



Escola Superior de Tecnologia e Gestão
Instituto Politécnico da Guarda

**RELATÓRIO PARA A OBTENÇÃO DO DIPLOMA
DE ESPECIALIZAÇÃO TECNOLÓGICA
EM HERBALISMO**

André Alexandre Garcia Barbosa
dezembro | 2012



INSTITUTO POLITÉCNICO DA GUARDA
ESCOLA SUPERIOR DE TECNOLOGIA E GESTÃO

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

ANDRÉ ALEXANDRE GARCIA BARBOSA

RELATÓRIO PARA A OBTENÇÃO DO DIPLOMA DE ESPECIALIZAÇÃO TECNOLÓGICA

EM HERBALISMO

DEZEMBRO DE 2012

FICHA DE IDENTIFICAÇÃO

Nome do estudante: André Alexandre Garcia Barbosa

Empresa: Pura Mente, Lda.

Endereço: Lugar do Monte Calvo, EN 17 – Km 125, 6360-050 Cortiçô da Serra

Endereço do local do estágio: Rua Sacadura Cabral, 120, 6360-350 Celorico da Beira

Telefone: 271098271

E-mail: puramente.lda@gmail.com

Início do estágio: 18 de Outubro de 2010

Fim do estágio: 17 de Janeiro de 2011

Nome do Tutor: Mafalda Cabral Ferreira

Grau académico do Tutor: Licenciatura

Orientador na ESTG: Paula Amaro

PLANO DE ESTÁGIO

Durante o estágio, o aluno irá efectuar tarefas de aconselhamento ao cliente, tanto a nível geral, como personalizado.

Irá também desenvolver acções de sensibilização sobre a temática das terapias complementares.

O aluno terá a oportunidade de conhecer os produtos disponíveis no mercado e de contactar com terapeutas no âmbito da Naturopatia e Medicina Tradicional Chinesa.

RESUMO

Este relatório compõe-se de uma caracterização e resumo do trabalho realizado durante o estágio curricular do CET em Herbalismo da ESTG – IPG no ano lectivo 2009-2010.

O trabalho consistiu em aconselhamento ao balcão de um estabelecimento especializado, na área da alimentação biológica, cosmética natural e terapias herbais e fitoterapêuticas.

Este aconselhamento focou-se principalmente nas áreas de controlo de peso, problemas urinários, colesterol, desempenho cerebral, diabetes, problemas de fígado e cálculos renais.

Além do aconselhamento ao balcão, houve também o contacto com terapeutas nas áreas de Medicina Tradicional Chinesa e Naturopatia, com discussão sobre as plantas utilizadas.

Apresentam-se ainda umas breves conclusões sobre o conhecimento dos produtos herbais e fitoterapêuticos na região de Celorico da Beira.

Palavras chave: Ervanária; Suplementos; Tratamentos naturais.

AGRADECIMENTOS

À Mafalda, pela disponibilidade e atenção.

À Ana, pelo apoio.

Aos meus pais, sem os quais este estágio não teria sido possível.

Índice de conteúdos

1 - CARACTERIZAÇÃO DA ENTIDADE ACOLHEDORA.....	1
2 – OBJECTIVOS.....	2
3 - PLANTAS ABORDADAS NO ESTÁGIO.....	3
3.1 - Boldo (<i>Pneumus boldus</i> Mol.).....	3
3.2 - Cardo-mariano (<i>Sylibum marianum</i> L.).....	3
3.3 - Carqueja (<i>Pterospartum tridentatum</i> (L.) Willk.).....	4
3.4 - Garcínia (<i>Garcinia cambogia</i> Desr.).....	4
3.5 - Ginkgo (<i>Ginkgo biloba</i> L.).....	4
3.6 - Glucomanano (<i>Amorphophallus konjac</i> K. Koch).....	5
3.7 - Goji (<i>Lycium barbarum</i> L.).....	5
3.8 - Grindélia (<i>Grindelia robusta</i> Nutt.).....	6
3.9 - Malva (<i>Malva sylvestris</i> L.).....	6
3.10 - Milho (<i>Zea mays</i> L.).....	7
3.11 - Quebra-pedra (<i>Phyllanthus acutifolius</i> Poiret ex Sprengel).....	7
3.12 - Sene (<i>Cassia angustifolia</i> Valh.).....	7
3.13 - Soja (<i>Glycine max</i> Merr.).....	8
4 - PREPARAÇÃO DOS REMÉDIOS NATURAIS.....	8
4.1 - Infusão.....	8
4.2 - Tisana.....	8
4.3 - Tintura.....	9
4.4 - Xarope.....	9
5 - TRABALHO REALIZADO.....	10
5.1 - Aconselhamento na área de suplementos e plantas.....	11
5.1.1 – Sexo feminino.....	11
5.1.1.1 – Emagrecimento.....	11
5.1.1.2 – Sistema urinário.....	14
5.1.2 – Sexo masculino.....	14
5.1.2.1 - Colesterol.....	14
5.1.2.2 – Desempenho cerebral e memória.....	15
5.1.3 – Ambos os sexos.....	15

