

# Alternativas Naturais aos Antibióticos

CHRISTOPHER VASEY

# Alternativas Naturais aos Antibióticos

Tradução de:  
*Michele Amaral*

*Pergaminho*

## CAPÍTULO 1

# Os antibióticos naturais na História

O Homem habita a terra há dezenas de milhares de anos, mas os antibióticos – como os conhecemos hoje – só foram descobertos e desenvolvidos há menos de 100 anos. Como conseguiram os nossos antepassados distantes desenvolver-se sem eles? Estariam desprovidos de qualquer meio de defesa contra as infecções?

*Desde os tempos mais remotos, os seres humanos sempre recorreram a plantas medicinais com propriedades antibióticas. Como é óbvio, não usavam o termo antibiótico, nem falavam de micróbios ou compreendiam como essas plantas atuavam, mas sabiam que a sua utilização era de grande utilidade no tratamento de algumas doenças em particular.*

A evidência mais antiga do uso de plantas com propriedades antibióticas pelo Homem remonta a mais de 50 mil anos atrás. No norte do Iraque, os arqueólogos descobriram o esqueleto de um homem que havia sido enterrado com vários objetos, incluindo plantas medicinais com uma ação anti-infecciosa que ainda hoje são utilizadas pela população da região.

As pesquisas também revelaram que, há cerca de 40 mil anos, os aborígenes australianos faziam uso de uma série de plantas com fins curativos, em especial das folhas da *árvore-do-chá* (*Melaleuca alternifolia*), que é um poderoso antisséptico, com um amplo espectro de ação.

Alguns textos antigos revelam que há mais de sete mil anos, na Índia, usavam-se “águas aromáticas” para tratar os doentes. Eram fabricadas a partir de plantas antissépticas, como a canela, os coentros, o gengibre e a mirra.

O mais antigo alambique conhecido foi descoberto no Paquistão e remonta a cinco mil anos antes da nossa era. Foram ainda encontrados outros alambiques, datados de 3500 a. C., na China. Podemos, deste modo, deduzir que nesses tempos remotos os homens sabiam que os princípios ativos de certas plantas se encontravam sobretudo nos seus óleos essenciais, pois eles tinham, de facto, o equipamento necessário para fazer a sua extração e obter os concentrados.

As inscrições mesopotâmicas, com cerca de quatro mil anos, revelam-nos que, já naquela época, as plantas medicinais eram usadas para combater as epidemias. A famosa Epopeia de Gilgamesh conta-nos que os Caldeus (3000 a. C.) se tratavam quase exclusivamente com plantas, o que também acontecia, na mesma época, do outro lado do oceano, na América, entre os povos pré-colombianos. Estes últimos usavam, por exemplo, casca de *cinchona* para combater as febres em geral, e em particular a que era provocada pela malária.

Os nossos antepassados não conheciam apenas algumas plantas, mas uma grande parte delas. Na farmacopeia sumério-acadiana (2300 a. C.) constavam 250 variedades de plantas. Hipócrates, o *pai da medicina* (cerca de 400 a. C.), menciona nos seus escritos cerca de 350 plantas medicinais. O sábio grego Teofrasto, que viveu por volta de 300 a. C., é considerado o *pai da botânica* por causa do seu tratado sobre plantas, no qual descreve mais de 450 espécies. Aliás, ele não só as descreve, como também assinala que as suas diferentes partes (folhas, raiz, etc.) possuem qualidades terapêuticas que podem variar, podendo ser mais benéficas ou menos benéficas, consoante a hora do dia em que são colhidas.

Na sua obra *De Materia Medica*, o grego Dioscórides (146 a. C.) regista 500 plantas. Este trabalho servirá de base a todos os manuais da Idade Média. O seu contemporâneo romano Catão, o *Velho*, por sua vez, descreve apenas 120 plantas medicinais, mas estas são as que cultivava no seu jardim. Plínio, o *Velho*, que morreu em 79 d. C., aquando da erupção do Vesúvio, deixou-nos uma monumental *História Natural* em 37 volumes. No volume XIII,

fala de *plantas que produzem óleos essenciais cuja principal propriedade é a sua ação antimicrobiana*.

*Como utilizavam os nossos antepassados as plantas antibióticas que conheciam para curar infecções?* Não recorriam apenas a infusões, como se poderia facilmente imaginar, visto ser esta a forma mais corrente de utilizar as plantas, mas usavam-nas de inúmeras maneiras. Eles desenvolveram uma série de métodos para conseguir introduzir os princípios antibióticos no organismo, usando todas as possíveis vias de entrada, ou seja, as vias digestiva, respiratória e cutânea.

Para a via digestiva, por exemplo, preparavam infusões e decocções, e ainda vinhos e vinagres, nos quais deixavam as plantas a macerar. Se o nome popular desses vinagres fabricados no antigo Egito e na Grécia Antiga não chegou até nós, já alguns usados no século XVI, em França, sim. Sobretudo o *vinagre dos quatro ladrões*, popularizado por uns lendários assaltantes de cadáveres, que untavam com ele o corpo para se protegerem da peste epidémica. Este vinagre continha, segundo consta, cravo-da-índia, canela, alfazema e hortelã.

