

RACHEL LANDON

Naturopata e especialista em Iridologia

SUPER ERVAS



Os melhores adaptógenos
para reduzir o stress e garantir
saúde, beleza e bem-estar

nascente

ÍNDICE

Introdução	9
Adaptógenos: o que são e como funcionam	15
Como encontrar a sua supererva	25
Nota importante antes de começar	27
Alcaçuz	31
Alecrim	43
<i>Amla</i>	55
<i>Ashwagandha</i>	65
<i>Astragalus</i>	77
Baga e flor de sabugueiro	87
Camomila	101
Caules e flores de aveia	113
Chá verde e matcha	123
Cinórrodos	135
Curcuma	149
Gengibre	163
Ginseng-siberiano	175
Gotu Kola	185
Manjericão-santo	195
Pilriteiro	207
Pólen de abelhas e própolis	221
<i>Reishi</i>	235
Rodiola	247
Sementes e folhas de urtiga	259
Fornecedores e armazenistas	271
Referências	273
Agradecimentos	285

*Para a minha querida mãe, Agnes Beryl,
e para a minha família: Charlie, Grace, Lou, Harps e Otis...
Obrigada.*

INTRODUÇÃO

Sobre mim

Quando eu era uma menina, a minha mãe, que sempre foi uma pessoa muito prática: mostrava-me todas as folhas e flores diferentes do nosso jardim e das sebes que eu podia esfregar nos meus joelhos esfolados e nas picadas de inseto. Ela fazia uma compressa de hamamélis destilada, que guardava num frasco atrás do rádio da cozinha, para todos os nossos inchaços e contusões — ainda me lembro do seu cheiro adstringente. Ela mostrou-me como esmagar uma folha de azeda-de-folha-larga e esfregá-la nas urticárias até ficar com a pele verde, fazendo-me sentir como se eu tivesse magia na ponta dos dedos.

Adorava a ligação que estas preciosas interações me proporcionavam a mim e à minha mãe, na natureza, quando íamos apanhar amoras em silêncio ao longo da linha férrea, nos campos por trás da nossa casa, e construíamos fogueiras nos meses de outono, depois de verificarmos se havia ouriços em hibernação. Era um contraste total com

a mulher que eu conhecia na maior parte do tempo. A vida da minha mãe foi uma prova de força: foi mãe mais tarde do que a maioria na década de setenta do século passado, mulher de negócios de sucesso e mãe solteira de quatro filhos. Na sua juventude, passou pela Segunda Guerra Mundial e compreendeu a necessidade de ser autossuficiente, mas, de alguma maneira, ainda encontrava tempo na sua vida incrivelmente ocupada para ser uma jardineira sazonal competente. A nossa casa ficava na zona noroeste, a meia-hora de carro de Manchester, e em tempos fora uma quinta, onde, entre os celeiros cobertos de hera, as pocilgas abandonadas e os roseirais, ela encontrou um terreno para cultivar toda a nossa fruta e legumes em longos carreiros cercados por margens de barro.

Um dos meus trabalhos, além de ir buscar ovos ao fazendeiro Worsley duas portas abaixo, era sair e apanhar batatas ou ir buscar feijão-verde para o jantar. Foi uma época idílica para mim, sentada sozinha nas escadas das traseiras da nossa casa, à luz do sol de verão, a retirar os pedúnculos às groselhas-espim e a debulhar ervilhas frescas das vagens com o polegar, mas eram mais as que comia do que as que iam para a tigela. Passávamos as tardes de fim de semana a envolver as framboesas com redes para as proteger das gralhas juvenis que faziam ninho nos grandes carvalhos por cima. Este pequeno conhecimento da natureza foi terapêutico e o catalisador que deu início à minha adoração pelas ervas.

Atualmente, tenho quatro filhos — de bebé à idade adolescente —, todos com diferentes necessidades emocionais e práticas, e tento apoiá-los com preparados de ervas, remédios florais, homeopatia e bálsamos caseiros. O meu filho de 10 anos adora todos os frascos de ervas secas e garrafas de tinturas de plantas, cera de abelha e óleos essenciais. Acha que é tudo muito mágico, e, apesar de morarmos em Londres, tento mostrar-lhe todas as ervas selvagens que crescem nas sebes em todas as estações do ano: folhas de urtiga e alho-selvagem no início da primavera, milefólio e amoras-silvestres no final do verão e castanhas e bagas de espinheiro nos dias curtos de inverno. Tento mantê-los ligados ao seu ambiente natural — só temos de procurar um pouco mais.

O meu percurso até me tornar fitoterapeuta começou em casa, com a minha mãe, com o nosso jardim e minha liberdade nos campos nas traseiras da nossa casa. Mas, quando terminei a escolaridade, fiz um desvio que começou em Londres e depois em Paris, onde me estabeleci como modelo no início da década de noventa. Viajava sem parar e desfilava em passarelas em Paris, Londres e Nova Iorque. Passava a vida em aviões, aeroportos, hotéis e cidades, chegando na calada da noite e acordando antes do amanhecer para ter a melhor luz para as fotografias.

Na maior parte das vezes, sentia-me incrivelmente só e assoberbada e vivia cheia de adrenalina. Não havia telemóveis ou Internet sem fios, por isso, tinha de confiar em telefones públicos nos locais mais improváveis para falar com os meus entes queridos. Olhando para trás, foi como que um catalisador para onde me encontro agora, mas na altura andava muito stressada. Tinha 20 e poucos anos e ainda estava a descobrir-me como mulher, e este stress e grande estado de alerta começaram a afetar o meu bem-estar, causando-me desequilíbrios hormonais, ansiedade, ataques de pânico e problemas digestivos.

Todas as pessoas à minha volta — os meus agentes, amigos, colegas e família — julgavam que tinha sorte por ter uma vida assim, e o facto de me sentir culpada por não sentir o mesmo e não ser capaz de aproveitar o momento só aumentava a minha ansiedade. Na altura, ninguém discutia ansiedade ou ataques de pânico, principalmente no mundo da moda, onde a vulnerabilidade foi retratada com confiança na década de noventa.