5.1.3.1 - Diabetes.....	15
5.1.3.2 - Fígado.....	16
5.1.3.3 – Cálculos renais.....	17
6 - CONCLUSÕES.....	18
7 - BIBLIOGRAFIA	19

Índice de figuras

Figura 1: “Linha Leve Tisana.”.....	12
Figura 2: “Elegante Extra Plus + Crómio.”.....	13
Figura 3: Entradas de catálogo referentes aos Estigmas de Milho e às Malvas.....	14
Figura 4: “Lecitina de Soja 1200”.....	14
Figura 5: “Ginkgo Biloba”.....	15
Figura 6: "Tisana XI – Diabetes.".....	16
Figura 7: Entrada de catálogo referente aos Boldo.....	16
Figura 8: “Cardo Mariano”.....	16
Figura 9: “Tisana XII – Quebra-Pedra.”.....	17

1 - CARACTERIZAÇÃO DA ENTIDADE ACOLHEDORA

A Pura Mente, Lda. é uma sociedade por quotas, constituída em 23 de Setembro de 2008 com um capital social de 5 000,00€ iniciando a sua actividade a 1 de Outubro do mesmo ano. Tem um gestor e recorre, quando necessário, a serviços de terceiros.

A empresa presta serviços de consultoria ambiental, e tem, desde o início de 2010, uma loja online de redes de descanso mexicanas e um projecto turístico numa quinta de 8ha em Cortiçô da Serra. Durante o período do estágio tinha uma loja de produtos naturais em Celorico da Beira, aberta em Abril de 2010, que foi vendida pouco tempo após a finalização do mesmo. Em Outubro de 2010 abriu uma loja online de material para Origami.

2 – OBJECTIVOS

Este estágio teve como objectivos a aplicação dos conhecimentos adquiridos no curso em contexto real e o conhecimento do mercado de produtos herbais na área da saúde e bem-estar, através do aconselhamento ao cliente e do contacto com profissionais de terapias complementares.

3 - PLANTAS ABORDADAS NO ESTÁGIO

Nesta secção descrevem-se sucintamente as principais plantas referidas no trabalho, assim como a sua utilização. Embora na loja a maioria das plantas seja vendida sob a forma de extracto pré-preparado (cápsulas, comprimidos, xaropes, ampolas, etc.), a venda da planta seca pressupõe a sua preparação, pelo que se incluem, quando aplicável as instruções de uso. Tanto as indicações como o modo de utilização são resumos das informações constantes na bibliografia consultada.

3.1 - Boldo (*Pneumus boldus Mol.*)

O Boldo, também chamado Boldo-do-Chile, é um arbusto de folha perene da família das Monimiáceas que cresce em algumas regiões do Chile. Estimulante hepático e vesicular, dele se utilizam as folhas que contêm óleo essencial, bolidina (um alcalóide), boldoglucina (um glicósido) e tanino. Em dose elevada pode provocar diarreia.

Forma de utilização:

Infusão de 15 a 20 g para um 1 litro de água durante 20 minutos. Pode ser associada a outras plantas para aumentar a sua acção terapêutica ou disfarçar o sabor desagradável.