As plantas anti-infecciosas eram regularmente consumidas também com os alimentos. Não é por acaso que a dieta da maioria dos povos – e em especial a dos países quentes – está cheia de ervas aromáticas e especiarias. Tanto as especiarias quentes e fortes, como a malagueta, a pimenta, o caril, o gengibre, etc., como os condimentos mais leves, como a salsa, a sálvia, o tomilho e a manjerona, entre tantos outros, eram usados não só para melhorar o sabor dos pratos, mas também para estimular a digestão. Para além disso, destinavam-se a desinfetar o alimento e, através da difusão das substâncias ativas, destruir os micróbios encontrados no organismo da pessoa que os consumiu.

Também o fim do tubo digestivo era usado como via de entrada das substâncias ativas das plantas. Em 3000 a. C., já os Caldeus faziam uso de supositórios à base de plantas. Na mesma época, os Egípcios praticavam enemas de ervas. De acordo com uma lenda, a ideia teria surgido enquanto observavam as íbis,

aves residentes das margens do Nilo, a fazerem a si próprias uma espécie de enema com a ajuda dos seus bicos.

Para permitir que os princípios ativos das plantas penetrassem no trato respiratório, as plantas eram queimadas, libertando vapores carregados de propriedades antissépticas, que eram deste modo inalados com o ar. Na Babilónia, em caso de epidemia, as ruas iluminavam-se com as grandes fogueiras feitas de ciprestes e outras plantas aromáticas. Hipócrates fez o mesmo durante a grande praga de Atenas, mas com a segurelha, o hissopo, o alecrim e a alfazema. Na Idade Média, a famosa Escola Médica Salernitana (Itália) também recomendou as “fumigações públicas” de mirra e cravo-da-índia, entre outras ervas e especiarias, durante a epidemia de lepra, varíola e peste. Estes processos são os antecessores das inalações que hoje realizamos em casa, em que respiramos os vapores das infusões de tomilho ou eucalipto quando temos uma gripe ou uma crise de bronquite.

Graças às suas faculdades de absorção, a pele foi também utilizada como via de entrada para fazer penetrar no organismo os princípios antibióticos das plantas. Estas eram aplicadas quer diretamente sobre a pele por meio de cataplasmas, para tratar, por exemplo, as feridas infectadas, quer misturadas na água do banho de imersão. Já o *Rig Veda*, uma obra escrita na Índia há três mil anos, fornecia uma série de receitas de preparados à base de canela, cardamomo, coentros, gengibre e mirra, entre outros ingredientes, para serem utilizados nos banhos.

Mas o método mais corrente de tratamento por via epidérmica, e também o mais simples, é o da unção e massagem do corpo com óleos medicinais. Os princípios antibióticos das plantas são encontrados sobretudo num composto oleoso dos tecidos vegetais, denominado de óleo essencial. Quando as plantas são maceradas no azeite, o óleo essencial abandona o tecido da planta, passando para o azeite. Este fica carregado de princípios antibióticos e é depois espalhado sobre a pele. A sua ação antisséptica vai sentir-se a nível da superfície epidérmica, mas também nas camadas mais profundas dos tecidos, devido à grande facilidade

de penetração dos óleos essenciais. Em questão de minutos, conseguem chegar de facto ao sangue!

Comuns na Grécia e Roma antigas como medida geral de higiene e também para fins terapêuticos, as unções com óleos aromáticos já eram utilizadas cerca de mil a dois mil anos antes na China e na Mesopotâmia.

Se mais provas fossem necessárias do vasto conhecimento e domínio das plantas antibióticas pelos antigos, bastaria citar a prática de embalsamamento levada a cabo pelos Egípcios. Na verdade, os cadáveres decompõem-se porque são atacados por uma multidão de micróbios. Para evitar esta decomposição, os embalsamadores deviam não só conhecer as plantas ativas capazes de matar e neutralizar os micróbios, como também saber infiltrar nos tecidos uma grande quantidade dos agentes ativos nelas presentes, impregnando com eles profunda e completamente os corpos. O incrível estado de conservação de muitas múmias é a prova da sua aperfeiçoada técnica.

As pesquisas modernas ainda não descobriram muitas mais plantas novas, com propriedades antibióticas, que não tivessem já sido conhecidas pelos nossos ancestrais. Na maior parte dos casos, essas pesquisas apenas vieram confirmar tais conhecimentos e demonstrar a validade dessas práticas antigas.

As plantas antibióticas discutidas neste livro são, portanto, as mesmas que os nossos antepassados distantes utilizavam. A contribuição moderna, acima de tudo, permitiu-nos adquirir um conhecimento mais preciso da ação de cada uma das plantas nos diferentes tipos de micróbios, de modo a podermos escolhê-las de uma forma mais correta.

Antes de passarmos à apresentação dos antibióticos naturais e abordarmos a forma de os usar — que é o assunto da segunda parte deste livro —, abordaremos primeiro tudo o que diz respeito aos micróbios, às infecções, ao sistema imunitário e aos antibióticos convencionais.