Todos os trabalhos eram um desafio pessoal para testar os meus limites, e, quando conseguia ultrapassá-los, ficava entusiasmada, mas depois entrava em colapso; ficava exausta... as minhas glândulas suprarrenais chegavam ao limite. A minha agência em Paris pensava que eu era louca, por não me considerar uma afortunada por ter sido escolhida para trabalhos influentes e não percebia por que razão eu não estava a lidar bem com o assunto, por isso decidi tentar fazer um balanço e começar a apoiar-me da melhor forma que conseguia, começando pela minha dieta alimentar.

Naquela época, Paris não estava muito na onda da «comida saudável», e cozinhar não era muitas vezes uma opção. Havia alguns bares de sumos e algumas lojas de alimentos saudáveis, mas tínhamos de as descobrir. Em Saint Germain, encontrei um sítio maravilhoso, por trás de uma igreja, numa praça lindíssima, que servia a melhor comida nutritiva, com um prato diferente todos os dias, e as minhas visitas semanais começaram a ter um efeito de enraizamento.

Comecei a olhar novamente para as ervas com que cresci e a usá-las para melhorar a digestão e o sono. Decidi estudar culinária vegetariana durante algum tempo na escola de culinária Cordon Vert, em Inglaterra. Terminei o primeiro curso, mas naquela altura o vegetarianismo era muito baseado em ovos e massas, e eu sabia instintivamente que não era esse o caminho que deveria seguir.

A oportunidade de viver do outro lado do Atlântico, na cidade de Nova Iorque, surgiu por volta de 1994, tinha eu acabado de fazer 24 anos, e a revolução em saúde e nutrição estava no auge. Senti-me entusiasmada com a perspetiva de me sentir forte e com o controlo do meu próprio bem-estar, pelo que comecei a minha jornada de yoga, sumos e leitura de livros sucessivos sobre nutrição e fitoterapia, de modo a encontrar o equilíbrio de alimentos e ervas medicinais que mais viessem ao encontro das minhas necessidades. Comecei a fazer cursos e, pela primeira vez, senti-me fortalecida e estável no improvável ambiente frenético de Manhattan e do mundo da moda.

Ao fim de quatro anos, regresssei a Londres, decidida a estudar medicina natural, especificamente ervas, trabalhando com o ser humano completo, o corpo, a mente e o espírito, usando ervas, nutrição e terapias naturais complementares específicas às necessidades de um indivíduo. Hipócrates, que é considerado o «pai da medicina», acreditava que «a saúde é uma expressão de um equilíbrio harmonioso entre várias componentes da natureza do homem, o meio ambiente e os estilos de vida, sendo a natureza a médica da doença».

Hoje, além de exercer a minha profissão, faço uma ginástica imensa com uma família de seis pessoas e com todas as nossas necessidades diárias, tentando, por vezes, prestar atenção a três conversas diferentes

ao mesmo tempo, lidando com o humor de cada um, muitas vezes sem ter dormido quase nada, tentando manter um equilíbrio perfeito entre o trabalho e a vida de casa. É realmente um equilíbrio saudável e algo por que hoje sei que todos lutamos.

Agora na minha quarta década de vida, tendo perdido entes queridos, lidando com o trabalho e a vida pessoal, tentando equilibrar hormonas e tratando do próximo terço da minha vida, apercebo-me de que experiencio um tipo diferente de stress do que vivi quando era mais jovem. Mas estou decididamente mais preparada para lidar com ele. Alimento-me melhor, aprendi a dizer que não (o que demorou algum tempo), sei o que combina ou não comigo e uso ervas, sobretudo adaptogénicas, para me ajudar a equilibrar as hormonas, a manter o meu sistema cardiovascular forte, a dar apoio ao meu sistema nervoso e a permitir que todo o meu sistema corporal vigoroso se encontre em pleno funcionamento.

Como profissional de saúde natural, sinto-me inspirada a incentivar as pessoas a manterem-se saudáveis e a evitarem doenças, em vez de esperar até que se sintam assoberbadas e doentes para, então, começarem a procurar ajuda. É por isso que olho para este grupo de ervas a que se dá o nome adaptógenos. Além de equilibrar as escolhas positivas de estilo de vida, ajudam-nos a manter a saúde ideal numa época em que isso é um desafio constante.

Neste livro, gostaria de partilhar convosco, de uma forma concisa e simples, todos os benefícios destas incríveis superervas, que podem dar apoio a todo o sistema corporal ao lidar com os desafios diários da vida moderna.

ADAPTÓGENOS: O QUE SÃO E COMO FUNCIONAM

A pesar de a maioria das ervas ser maravilhosa na cura de doenças específicas, os adaptógenos são multidimensionais. Os adaptógenos, ou superervas, são um grupo de ervas que sustentam e reequilibram o corpo, permitindo-nos adaptar-nos a fatores de grande stress, sejam eles físicos, ambientais ou emocionais. Foram comparados a um termóstato que regula o nosso corpo, acalmando-nos quando estamos muito stressados e aumentando a nossa energia quando nos sentimos esgotados, mas sem esgotar ou drenar as nossas glândulas suprarrenais.

Vitalidade é a palavra que melhor descreve a saúde ideal ou o sentir-se saudável. Uma das definições que vem no dicionário é «aptidão para a vida», e a vitalidade está relacionada com a força vital e energia. A nossa vitalidade está no seu auge quando nos sentimos saudáveis, exuberantes e cheios de energia. Os herbalistas usam o termo «força vital» para explicar a quantidade de energia no interior dos tecidos e órgãos do corpo, e quando esta vitalidade ou força vital se esgotam

através do stress e da exaustão, a pessoa pode começar a sentir-se mal e oprimida.

Os adaptógenos são ervas boas e poderosas que podem ajudar a rejuvenescer e reforçar esta força vital, e, ao fazê-lo, podem auxiliar a proteger o organismo de doenças e do stress.

A palavra «stress» foi exageradamente usada e incompreendida. Na realidade, trata-se de uma reação psicológica a uma situação de curto ou longo prazo. É a resposta aumentada a esta situação que faz funcionar o hipotálamo e as glândulas pituitárias, que, por sua vez, ativam as glândulas suprarrenais para segregarem as hormonas do stress, o cortisol e a adrenalina, causando a conhecida sensação de «lutar ou fugir», elevando a pressão sanguínea e aumentando assim a frequência cardíaca. Tudo isto é bom quando realmente é necessário, pois numa emergência esta reação mantém-nos vivos e depois tudo volta ao normal. Se isto se tornar constante, ao longo de períodos stressantes da vida, o ataque repetido de cortisol tem um impacto negativo em todos os nossos órgãos, enfraquecendo o sistema imunitário, que começa a estabelecer as bases para doenças ou desequilíbrios.