3.2 - Cardo-mariano (*Sylibum marianum L.*)

Frequente nos terrenos incultos da Europa, o Cardo-mariano é uma planta bienal da família das Compostas. A silimarina, principal substância da planta, é hepatoprotectora, pelo que é útil em todo o tipo de transtornos do fígado, incluindo a hepatite. Embora possa ser utilizada toda a planta, incluindo o sumo, são as sementes e folhas que são mais utilizadas. Apesar de o uso da planta ser aparentemente seguro, nalguns casos podem surgir transtornos gástrico-intestinais, pelo que se recomenda o seu uso sob supervisão de um especialista. Não é recomendado a hipertensos.

Forma de utilização:

O seu uso preferencial é sob a forma de extracto padronizado. Pode ser feita uma infusão das sementes (35 g para 1 litro de água) que deve ser tomada às colheres.

3.3 - Carqueja (*Pterospartum tridentatum (L.) Willk.*)

Conhecida pelos seu uso na culinária, este endemismo ibérico é usado sobretudo para o tratamento de tosse e constipações. No entanto, as suas propriedades hipoglicemiantes tornam a Carqueja uma aliada no combate ao diabetes, parecendo ser esse o seu uso tradicional na região de Celorico da Beira.

Forma de utilização:

Infusão de 30 g de flores para um litro de água. Tomar várias chávenas por dia, bem quentes, com ou sem mel, conforme seja usada para as constipações ou para o diabetes.

3.4 - Garcínia (*Garcinia cambogia Desr.*)

A Garcínia é uma árvore, nativa da Indonésia, cujo fruto carnoso é utilizado como redutor de apetite. Ajuda a impedir a transformação dos hidratos de carbono em gordura, e a sua absorção o que, aliado ao referido efeito sobre o apetite a torna útil em dietas de emagrecimento.

Forma de utilização:

É utilizada sob a forma de extracto em produtos de emagrecimento. Pode ser usada como alimento ou em sumo.

3.5 - Ginkgo (*Ginkgo biloba L.*)

O Ginkgo é uma árvore chinesa e, embora seja muito cultivada na França e nos EUA, é na China e no Japão que se encontra a maioria destas árvores. De elevada longevidade, foi um dos poucos seres a sobreviver à bomba atómica de Hiroshima. Antioxidante e estimulante circulatório é um excelente protector do tecido nervoso, melhorando o desempenho mental. É usado também para o tratamento de tonturas e zumbidos. Só deverá ser usado em conjunto com outros medicamentos, especialmente anticoagulantes, sob supervisão de um especialista.

Forma de utilização:

Tintura: 10 gotas, 2 vezes ao dia.

3.6 - Glucomanano (*Amorphophallus konjac K. Koch*)

Glucomanano é, na realidade, o nome de uma substância extraída do Konjac, mas é mais usual o uso deste nome para referir à planta em contexto de erva-mãe. O Glucomanano, quando ingerido torna-se num gel que, em contacto com a água, aumenta de volume, provocando assim uma sensação de saciedade. No intestino, o gel arrasta as impurezas acumuladas. Como não tem gorduras e é muitíssimo baixo em calorias, é um bom aliado em dietas de emagrecimento.

Forma de utilização:

O Glucomanano é utilizado sob a forma de extracto em produtos de emagrecimento. No Japão o gel é apreciado como se fosse gelatina, sendo popular tanto em crianças como em adultos. Em qualquer dos casos deve ser bebida água abundante para evitar que o gel se torne demasiado rijo, provocando desconforto gástrico. Na Europa e nos EUA, está proibida a venda de Glucomanano em gel, depois de incidentes com consumidores que sufocaram ao ingerir quantidades demasiado grandes de gel.

3.7 - Goji (*Lycium barbarum L.*)

O Goji é uma planta nativa do Tibete. Rica em aminoácidos, minerais, vitamina C e outros nutrientes, tem fortes propriedades antioxidantes, retardando o envelhecimento das células. Usada há milhares de anos na medicina chinesa, só recentemente foi adoptada pelo Ocidente, pelas suas propriedades nutricionais.

Forma de utilização:

O Goji é usado para alimentação, sob a forma de bagas secas (que podem ser re-hidratadas) ou sumo.

3.8 - Grindélia (*Grindelia robusta Nutt.*)

A Grindélia, da família das compostas, é uma planta nativa da Califórnia. Dela se utilizam as sumidades floridas que estão recobertas de uma resina activa. As suas propriedades balsâmicas e anticatarrais tornam-na útil em casos de tosse convulsa, tosse irritativa, asma e transtornos respiratórios em geral.

