Efeitos ansiolíticos e sedativos

Nas folhas que estão a maior concentração de propriedades calmantes e que ajudam a combater a ansiedade, a tensão e a insônia.

CONTRAINDICAÇÕES: Gravidez e amamentação.

Efeitos colaterais super dosagem: cefaleia, taquicardia, diminuição do tempo de reação frente a estímulos externos, prejudicar a habilidade de dirigir e operar máquinas

Tempo de utilização não deve ultrapassar 3 meses

Interações medicamentosas:

- Potencializa o efeito de barbitúricos hipnóticos-sedativos (fenobarbital, tiopental) e morfina
- Pode aumentar o efeito de bebidas alcoólicas
- Pode potencializar o efeito de antialérgicos (loratadina, histamin) (loratadina, histamin)
- Aumento do efeito de fármacos ansiolíticos (bromazepam, Diazepam, alprazolam, clonazepam).

Família Passifloraceae

Raciocínio Ayurvédico:

- Pacífica vata
- Pacificação indireta em kapha

Qual o melhor horário do dia para indicar a uma pessoa?

Final da tarde (18h as 22h – horário kapha)

- Virya quente: Estimula agni
- Sabor: Adstringente



Preparo

- Chá por infusão das folhas
 - Secas 3g = 1 colher de sopa para 150ml de água fervente e tampar por 10 min, consumir em seguida
 - Fresca 6g = 2 colheres de sopa para 150ml de água

Dra Lais
Werdenberg
Santos

Terapias Integrativas

Hibiscus sabdariffa

Hibisco

Propriedades diuréticas, muitas pessoas usam para emagrecimento e para reduzir a glicemia.

- **Restrições de consumo:**

Devido ao efeito diurético, ele aumenta a excreção de potássio. O potássio é um eletrólito que atua na geração de energia e no funcionamento dos músculos, então é importante tomar cuidado.

- Não indicado para pessoas com doenças cardíacas
- Não indicado para gestantes e lactantes

Dra Laís
Werderberg
Santos



Hibiscus sabdariffa

Hibisco

Raciocínio Ayurvédico:

- Pacífica pitta e kapha e aumenta vata
- Virya fria
- Rasa doce e adstringente

Posologia: 1 colher de sopa do extrato seco, para 150ml de água (por infusão), até 3x ao dia.



Dra Laís
Werderberg
Santos

Terapias Integrativas

Equisetum *Cavalinha*

Propriedades diuréticas, antidiarreico, auxilia no tratamento de infecção dos rins e bexiga, hiperplasia de próstata, repositivo natural de sais minerais.

- **Restrições de consumo:**

O uso prolongado pode levar a deficiência de vitamina B1- tiamina (participa no metabolismo de carboidratos) transformando carboidratos em energia, podendo causar lesão no fígado

- Contraindicado gravidez e lactantes
- Gastrite e úlceras

Dra Laís
Werderberg
Santos



Equisetum *Cavalinha*

Raciocínio Ayurvédico:

- Aumenta vata, pacifica pitta e kapha
- Virya fria
- Rasa amargo e doce

Posologia: 1 colher de café do extrato seco, para 150ml de água (por infusão), até 3x ao dia.



Dra Laís
Werderberg
Santos

Terapias Integrativas

Salvia officinalis

Sálvia

Propriedades: digestivas, problemas no fígado, bronquite, insônia, efeitos da menopausa, infecção de mucosas como gengiva, garganta, boca e aftas.

- **Restrições de consumo:**

Contraindicada: gestantes, lactantes, pessoas com epilepsia.

- Super dosagem pode causar convulsão e neurotoxicidade.
- Pode ter interação com barbitúricos e sedativos.



Dra Laís
Werderberg
Santos

Terapias Integrativas

Salvia officinalis
Sálvia

Raciocínio Ayurvédico:

- Pacífica vata
- Virya quente
- Rasa picante

Posologia: 1 colher de chá do extrato seco, para 150ml de água (por infusão), máximo 3x ao dia.



Cymbopogon citratus
Capim limão, cidreira

Propriedades: calmante, febrífugo, antiespasmódico, diurético, depurativo do sangue, tratamento de hemorróidas, pressão alta, problemas nervosos, distúrbios de fígado, má digestão, bronquite, enjôos e diarreia.

- **Restrições de consumo:**

- Contraindicada: na gravidez por ser abortivo.



Dra Laís
Werderberg
Santos

Terapias Integrativas

Cymbopogon citratus
Capim limão, cidreira

Raciocínio Ayurvédico:

- Pacífica pitta e kapha. É neutro para vata.
- Virya frio
- Rasa amargo e picante

Posologia: 1 colher de chá do extrato seco, para 150ml de água (por infusão), máximo 3x ao dia.



Dra Laís
Werderberg
Santos

Terapias Integrativas

Referências

- CÔRTEZ, J. R. *et al.* **Ayurveda: a ciência da longa vida.** São Paulo, Mandras, 2022.
- FLOWERS, K. **Plantas medicianis e plantas tóxicas: conheça os benefícios e os prejuízos a sua saúde.** Ebook, kindle.
- MARK, E. S. **Utilização correta de antibióticos à base de plantas como alternativa natural.** Expertengruppe Verlag, 2023.
- SANTOS, L. C. W. *et al.* **Health Hazard Assessment Due to Slimming Medicinal Plant Intake.** Biological Trace Element Research. V. 5, p. 1-13, 2021.
- SUS. Roda de conversa sobre plantas medicinais. **Centro de referência em prática integrativas em saúde.** Núcleo de farmácia de manipulação em Planaltina, 2019.
- ZERAIK, M. L. *et al.* **Maracujá: um alimento funcional?** Brazilian Journal of Pharmacognosy. São Carlos, 2010.
- <https://hortodidatico.ufsc.br>





Dra Laís
Werderberg
Santos



laiswerderberg.com