O stress a longo prazo enfraquece a nossa função digestiva, sobrecarrega o sistema nervoso e provoca a falta de dehidroepiandrosterona (felizmente reduzida a DHEA), uma hormona produzida pelas glândulas suprarrenais que ajuda na produção de hormonas sexuais masculinas e femininas e na função reprodutiva, auxiliando igualmente na regulação do metabolismo e dos níveis de energia. Também é conhecida como a «hormona da juventude».

A vida moderna tem muitas vantagens, mas também é incrivelmente stressante. Questiono-me como a minha filha adolescente consegue acompanhar as muitas plataformas de redes sociais e as mensagens constantes de amigos que querem a sua atenção e opinião na maior parte do dia, todos os dias. Se olharem à vossa volta na rua, no comboio ou no trabalho, a maioria das pessoas está a consultar os seus ecrãs no mundo cada vez maior da *web*.

Em termos ambientais, a nossa cadeia alimentar está a ser comprometida por alimentos processados e exposição excessiva a pesticidas

e poluição do solo pela agricultura industrial. E, embora a nossa esperança média de vida seja maior, temos testemunhado o aumento mais dramático de doenças crónicas, como a diabetes, o cancro, a obesidade, a demência e a depressão. Estas doenças geralmente resultam do nosso meio ambiente e das nossas escolhas de estilo de vida, e cabe-nos a nós fazer mudanças positivas.

Vejo muitos pacientes que dizem que se sentem exaustos diariamente, mesmo ao acordar de manhã. Carregam esta sensação de fadiga ao longo do dia. Eis alguns dos sintomas causados pela exaustão: corpo dorido, ansiedade, depressão, má digestão, falta de sono, constipações constantes e difíceis de curar, perda da libido e desequilíbrios hormonais, mau temperamento e esquecimento. A maior parte das pessoas tenta usar a cafeína para se sustentar, oferecendo um rápido aumento de energia e, depois, uma rápida exaustão, que exaure ainda mais as glândulas suprarrenais e só exacerba os sintomas de se sentir sobrecarregado — muitas vezes criando um círculo vicioso de necessidade de ainda mais cafeína.

Os adaptógenos auxiliam as glândulas suprarrenais e todo o sistema endócrino. Ajudam a relaxar e a reequilibrar o corpo, resistindo ao stress, ao adaptarem a resposta do corpo e aumentarem a sua vitalidade geral.

Desde os alimentos e bebidas que ingerimos, o ar que respiramos e os produtos químicos sintéticos existentes nos nossos produtos de beleza, maquilhagem e perfumes aos produtos de limpeza e desodorizantes de sala que usamos — hoje, mais do que nunca, estamos expostos a uma infinidade de produtos químicos tóxicos que os nossos corpos têm de processar, metabolizar e eliminar. Juntamente com a intensidade adicional da vida moderna e as demandas que ela nos impõe, com o trabalho, a tecnologia e a sobrecarga de informações que traz, não é surpresa nenhuma saber que as doenças crónicas, como doenças

cardíacas, alergias e depressão, estão a aumentar e que a fadiga é uma das principais razões que levam um paciente a consultar o seu médico. Infelizmente, a medicina moderna trata muitas vezes os sintomas de uma doença sem olhar para a causa ou para o indivíduo e para as suas necessidades únicas, ao passo que eu considero que as ervas medicinais reforçam e alimentam a pessoa por completo.

As ervas adaptogénicas trabalham com as ações terapêuticas de toda a planta em todo o sistema corporal, oferecendo uma alternativa suave às drogas sintéticas, que geralmente têm ação direta num sistema ou tecido em particular. Estas ervas ajudam a regenerar tecidos e fluidos do corpo durante o stress ou a doença, estimulando o sistema defensivo do próprio corpo a agir, em vez de apenas a trabalhar nos efeitos e não na causa.

Acredito que, para se ser verdadeiramente saudável, é necessário haver um equilíbrio positivo entre a nossa saúde física, mental e espiritual, bem como as nossas inter-relações com o meio ambiente que nos rodeia. Não somos apenas o que comemos ou o que introduzimos no corpo, mas também o que pensamos, o que fazemos, o que dizemos, as relações que temos e o meio ambiente que escolhemos ter à nossa volta. Tudo isto afeta diretamente o nosso bem-estar geral.

Temos de ser capazes de nos perguntar o que não está de acordo conosco ou não está a ter um efeito positivo nas nossas vidas e sermos capazes de reconhecer quando necessitamos de dar um passo positivo para desencadear uma mudança. Se nenhuma mudança puder ser feita devido a determinadas circunstâncias, devemos então aprender a melhor forma de adaptar e gerir um modo mais positivo de pensar e agir.

Como a inspiradora romancista e ativista Maya Angelou disse: «Se não gosta de algo, mude-o; se não o puder mudar, mude a sua atitude.»

Tudo o que precisa de fazer é de ouvir o seu corpo, para descobrir o que está a funcionar bem para si e o que não está, e esforçar-se um pouco todos os dias para fazer as mudanças benéficas à sua saúde. Lembre-se:

- Coma de forma consciente, usando alimentos sazonalmente nutritivos que estejam tão próximos da natureza quanto possível, evitando os alimentos processados, salgados e açucarados com conservantes e aditivos.
- Tome um suplemento de vitamina D, se necessário, e apanhe um pouco mais de sol. Isto ajuda a construir ossos mais fortes e um sistema imunitário saudável.
- Tome um suplemento probiótico todos os dias contendo *Lactobacillus* e *Bifidobacterium*, para manter a flora intestinal forte e protegida e o sistema imunitário defendido. Tente tomá-lo logo de manhã, quando o estômago não está muito ácido. Comer iogurte vivo sem adição de açúcar é benéfico, ou uma bebida láctea fermentada, como *kefir*. Além disso, comer uma cenoura crua antes de uma refeição faz bem à digestão, pois funciona como prebiótico que alimenta as boas bactérias de forma mais eficiente.
- Mantenha-se hidratado com muita água filtrada ao longo do dia. No entanto, não beba às refeições, para não diluir as enzimas digestivas essenciais.
- Faça exercício de que goste e que o faça sentir revigorado e feliz. Tanto pode ser um passeio com o cão ou ir a uma aula de ginástica.
- Experimente uma aula de meditação ou yoga que lhe permita desanuviar a mente, alongar e libertar a tensão do corpo, e tente aproveitar o tempo e o relaxamento necessários — bastam uns simples 15 minutos por dia para se sentir tranquilamente e ligar-se a si mesmo para ver como se está a sentir e respirar de forma profunda e consciente.
- Desacelere e aproveite a vida. Tente não levar os problemas do trabalho para casa, mantendo um bom equilíbrio entre o trabalho e a vida pessoal.
- Esteja com amigos e familiares de quem gosta e que o apoiam e o fazem rir. Isto é importante para sustentar a sua alegria de viver — a *joie de vivre*.