Forma de utilização:

Tintura: vinte a sessenta gotas por dia.

3.9 - Malva (*Malva sylvestris L.*)

A Malva, comum em quase todo o país (exceptuam-se o Baixo Alentejo e o Algarve) é, provavelmente, a rainha das plantas medicinais em Portugal. Sobre ela foram feitos inúmeros ditados e são várias as utilizações que lhe são dadas nas diversas zonas do país. A sua utilização principal é como anti-inflamatória especialmente nas vias urinárias e na irritação dos intestinos e do ânus, usando-se para este fim em banhos de assento. Rica em mucilagens, a Malva pode também ser usada para combater a tosse e a expectoração. Utilizam-se as folhas e as flores (antes da abertura) que, tal como os frutos, são comestíveis em saladas ou sopas. A raiz pode ser dada às crianças para mastigar como alívio das dores de dentes

Forma de utilização:

Tisana de 30 a 40 g de flores e folhas para 1 litro de água. Deixa-se ferver alguns minutos, ficando depois 1 a 2 horas de infusão. Pode ser usada internamente ou externamente (é a famosa “água de malvas”).

3.10 - Milho (*Zea mays L.*)

O Milho é uma gramínea originária da América Central, sendo desconhecida em estado espontâneo. Além do grão, para fins alimentares, são usados os estigmas (as “barbas”) de milho para todo o tipo de afecções do sistema urinário. É um bom diurético e não possui contra-indicações

Forma de utilização:

Infusão de 1 colher de sobremesa de “barbas” de milho cortadas por cada chávena de água. Deixar de infusão durante 15 minutos e beber até 5 chávenas por dia.

3.11 - Quebra-pedra (*Phyllanthus acutifolius Poiret ex Sprengel*)

O Quebra-pedra é uma planta brasileira da família das euforbiáceas. Como o seu nome indica é utilizado para eliminar os cálculos renais (“pedras nos rins”).

Forma de utilização:

Infusão de 10 a 15 g para 1 litro de água. Beber 2 ou 3 chávenas por dia, fora das refeições.

3.12 - Sene (*Cassia angustifolia Valh.*)

O Sene é uma leguminosa do Sul da Índia, ocorrendo também na costa oriental de África. É um laxante utilizado para combater a obstipação. São utilizadas as folhas e os folículos, tendo estes uma maior quantidade de princípios activos. Purgante, pode provocar cólicas e, em doses elevadas, náuseas e vômitos.

Forma de utilização:

Infusão de 2 g de folhas para 200 ml de água ou 8 a 10 folículos para 250 ml de água. Beber metade de manhã e metade à tarde. Pode também ser usado sob forma de xarope purgante.

3.13 - Soja (*Glycine max Merr.*)

A Soja é uma leguminosa do extremo Oriente. Conhecida pelos seus usos alimentares, especialmente na cozinha oriental e na alimentação vegetariana, o seu óleo, rico em vitamina E, também conhecido por Lecitina de Soja, é benéfico para a redução do colesterol e para combater a astenia e cansaço cerebral, sendo também benéfico nos problemas da menopausa.

Forma de utilização:

A Soja utiliza-se como extracto (cápsulas de Lecitina de Soja) ou como alimento.

4 - PREPARAÇÃO DOS REMÉDIOS NATURAIS

Esta secção apresenta a forma de preparação dos remédios naturais referidos para cada planta, combinando as técnicas constantes na bibliografia consultada com as técnicas adquiridas ao longo do curso. Embora a sua preparação não seja difícil, devem ser observados os maiores cuidados de higiene e segurança durante todo o processo. Nas receitas apresentadas na secção 3 as quantidades referem-se a plantas secas, devendo dobrar-se a quantidade de planta quando se pretenda a utilização em fresco.

4.1 - Infusão

A infusão é um dos remédios mais simples de preparar. Coloca-se a planta num recipiente, despeja-se água acabada de ferver sobre a planta (ou mergulha-se a planta na água) e deixa-se repousar, tapada, durante o tempo necessário. Seguidamente deve ser coada. Deve ser consumida num prazo máximo de 24 horas, devendo manter-se no frigorífico. Pode ser reaquecida.