A história dos adaptógenos

As ervas adaptogénicas funcionam, como o nome sugere, ajudando o corpo a adaptar-se à vida e, em particular, às tensões do ambiente que nos rodeia. Os adaptógenos são um grupo relativamente novo de ervas, nomeado pela primeira vez por um dos principais farmacologistas da União Soviética, Nikolai Lazarev, na década de quarenta do século xx, a partir da palavra latina *adaptare*, que significa «ajustar».

O governo soviético pediu a ajuda de Lazarev para ajudar a encontrar uma forma de tornar as pessoas da URSS mais fortes e resistentes, sobretudo os membros do Exército e os trabalhadores, os ginastas e os dançarinos, na demanda do país no sentido de dominar o Ocidente. Queriam melhorar o seu desempenho e resistência em geral, e Lazarev começou a pesquisar cientificamente as ervas de elite usadas na medicina tradicional chinesa. Os resultados foram tão favoráveis que se iniciou um plano de pesquisa que durou décadas.

Ao classificar os adaptógenos, é difícil estabelecer limites. Muitos herbalistas acreditam que, para ser classificada como adaptogénica, a planta não deve atuar sobre nenhum órgão específico do corpo, mas sobre todo o organismo. Outros acreditam que a planta deve ter um efeito direto sobre o eixo hipotálamo-pituitária-adrenal (o eixo HPA), que consiste nestas três glândulas endócrinas e na complexa interação entre estas glândulas que regulam a forma como o corpo reage ao stress e trabalham para permitir que o corpo se adapte de forma eficaz a estes agentes de stress.

Muitos estão mais preocupados em definir se uma planta alivia a tensão nervosa e ajuda o organismo a lidar com o stress, aumentando a saúde e a vitalidade geral do corpo, e menos em comprovar se as suas ações têm ou não influência direta no eixo HPA. Esta é decididamente a minha postura em relação a este grupo de ervas adaptogénicas.

O uso de ervas adaptogénicas teve início há milhares de anos nas antigas China e Índia, muito antes do conhecimento do pleno funcionamento do corpo. No entanto, sabia-se da interação entre o indivíduo e o seu ambiente, e essa relação energética entre os dois foi considerada essencial para uma boa saúde. Encontrar equilíbrio entre a nossa

saúde interior e o ambiente em redor incentiva um estado de integridade e boa saúde geral.

Os adaptógenos são ervas aromáticas extraordinárias que podem ajudar o corpo a manter essa homeostase ou equilíbrio. Contêm uma vasta gama de elementos botânicos que ajudam o corpo a funcionar, reforçando o organismo para que ele não sofra um «esgotamento». Estes componentes botânicos ajudam a reequilibrar e a desviar o stress do corpo, alimentando e estabilizando todo o organismo.

O stress prolongado pode ter um efeito debilitante no sistema imunitário, na saúde digestiva, no sistema endócrino e nervoso e no bem-estar geral. Gerir e ser capaz de lidar com o stress e os seus efeitos é o núcleo da ação das ervas adaptogénicas, onde os nossos corpos podem não ter a força vital necessária para levar estes recursos à ação. Eu gosto de pensar nas ervas como fornecedoras de apoio, providenciando uma base extremamente necessária quando estamos a passar por um momento particularmente difícil ou mesmo quando nos sentimos sobrecarregados pelas pressões da vida quotidiana, ajudando a aumentar a resistência e energia necessárias.

O stress é também envelhecimento, e, numa sociedade obcecada em parecer jovem, trabalhar o interior e não apenas o exterior é muito importante. Proteger e reforçar a vitalidade do nosso corpo é a chave. Envelhecer bem não é apenas sobreviver a uma idade madura e tentar parecer mais jovem do realmente se é; tem que ver com sentirmo-nos bem e jovens por dentro e não sofrermos de problemas de saúde durante esse período. O envelhecimento saudável deve ser o nosso verdadeiro objetivo, quando olhamos para a nossa saúde.

O Dr. James Fries, da Faculdade de Medicina da Universidade de Stanford, questionou por que razão as pessoas sofrem de mais doenças crónicas à medida que envelhecem. Descobriu que, na juventude, temos uma reserva biológica de energia nos nossos órgãos que podemos aproveitar quando confrontados com o stress ou a doença, mas que regressa ao nível inicial de reserva após o uso. À medida que envelhecemos, perdemos energia desta reserva dos órgãos, e o ritmo a que a perdemos determina a qualidade do nosso envelhecimento.

As ervas adaptogénicas, juntamente com escolhas de estilos de vida saudáveis e positivas, incluindo um ambiente compassivo, solidário e afetuoso, podem fomentar esta reserva dos órgãos e ajudar-nos a envelhecer de forma graciosa e saudável, adquirindo beleza e juventude por dentro e por fora.

Os adaptógenos funcionam de maneira não específica; atuam geralmente em todo o organismo, mas não num órgão específico. Não são tóxicos para o corpo e ajudam na desintoxicação do organismo. Acredita-se que a maioria dos adaptógenos contém altos níveis de antioxidantes que ajudam a proteger o corpo da deterioração das células, mantendo as vias de eliminação a funcionar no seu nível ideal. Ajudam a equilibrar todo o corpo para alcançar um estado saudável — o tónico perfeito para nos revigorar após uma doença, ajudando a aumentar a força e a vitalidade. E, se sofrermos de uma patologia crónica de longa data, permitem sustentar todo o sistema corporal, quando se sente sob pressão.