4.2 - Tisana

A palavra tisana é usada, consoante o autor, para vários tipos de preparados. Neste relatório é usada para o processo de decocção (cozimento) seguido de infusão. Coloca-se a planta na água fria, leva-se ao lume, deixa-se ferver o tempo necessário e deixa-se repousar tapada, tal como a infusão. Seguidamente deve ser coada. Deve ser consumida num prazo máximo de 48 horas, devendo manter-se no frigorífico. Pode ser reaquecida.

4.3 - Tintura

A tintura é um dos remédios com maior tempo de armazenamento e também um dos que mais tempo demora a preparar. As tinturas mais vulgares são as tinturas 1:3 (mais concentradas) e as tinturas 1:10 (mais diluídas). Para preparar uma tintura 1:3, colocam-se 100 g de planta em 300 ml de álcool etílico a 70° e deixa-se macerar durante 10 dias, agitando todos os dias. Findo este tempo coa-se e armazena-se em frascos de vidro escuro esterilizados. É importante utilizar álcool de grau alimentar (vendido em farmácias) porque o álcool sanitário é extremamente tóxico se usado internamente.

4.4 - Xarope

Um xarope ou um cordial são preparados juntando mel ou açúcar mascavado a uma infusão à razão de 1:1. Têm um bom tempo de armazenamento e o seu sabor é, normalmente, agradável. No entanto, não devem ser utilizados por diabéticos.

5 - TRABALHO REALIZADO

Durante o estágio tive a oportunidade de conhecer vários produtos herbais e fitoterapêuticos existentes no mercado quer a nível suplementar, quer a nível cosmético, assim como vários produtos de alimentação biológica ou alternativa.¹

Este conhecimento foi adquirido quer pela consulta de catálogos e manuais dos diversos fornecedores, quer pelo contacto com os delegados comerciais dos mesmos.

Assim, o mercado compõe-se maioritariamente de produtos compostos, como cápsulas, tisanas e soluções de várias plantas², mas também de plantas simples e seus extractos, seja na forma de infusão, seja na forma de cápsulas. Na área cosmética é mais frequente a utilização de apenas uma ou duas espécies em cada produto e na alimentação encontram-se vulgarmente as sementes biológicas e os produtos transformados a partir de plantas integrais e biológicas.

Com base nos conhecimentos adquiridos durante o curso e o estágio pude aconselhar os clientes nas diversas áreas, assim como dar a minha opinião a nível interno, nomeadamente quando se tornava necessário optar entre dois produtos com a mesma finalidade.

Na área de alimentação, os clientes eram maioritariamente pessoas jovens e bem informadas que procuravam alimentos biológicos ou de alimentação vegetariana, ou diabéticos que procuravam alimentos sem açúcar. Ocasionalmente surgiam alguns curiosos ou pessoas em busca dos alimentos “da moda”, como as Bagas Goji, que necessitavam de alguns esclarecimentos.

Na área de cosmética, os clientes procuravam essencialmente produtos de higiene pessoal ecológicos, e cremes para afecções específicas como a celulite ou a psoríase.

Para além do aconselhamento ao balcão estavam previstas sessões de aconselhamento personalizado, mas o período natalício coincidente com o estágio fez abrandar a procura por sessões de aconselhamento das várias especialidades, provocando a não realização das mesmas.

Apesar disto, tive a oportunidade de contactar com terapeutas nas áreas de Medicina Tradicional

1 Na loja existiam ainda brinquedos educativos e de madeira, mas destes apenas efectuava a venda, quando necessário, sem existir qualquer outro tipo de aconselhamento ou interacção da minha parte, visto não estar informado e vocacionado para tal.

2 E também alguns derivados animais, como os Óleos de Peixe, a Geleia Real ou o Propolis, e minerais, como a argila, que não pertencem ao âmbito do curso.

Chinesa e Naturopatia. Sobre Medicina Tradicional Chinesa, o contacto limitou-se a breves trocas de impressões sobre acupunctura e alguns compostos que não são utilizados no Herbalismo ocidental, mas sobre Naturopatia, houve alguma troca de informações mais aprofundada, com destaque para um debate sobre o uso da tintura de Grindélia (*Grindelia robusta*) para o tratamento da tosse seca.

Esteve ainda previsto um workshop de Aromaterapia, que não se realizou devido à ausência de interessados, mas que motivou o convite para uma apresentação geral sobre Herbalismo na Universidade Sénior de Celorico da Beira, já fora do período de estágio.

5.1 - Aconselhamento na área de suplementos e plantas

A maior parte do trabalho centrou-se no aconselhamento ao balcão na área de suplementos e de plantas secas. Durante este trabalho notei que o tipo de aconselhamento procurado era em áreas que se repetiam frequentemente, conforme o género do cliente³. A faixa etária era maioritariamente constituída por adultos e aparentemente não influenciava o tipo de aconselhamento procurado⁴.

5.1.1 – Sexo feminino

As clientes do sexo feminino procuravam principalmente suplementos e plantas para emagrecimento e para problemas do sistema urinário.

5.1.1.1 – Emagrecimento

No âmbito do controlo do peso, o emagrecimento é o principal objectivo que os clientes deste tipo de estabelecimento procuram obter. A incidência fez-se especialmente em produtos com acção sobre os intestinos. Destes produtos destaca-se o Sene (*Cassia angustifolia*), presente sob a forma de planta simples ou em misturas compostas como, por exemplo o produto “Linha Leve Tisana” (ver fig. 1) onde, apesar de não ser o ingrediente principal, está presente.

3 Esta divisão aparente não implica exclusividade nos problemas conforme o género, havendo clientes do sexo masculino à procura de produtos de emagrecimento e do sexo feminino à procura de suplementos para reduzir os níveis de colesterol, por exemplo.

4 Apenas na área de emagrecimento se notou a procura por adolescentes (ocasionalmente) e por jovens adultos, com redução da procura em clientes de idade mais avançada.



Figura 1: “Linha Leve Tisana.”

Fonte: Lateral da caixa do produto.

Outro objectivo pretendido é o controlo de apetite , sendo comum o recurso a suplementos à base de Garcínia (*Garcinia cambogia*), ou o Glucomanano (*Amorphophallus konjac*) que combinam o efeito de saciedade com a acção intestinal. Temos como exemplo o produto “Elegante Extra Plus + Crómio” (ver fig. 2) onde aparecem combinados com o crómio que reduz o apetite por doces.

TENHA FINALMENTE
COM



**Elegante Extra Plus
+ Crómio**

**CORTE O APETITE
E REDUZA AS GORDURAS
SEM ESFORÇO**

Apresentação: Blister de 40 cápsulas de gelatina vegetal.

Composição: Glucomanano 450mg, Garcinia Cambogia 167mg, Picalinato de Crómio 200mcg .

Indicações: Corta apetite e redutor de gorduras diminuindo os níveis de colesterol e triglicéridos

Características do produto: Graças à sua composição (Glucomanano e Garcinia Cambogia) as cápsulas Extra Plus da linha Elegante, estão indicadas para cortar o apetite e reduzir as gorduras.

O **Glucomanano** é uma fibra obtida da raiz de uma planta japonesa (Amorphophallus Konjac) que tem a capacidade de absorver muita água, aumentando o seu volume uma vez ingerida, contribuindo também para diminuir o apetite e prolongar a sensação de saciedade.

A **Garcinia Cambogia**, é um fruto proveniente de uma planta da Índia que contém ácido hidroxicitrico, princípio activo que diminui a formação das gorduras, reduz o apetite e estimula a combustão dos lípidos.

O **CRÓMIO** aumenta a ligação da insulina aos receptores das células. Este processo contribui para melhorar a efectividade do transporte da glucose para a célula, o que permite uma estabilização dos níveis de açúcares do sangue. A estabilização do níveis de açúcares no sangue leva ao bloqueio da vontade incontrolável de ingerir doces.

Conselhos de utilização: 1 cápsulas 30 minutos antes do almoço e 30 minutos antes do jantar

Figura 2: “Elegante Extra Plus + Crómio.”

Fonte: Folheto publicitário da linha “Elegante” da empresa F.J.Campos, comércio de produtos dietéticos, Lda..

5.1.1.2 – Sistema urinário

Relativamente ao sistema urinário, os problemas mais frequentes eram as infecções das vias urinárias (e os cálculos renais, tratados na secção 5.1.3.3), para os quais era recomendado o uso dos Estigmas de Milho (*Zea mays*) e das Malvas (*Malva sylvestris*) (ver fig. 3), sob a forma de planta simples sendo a primeira usada internamente e a segunda externamente, em lavagens.