Nós e os adaptógenos

O poder curativo da natureza tem vindo a ser usado ao longo dos séculos, existindo extensos registos desse uso através da história que influenciaram o modo como usamos as ervas hoje em dia. Os egípcios eram incríveis especialistas em fitoterapia, e muito se aprendeu com a documentação que lhes sobreviveu, escrita em papiro, por volta de 1500 a.C. A mais famosa dessas fontes é o *Ebers papyrus*, um papiro de 110 metros que documentou o conhecimento dos egípcios de muitas doenças, incluindo tumores. E, por volta de 60 d.C., um médico grego, Dioscórides, escreveu *De materia medica*, composto por cinco volumes, provavelmente o trabalho mais influente sobre ervas medicinais e os seus usos para os próximos 1500 anos.

Os egípcios comiam alho e cebola para ganhar força e vitalidade, para aliviar a asma e a congestão pulmonar e para um sistema cardiovascular forte. As ervas eram mergulhadas em vinho ou adicionadas sob a forma macerada em vinagres. Usavam aloé, manjeriço, endro, alcaçuz, alho e tomilho e muitas outras ervas, influenciando muito a forma como as usamos hoje em dia.

Segundo a Organização Mundial de Saúde, mais de 75% da população mundial ainda depende diretamente de plantas herbáceas para as suas necessidades básicas de saúde.

O *Paradoxo dos Nossos Tempos*, de Dalai Lama, expressa o dilema que enfrentamos na nossa sociedade moderna, pois temos «mais conhecimento mas menos julgamento, mais especialistas mas mais problemas, e mais remédios mas menos bem-estar». O mercado tem inúmeras fileiras de suplementos, novas modas e dietas que podem dificultar a compreensão de por onde começar ou mesmo que direção seguir.

Quando recomendo um remédio herbal a um cliente, tento ter em conta todos os aspetos da sua saúde e qual a planta que melhor irá ao encontro das suas necessidades. Familiarizo sempre os meus clientes com as ervas que prescrevo, para que saibam o que estão a tomar e como vão atuar no apoio ao organismo, para que sejam participantes experientes e conscientes na sua própria cura.

Superervas irá ajudar a reforçar esta perspetiva, e os adaptógenos neste livro podem ser facilmente incorporados no seu programa diário de saúde.

COMO ENCONTRAR A SUA SUPERERVA

Incluí vinte das minhas plantas adaptogénicas primárias mais acessíveis e favoritas neste livro. Pode pensar que adaptógenos como a curcuma ou a *amla* não são tradicionalmente classificados como ervas, e estaria correto. Hoje, as definições tornaram-se turvas, e a *amla* é um fruto, sendo a curcuma, na verdade, uma especiaria. As especiarias são a raiz, a casca, a semente, a flor e o fruto da planta, e as ervas são a parte frondosa. Existem algumas plantas que os herbalistas usam como ervas e especiarias e que são classificadas como ambas, no entanto, todas se enquadram na classificação da fitoterapia.

Para cada erva, enumerei os meus usos favoritos, factos sobre o seu *habitat*, família, propriedades individuais, folclore e história, para que possa perceber cada adaptógeno, tornando-os mais acessíveis e permitindo-lhe formar o seu próprio relacionamento com eles. Incluí dez das minhas formas favoritas de usar cada um deles, de modo a inspirá-lo a sentir-se suficientemente confiante para incorporar estes

adaptógenos na sua vida diária, com algumas receitas, fórmulas, tónicos, tinturas, infusões, tónicos de beleza, cataplasmas, batidos, sumos e elixires. Estas são simplesmente sugestões. À medida que se sentir mais confortável com cada erva, poderá experimentar a sua!

Os adaptógenos estão listados por ordem alfabética, para facilitar a localização das informações. Na página 271, enumerei os meus fornecedores favoritos, mas sinta-se à vontade para encontrar a sua própria fonte de confiança. De um modo geral, tentaria encontrar fornecedores de produtos biológicos e naturais.

A melhor forma de usar este livro é familiarizar-se com cada erva adaptogénica e encontrar aquelas que lhe dizem mais, em vez de apenas uma ou duas ervas e as suas ações — desta forma, encontrará a mais adequada às suas necessidades.

NOTA IMPORTANTE ANTES DE COMEÇAR

De um modo geral, os adaptógenos são seguros para utilização durante um período de tempo sem efeitos secundários significativos ou contraindicações, mas aconselho as grávidas e lactantes a evitarem este grupo de ervas e a procurarem sempre o conselho de um herbolista ou naturopata qualificado se sofrerem de uma doença crónica ou não tiverem a certeza do que devem tomar. *Se está atualmente a fazer algum tipo de medicação, deve consultar o seu médico ou um naturopata qualificado para se certificar de que não existem interações adversas.*

Não acredito que o conjunto de ervas designado por adaptógenos exista para nos ajudar a superar as nossas próprias capacidades naturais para lidar com os aspetos negativos que a vida nos dá. Em vez disso, devemos ouvir os nossos corpos quando nos dizem para desacelerar e permitir que estas ervas nutritivas nos reabasteçam e nos sustentem, em vez de apenas nos levarem a uma completa exaustão mental e física. Os adaptógenos não devem ser vistos como substitutos

do sono, da boa nutrição ou da necessidade de uma mudança de vida muito necessária quando as coisas não estão a funcionar bem para si.

Estas ervas não são uma solução rápida, e também não existe nenhuma erva que funcione para todos. As ervas afetam todas as pessoas de formas diferentes; não há um remédio herbal que sirva para todos. Estas ervas não são milagrosas. Devem ser usadas em conjunto com as suas próprias escolhas positivas de estilo de vida individual e devem ser tomadas todos os dias durante alguns meses, para que o corpo as reconheça adequadamente e responda, utilizando a erva da maneira mais construtiva. Regra geral, este grupo de ervas pode ser consumido com segurança durante um longo período de tempo.

Como acontece com qualquer remédio herbal, recomendo começar devagar e aumentar a dose à medida que se for familiarizando com os seus efeitos no organismo.

Vamos lá então agora às ervas — espero que goste!