<p><u>ESTÍGMAS DE MILHO (<i>Zea Mays</i> L.)</u> Tradicionalmente utilizada nas inflamações da bexiga, cálculos renais, albuminúria, doenças infecciosas e do coração. Atribuem-se propriedades sedativas na cólica renal. Também ajuda a manter os níveis de colesterol, na diabetes e no reumatismo.</p> <p><u>MALVA (<i>Malva Sylvestris</i> L.)</u> Béquica, Emoliente, Expectoante, Calmante. Utiliza-se a flor, a folha ou a planta inteira, de preferência adoçada com mel, contra a tosse, bronquite, asma, catarro, sarampo, escarlatina, e varicela. Também utilizada para estomatites, excitação nervosa e dores de dentes. Externamente emprega-se o cozimento para gargarejos, doenças da pele, hemorroidas e para irrigações vaginais.</p>
--

Figura 3: Entradas de catálogo referentes aos Estigmas de Milho e às Malvas.

Fonte: Catálogo da empresa *Morais e Costa & C.ª Lda.*

5.1.2 – Sexo masculino

Os clientes do sexo masculino procuravam principalmente suplementos e plantas para reduzir os níveis de colesterol e para melhorar o desempenho cerebral e a memória.

5.1.2.1 - Colesterol

Dos suplementos para ajudar a reduzir os níveis de colesterol, destacam-se os produtos compostos por óleos ricos em ácidos gordos (Ómega 3, 6 e 9)⁵, ou a Lecitina de Soja (*Glycine Max*)(ver fig. 4).



Figura 4: “Lecitina de Soja 1200”

Fonte: Folheto publicitário da linha “Elegante” da empresa *F.J.Campos, comércio de produtos dietéticos, Lda.*

5 Normalmente à base de óleos de peixe e, como tal, fora do âmbito deste trabalho.

5.1.2.2 – Desempenho cerebral e memória

No auxílio ao aumento do desempenho cerebral e à manutenção da boa memória, destacam-se os produtos à base de Lecitina de Soja (*Glycine max*) (ver fig. 4) e *Ginkgo biloba* (ver fig. 5), que melhora a circulação e a irrigação cerebral.



Figura 5: “Ginkgo biloba”

Fonte: Folheto publicitário da linha “Elegante” da empresa F.J.Campos, comércio de produtos dietéticos, Lda..

5.1.3 – Ambos os sexos

Existiam ainda três áreas principais em que não se notava a aparente divisão por género sendo a procura efectuada indiscriminadamente por indivíduos de ambos os sexos.

5.1.3.1 - Diabetes

Para o controlo da diabetes a aparente desconfiança relativamente aos produtos de farmácia levava a que os clientes optassem por plantas simples em detrimento de suplementos compostos (normalmente sob a forma de comprimidos), procurando especialmente a Carqueja (*Pterospartum tridentatum*) que, apesar da inexistência de estudos sobre o seu efeito na diabetes, se apoia no uso tradicional. Ainda assim, a mesma é um dos ingredientes principais do produto “Tisana XI – Diabetes” (ver fig. 6).



Figura 6: "Tisana XI – Diabetes."

Fonte: Catálogo da empresa Bio-Hera.

5.1.3.2 - Fígado

Os problemas hepáticos são frequentes numa região marcada pelo elevado consumo de carnes vermelhas, queijos e álcool. Para estes casos destacam-se o Boldo (*Pneumus boldus*) (ver fig. 7), sob a forma de planta simples, e o Cardo-mariano (*Sylibum marianum*) sob a forma de planta simples ou em comprimidos (ver fig. 8).

BOLDO (Peumus Boldus)
 Colagogo, Tónico, Estimulante da função digestiva.
 As folhas desta pequena árvore, oriunda do Chile, são tradicionalmente utilizadas nos casos da icterícia, litíase biliar e a insuficiência hepática. É um excelente protector do fígado e das vias biliares. É também usada como fortificante e na ajuda a determinadas prisões de ventre crónicas e na eliminação da ureia.

Figura 7: Entrada de catálogo referente aos Boldo..

Fonte: Catálogo da empresa Morais e Costa & C.ª Lda..