SUPER ERVAS



ALÇAÇUZ

Glycyrrhiza glabra

Nativa de: Sudeste Europeu, Ásia, China e Rússia

Os meus usos favoritos: para o stress, como anti-inflamatório, para a ansiedade com glândulas suprarrenais exauridas, fadiga crónica, doença intestinal inflamatória — colite, tosse crónica

O alçaçuz é uma perene pertencente à família da ervilha e do feijão. Esta erva robusta pode resistir a muitas condições atmosféricas, mas prefere o sol e o solo arenoso rico que existem no Sudeste da Europa, na Ásia, na China e na Rússia, de onde é nativa. É difícil de encontrar no Reino Unido em estado selvagem, mas pode ter sorte de descobrir perto das margens dos rios. Fique atento às pequenas vagens ao lado de belas espigas de delicadas flores arroxeadas e das graciosas folhas ovais que se parecem com plumas no caule.

A raiz é a parte da erva que é normalmente usada, e esta pode chegar a uns impressionantes 10 metros de comprimento, encontrando-se tradicionalmente desenterrada no final do outono, ao fim de cerca de quatro anos de crescimento. A raiz principal que sustenta a planta é mantida no solo, e são os rizomas mesmo abaixo da superfície que são cortados e usados.

O alçaçuz também é conhecido como «raiz doce», por causa da sua seiva doce, *gan cao*, na China, e *kanzo*, no Japão, e também lhe chamam

erva universal, devido às suas muitas propriedades adaptogênicas — e por ser conhecido e usado medicinalmente em todo o mundo.

Foi considerada uma erva superior há muitos séculos na Grã-Bretanha, tendo sido usada durante o reinado de Eduardo I, no século XIII, como digestivo, para combater os efeitos de uma dieta alimentar excessivamente rica em alimentos que causavam problemas digestivos e gota. Foi tão requisitada pela sociedade que se criou um imposto especial para a sua importação. Foi cultivada pela primeira vez na Inglaterra pelos frades dominicanos no século XV e cultivada em Yorkshire Dales, onde foi fabricado o famoso bolo Pontefract de alcaçuz.

Esta erva doce, que não agrada a todos, tem uma história interessante que se estende ao longo de séculos e pelos continentes, desde a China e a Índia, passando pelo Mediterrâneo e pelo Norte da África. Os antigos egípcios e os seus faraós usavam-no para curar tudo numa bebida doce chamada *Mai sus*. No túmulo de Tutankhamon foram encontradas grandes quantidades de alcaçuz entre o ouro, o perfume e as joias preciosas, para o acompanharem na jornada para a vida depois da morte.

O alcaçuz chinês (*Glycyrrhiza uralensis*) é usado desde o século II a.C. e a época da dinastia Han. É conhecido como uma erva primordial na medicina tradicional chinesa e usado como sinergista para harmonizar e adicionar sabor a outras ervas numa composição, bem como para restaurar e reequilibrar todo o organismo.

No Japão, é uma das ervas mais usadas na medicina Kampo, que foi adaptada da medicina tradicional chinesa para a cultura japonesa ao longo dos séculos.

Na Grécia, o médico fitoterápico Dioscórides (c. 40–90 d.C.) nomeou a raiz, a partir do grego *glukos*, que significa «doce», e *rhiza*, «raiz», e anunciou na sua obra *De materia medica* que a raiz aliviava problemas de estômago, dores de garganta e queixas no fígado e nos rins. Perto de 400 anos antes, e segundo voz corrente, os exércitos de Alexandre, o Grande, usavam a raiz do alcaçuz para ajudar a mitigar a sede e obter a resistência de que necessitavam para as suas longuíssimas marchas.

Nicholas Culpeper, o famoso herbalista do século XVII, escreveu o seguinte sobre o alcaçuz: «para tosse seca ou rouquidão, pieira e todas as

dores do peito e do pulmão», pois é uma maravilhosa erva expetorante para tratar tosses crónicas difíceis e usada como anti-inflamatório nos tecidos doridos e inflamados.

Que vantagens pode tirar do alçaçuz?

Nota importante

Aconselha-se qualquer pessoa que padeça de hipertensão a consultar um profissional de saúde antes de usar o alçaçuz, pois, em doses elevadas, tem a capacidade de induzir retenção de água, o que, por sua vez, eleva a tensão arterial. Gostaria de salientar, porém, que o alçaçuz é uma erva suave que geralmente as crianças, os idosos e os doentes podem usar com segurança.

Ao longo dos tempos, o alçaçuz tem promovido e aumentado a vitalidade do corpo. É um estabilizador e um ótimo harmonizador. Uso alçaçuz na minha profissão para uma série de maleitas, desde dores de garganta a obstipação, mas prescrevo principalmente esta pedra preciosa vegetal nos casos de stress «controlável» de longa duração, que causa fraqueza suprarrenal com o tempo, originando sensação de fadiga e exaustão, mesmo depois do que o paciente descreve como uma boa noite de sono.

O alçaçuz de sabor adocicado combina bem numa fórmula, intensificando as ações de outras ervas e complementando as que tenham efeito de secagem ou aquelas que tenham uma ação mais dura e amarga. Tem sido usado ao longo dos séculos em muitas fórmulas ervanárias da medicina tradicional chinesa e é conhecido como o «grande auxiliar» por causa da sua ação sinérgica.

Mente

Acredito que uma «crise de meia-idade» não é apenas mental e não deve ser tomada de ânimo leve. Sentimentos de desespero, fadiga, decréscimo da libido e desconforto em geral com a vida podem ser resultado de exaustão suprarrenal, de anos a esgotar o corpo e a dormir pouco.

As glândulas suprarrenais estão localizadas mesmo por cima dos rins e produzem hormonas que afetam o metabolismo, controlam a inflamação, equilibram as hormonas sexuais e respondem a situações stressantes. O alcaçuz pode ser um ótimo tónico quando estas estão exaustas, se estiver talvez a sentir-se desanimado e confuso.

Corpo

Os constituintes ativos do alcaçuz contêm glicosídeos, que são similares em estrutura às hormonas esteroides naturais do corpo, como a aldosterona e o estrogénio. Estes têm um efeito reforçador e nutritivo em todo o sistema endócrino, sobretudo nas glândulas suprarrenais, permitindo que o organismo fique equilibrado e funcione da forma mais harmoniosa possível.

Ao longo das últimas décadas, tem-se investigado muito o uso do alcaçuz como antiviral e antibacteriano. Há um aumento crescente na resistência aos antibióticos, com uma necessidade real de encontrarmos formas alternativas de tratar doenças. O alcaçuz contém triterpenoides, que atuam como parte do próprio mecanismo de autodefesa das plantas, e têm-se mostrado muito promissores como agentes antivirais e anticancerígenos em seres humanos. Entre estes compostos estão a glicirrizina (também conhecida como GL) e o ácido glicirretínico ou AG, que demonstraram ter efeitos inibidores sobre SARM (*Staphylococcus aureus*, resistente à metilina), *Staphylococcus aureus*, *E. coli* e cândida.

O alcaçuz é usado desde há muitos anos no Japão como tratamento das hepatites B e C crónicas e no tratamento de doenças do fígado. Pensa-se que a glicirrizina desintoxica o fígado, ajudando a melhorar a filtração de toxinas. Tem propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias, que atuam como protetores do fígado.

As propriedades demulcentes do alcaçuz (ou seja, efeitos calmantes sobre os tecidos do corpo) atuam como anti-inflamatório, aliviando a tosse irritante e crónica e o catarro. Estas propriedades também aliviam a irritação do revestimento do estômago, como gastrite e úlceras.

Os constituintes polissacáridos existentes no alcaçuz têm um efeito de equilíbrio e regulação imunitária, estimulando a reação do sistema

imunitário quando ela não existe e reduzindo a resposta imunitária quando se verifica doença autoimune, como a artrite reumatoide ou reações alérgicas.

Acredita-se que as propriedades estrogénicas do alçaçuz ajudam algumas mulheres nos desconfortáveis sintomas da menopausa, principalmente em afrontamentos, que podem perturbar uma boa noite de sono e reduzir a autoconfiança.

Beleza e espírito

O alçaçuz ajuda a revitalizar as glândulas suprarrenais, o que, por sua vez, revitaliza novamente o entusiasmo e a paixão das pessoas pela vida.

Dez coisas que se podem fazer com o alçaçuz

1. Escova de dentes natural

Tente uma alternativa à habitual escova e pasta de dentes e use antes uma raiz de alçaçuz. As suas propriedades demulcentes beneficiam as gengivas doridas ou úlceras orais, e, além do mais, é antibacteriano!

Compre uma raiz relativamente reta, não muito grossa, e mastigue a extremidade até que a casca externa se solte e seja facilmente removida. Se continuar a mastigar levemente, as fibras não tardarão a parecer-se com uma escova.

Escove os dentes e as gengivas como faria com uma escova normal e, se for necessário, corte esta extremidade e inicie todo o processo novamente para os dentes do maxilar inferior.

Enxague como de costume e guarde a raiz de alçaçuz no copo das escovas de dentes para a próxima vez.

2. Pasta condimentada saborosa

Acrescente-o para obter um toque adicional a anis-estrelado, dando uma reviravolta à tradicional receita de Cinco Especiarias Chinesas.

Use esta pasta para esfregar marisco ou frango. Esta receita tradicional com alcaçuz e funcho dá-lhe um benefício digestivo adicional.

- 1 colher de sopa de anis-estrelado, partido em pedacinhos
- 1 colher de sobremesa de sementes de funcho
- 1 colher de chá de canela esmagada
- 1 colher de chá de raiz de alcaçuz moída
- 1/2 colher de chá de cravinho-da-índia moído
- 1/2 colher de chá de pimenta preta moída

Misture os ingredientes e guarde-os num recipiente hermético, limpo e seco. Coloque uma etiqueta com a data. Deve durar até um ano.

3. Infusão para fortalecer a respiração

Uma deliciosa infusão de ervas calmantes antivirais, antibacterianas e anti-inflamatórias.

- 1 porção de flores de calêndula
- 1 porção de flores de sabugueiro
- 1 porção de tussilagem
- 1 porção de salva
- 1 porção de raiz de alcaçuz, picada

Misture as ervas e guarde-as num frasco hermético limpo. Deve durar até um ano.

Para preparar, deite 2 colheres de chá num bule com água quente e deixe em infusão durante 10 minutos. Beba 3 a 5 chávenas por dia.

4. Dente-de-leão, bardana e alcaçuz para a manhã seguinte

Para o dia seguinte a uma saída à noite, tenha esta fórmula purificadora do fígado na prateleira da cozinha.

- 1 porção de raiz de dente-de-leão seca
- 1 porção de raiz de bardana seca
- 1 porção de raiz de alçaçuz seca
- 1 porção de raiz de salsaparrilha seca

Misture as ervas num recipiente hermético e limpo. Deve durar até cerca de um ano.

Faça uma decocção, adicionando 3 colheres de chá a 1 chávena com água mineral ou destilada. Deite numa caçarola, tape e deixe levantar fervura lentamente. Depois, deixe ferver durante 15 minutos.

Beba 3 chávenas por dia ou até o fígado decidir perdoá-lo!

5. Tónico reabilitador

Este tónico é excelente depois de uma doença ou quando se sentir cansado. Esta decocção fragrante reforça o fígado, os rins, os sistemas nervoso e endócrino, ajudando a protegê-los e a equilibrá-los.

- 1 porção de *astragalus* seco (p. 77)
- 1 porção de raiz de alçaçuz seca
- 1 porção de raiz de bardana seca
- 1 porção de raiz de dente-de-leão seca
- 1 porção de raiz de valeriana seca
- 1 porção de erva-cidreira seca

Coloque as ervas num recipiente hermético limpo e certifique-se de que estão bem misturadas.

Deite 2 colheres de chá da mistura de ervas numa caçarola e junte 1 chávena de água filtrada. Deixe ferver durante 10 a 15 minutos, para que as ervas infundam a água.

Tome 1 chávena três vezes ao dia.

6. Infusão para os mais velhos

Esta é uma poderosa infusão antioxidante para ajudar a aumentar a função cerebral e a vitalidade nos mais velhos.

- 1 porção de ginkgo
- 1 porção de alcaçuz
- 1 porção de *astragalus* (p. 77)
- 1 porção de topos floridos de pilriteiro (p. 207)

Misture as ervas numa tigela. Deite 3 colheres de chá da mistura num bule com água quente e deixe em infusão durante 30 minutos. Beba 3 chávenas diariamente.

Para continuar a usar as ervas do bule, basta adicionar mais água quente.