Figura 8: "Cardo mariano"

Fonte: Folheto publicitário da linha "Elegante" da empresa F.J.Campos, comércio de produtos dietéticos, Lda..

5.1.3.3 – Cálculos renais

Os cálculos renais eram o problema urinário em que a predominância dos clientes do sexo feminino não se fazia verificar. Para estes casos utiliza-se o Quebra-pedra (*Phyllanthus acutifolius*) sob a forma de planta simples (ver fig. 9).

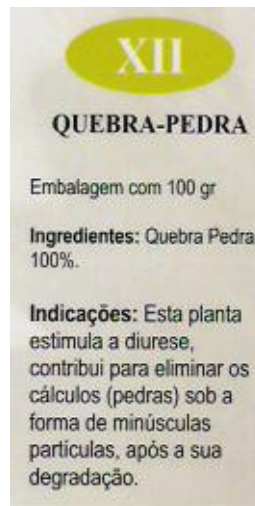


Figura 9: “Tisana XII – Quebra-pedra.”

Fonte: Catálogo da empresa Bio-Hera.

6 - CONCLUSÕES

Do trabalho realizado depreende-se que, embora existam no mercado variados produtos herbais e fitoterapêuticos para os mais variados fins, existe na região de Celorico da Beira uma lacuna a nível da informação sobre a existência, utilização e segurança dos mesmos.

Da minha observação, aparentemente as camadas mais jovens e bem informadas da população têm preferência pelos produtos alimentares biológicos, enquanto os mais velhos procuram as plantas simples para utilização tradicional, mantendo uma certa desconfiança em relação aos produtos fitoterapêuticos compostos.

Os objectivos do estágio foram cumpridos no que diz respeito ao conhecimento do mercado, ficando aquém das expectativas em relação à aplicação de conhecimentos, por motivos alheios ao estágio, nomeadamente a falta de procura por parte dos clientes, uma vez que o aconselhamento personalizado requereria um maior domínio das técnicas herbalísticas que foram, assim, sub-aproveitadas.

No geral, a experiência foi positiva, uma vez que me permitiu, após abandono desta área de negócio por parte da *Pura Mente, Lda.*, manter a loja em funcionamento, através de uma empresa familiar.

7 - BIBLIOGRAFIA

CALLES, Alonso Pizarro, *Plantas Medicinales en Extremadura*, 2.ª Ed., Universitas, Badajoz, 1988;

CHEVALLIER, Andrew, *Plantas Mediciniais*, Civilização Editores, Porto, 2009;

DELAVEU, Prof. Pierre, LORRAIN, Michelle, MORTIER, François, RIVOLIER, Caroline, RIVOLIER, Doutor Jean e SCHWEITZER, Abade René, *Segredos e Virtudes das Plantas Mediciniais*, 1.ª Ed., Selecções do Reader's Digest, Lisboa, 1983;

DIAS, Cláudia Sofia, *Aromas e Sabores do Concelho de Figueira de Castelo Rodrigo*, Município de Figueira de Castelo Rodrigo, Figueira de Castelo Rodrigo, 2008;

EPPINGER, Dr. Michael e HOFMANN, Dr.ª Helga, *Plantas Mediciniais*, Everest Editora, Rio de Mouro, 2008;

EVANS, Mark, *Manual Completo de Medicinas Naturais*, Editorial Estampa, Lisboa, 1997;

KOTHE, Hans W., *Léxico das Ervas*, 1.ª Ed., Dinalivro, Lisboa, 2009;

LYON DE CASTRO, Dr. José, *Medicina Vegetal*, Publicações Europa-América, Lisboa, 1981;

OLSTHOORN, Mirjam, *Manuais do CET de Herbalismo*, Luzku-Fuzku, Guarda, 2010;

PINTO, Augusto, *O Boticário*, Moderna Editorial Lavorés, 1999;

VÁRIOS, *Vade-Mecums de diversos laboratórios*.

GOTFREDSSEN, Erik. *Liber Herbarum II*, <<http://www.liberherbarum.com>>, consultada pela última vez em 17 de Novembro de 2012

WIKIMEDIA FOUNDATION, *Wikipédia*, <<http://pt.wikipedia.org>>, consultada pela última vez em 17 de Novembro de 2012