7. Decocção para mulheres

Esta fórmula ajudará com o SPM e com a pré e pós-menopausa e os sintomas desconcertantes de desequilíbrio hormonal, como inchaço, sensibilidade mamária, irritabilidade, memória fraca, insónia, dores de cabeça, ganho de peso e alterações de humor.

- 1/2 colher de sopa de agnocasto (pode comprar pela Internet ou em lojas de produtos naturais e ervanárias)
- 1 colher de sopa de raiz de alcaçuz, picada
- 2 colheres de chá de pau de canela partido
- 2 colheres de chá de raiz de dente-de-leão
- 2 colheres de chá de salsa fresca (opcional)

Misture todas as ervas num frasco hermético seco. Depois, deite 2 colheres de chá da mistura numa caçarola pequena e junte 1½ chávena de água filtrada.

Deixe ferver durante 15 minutos, junte a salsa (se usar) e ferva mais alguns minutos. Retire do lume e deixe assentar as ervas ou coe

usando um coador pequeno. Deite numa chávena e comece a sentir-se reconfortada.

Pode beber 3 chávenas desta infusão por dia. Será mais fácil preparar o suficiente para o dia e reaquecer ao lume sempre que beber.

8. Xarope poderoso para a tosse

A tosse persistente pode fazê-lo sentir-se cansado. Este xarope não só trata a tosse, que é muitas vezes um sintoma de um problema camuflado, como também reforça o sistema imunitário.

- 25 g de raiz de alçaçuz
- 25 g de sementes de funcho
- 25 g de casca de ginjeira
- 25 g de raiz de equinácea
- 25 g de raiz de malvaíscio
- 15 g de casca de canela
- 1 l de água mineral ou filtrada
- Cerca de 750 ml de mel ou açúcar mascavado
- 5 gotas de óleo essencial de hortelã-verde
- Brando (opcional)

Coloque as ervas numa cafeteira com 1 litro de água. Leve ao lume até levantar fervura e depois reduza para ferver durante 20 a 30 minutos.

Retire do lume e coe as ervas, preservando o líquido. Deverá ficar com cerca de 750 ml de líquido.

Adicione a mesma quantidade de mel ou açúcar mascavado ao líquido (750 ml de líquido requer a mesma quantidade de açúcar ou mel). Leve novamente a lume brando e mexa para dissolver o mel ou o açúcar.

Retire do lume e adicione 5 gotas de óleo essencial de hortelã-verde. Também pode juntar uma pequena quantidade de um bom brande para preservar o xarope, se quiser.

Guarde o xarope em frascos herméticos limpos e esterilizados. Coloque uma etiqueta com a data.

Para adultos e crianças com 12 anos ou mais, a dose é de 1 colher de sopa de xarope até 6 vezes ao dia.

Nota importante

O MHRA (Medicine and Healthcare Products Regulatory Agency) informou que a equinácea não deve ser tomada por crianças com menos de 12 anos, porque podem experimentar uma reação alérgica severa.

9. Bálsamo de própolis, salva-vermelha e alcaçuz para a garganta

Um bálsamo para a garganta calmante, antibacteriano e anti-inflamatório.

Pode comprar as tinturas de fornecedores de renome, como o Neal's Yard Remedies. Ou pode preparar em casa uma tintura usando o método abaixo (veja a p. 74 para mais pormenores sobre as tinturas).

Coloque uma porção de cada erva num frasco limpo e esterilizado até o encher até um quarto. Deite o brande por cima até ao topo do frasco, submergindo por completo as ervas.

Deixe macerar (amolecer) durante 4 a 6 semanas à temperatura ambiente, agitando suavemente o frasco todos os dias, para que as ervas se misturem com o álcool.

Coe as ervas do líquido, usando musselina ou um coador fino, preservando a tintura numa nova garrafa, e coloque uma etiqueta com a data, para que todos saibam o que está no seu interior e quando foi feito.

É preferível engarrafá-la numa garrafa ambarina, pois ajuda a preservar as propriedades medicinais das ervas.

Esta receita dará o suficiente para encher muitos frascos com pulverizador, e, se for mantida em recipientes herméticos esterilizados, deverá durar 5 anos. Não se esqueça de colocar sempre uma etiqueta com a data.

Para um bálsamo de garganta feito com ervas de tintura compradas e prontas, que darão um frasco de 50 ml com pulverizador, use:

- 3 colheres de chá de tintura de equinácea
- 3 colheres de chá de tintura de alçaçuz
- 3 colheres de chá de tintura de salva-vermelha
- 3 colheres de chá de tintura de própolis

Misture todos os ingredientes numa tigela limpa e use um funil pequeno para deitar o líquido resultante num frasco com pulverizador de 50 ml.

Pulverize a garganta 6 a 8 vezes ao dia, para acalmar a inflamação e a dor.

10. Remédio para herpes

O extrato de alçaçuz pode ser usado topicamente para ajudar a inibir o crescimento e curar a herpes simples.

Mergulhe uma cotonete de algodão numa tintura de alçaçuz e aplique na ferida várias vezes ao dia nos primeiros sinais de um surto.

Uma boa fonte de tinturas é o Neal's Yard Remedies (ver p. 271).

O guia de saúde natural adaptado à vida moderna. Com receitas fáceis, dicas práticas e pérolas de sabedoria, é o companheiro perfeito para ajudá-lo a usar ervas poderosas no seu dia a dia.

Aveia, curcuma, alecrim, gengibre... são algumas das frequentemente chamadas «superervas», adaptógenos, ou até «milagres da natureza». A especialista britânica em naturopatia Rachel Landon apresenta 20 adaptógenos, dos mais acessíveis e fáceis de usar, ensina a história dessas ervas, e como cada uma pode fortalecer mente, corpo, beleza e espírito.

Este livro único inclui receitas, tónicos, tinturas, infusões, cataplasmas, batidos, sumos e elixires para reforçar o sistema imunológico e ajudar a ultrapassar as tensões da vida, sejam elas emocionais ou físicas.

Com *Superervas* irá encontrar os melhores segredos e truques para eliminar o stress, aliviar a ansiedade, reduzir inflamações, e muito mais, tudo de uma forma saudável e natural.



 **nascente**
o curso da sua vida

20|20 editora

ISBN 978-989-8873-75-0



9 789898 873750

Saúde e Bem-Estar