

# Os poderes curativos da antiga erva Andrographis



## Resumo

- A Andrographis paniculata é uma erva adaptogênica cujos benefícios para a saúde incluem propriedades antivirais, hipoglicêmicas, hepatoprotetoras e anti-inflamatórias
- Ela tem efeito calmante e anti-ansiolítico, e ajuda a melhorar a memória, tremores, fadiga e incontinência em pessoas com esclerose múltipla
- O "reflexo amargo" é estimulado quando você prova algo amargo. Seu corpo libera gastrina para fortalecer a função digestiva, enquanto o reflexo estimula o reparo celular no pâncreas e nos intestinos

A Andrographis paniculata é uma planta amplamente cultivada na Ásia. É tradicionalmente usada no tratamento de doenças infecciosas, problemas de fígado e febre. Essa erva adaptogênica tem um sabor

amargo, e é originária da China, Índia e sudeste asiático. Ela cresce de 30 centímetros a 1,10 metro, apresentando uma haste quadrada e pequenas flores brancas.

Adaptógenos são plantas que ajudam o corpo a lidar melhor com o estresse físico e emocional. As plantas são usadas há centenas de anos na medicina oriental para influenciar o corpo sem super estimular ou inibir seu funcionamento normal.

Existem 26 formulações que utilizam a Andrographis com outras ervas tradicionais da saúde [ayurvédica](#). É popularmente chamado de "rei do amargo". Essa erva vem da família Acanthaceae, que consiste principalmente em ervas e arbustos.

A Andrographis pode ser encontrada em combinação com outras ervas em Kan Jang, Kold Kare, KalmCold e Paractin. Os componentes ativos da Andrographis são as lactonas diterpenoides, que apresentam efeitos anti-inflamatórios por reduzir a produção de óxido nítrico e a expressão da ciclo-oxigenase 2.

Pesquisadores descobriram que a planta exibe vários efeitos nos seres humanos. A dosagem em estudos clínicos varia de 3 a 6 gramas por dia. Dosagens ligeiramente mais altas foram usadas em um ensaio com pacientes que tinham HIV, sendo interrompidas quando os participantes tiveram reações adversas.

#### A força curativa da Andrographis

Os sabores amargos são geralmente os menos apreciados e menos propensos a serem usados na culinária. No entanto, muitas das ervas e especiarias amargas agregam benefícios valiosos à saúde geral. De acordo com os autores de um artigo no European Journal of Herbal Medicine:

*"Com tantas ervas amargas, a maioria das quais com longo histórico de uso medicinal em múltiplas culturas, não é surpresa ler que "o sistema urinário parece ser o único sistema que não obtém benefício direto da administração de amargos"."*

Normalmente, insetos e mamíferos evitam as plantas de gosto amargo. Uma hipótese é que eles aprenderam a correlacionar o sabor amargo à toxicidade. Foi relatado que os compostos e extrato de

Andrographis têm propriedades anti-inflamatórias, antidiabéticas, antimicrobianas e protetoras hepato-renais.

Pode estar entre as plantas medicinais mais popularmente usadas no tratamento de uma variedade de doenças nos continentes asiático, americano e africano. Seu ingrediente bioativo é um diterpeno, chamado andrografólido. Vários estudos foram realizados para avaliar a toxicidade da Andrographis, mas nenhum demonstrou toxicidade aguda em experimentos envolvendo animais.

Da mesma forma que os compostos amargos podem ajudar a proteger as plantas dos insetos, eles também podem ajudar seu corpo, inibindo o crescimento microbiano, a inflamação e a oxidação. Estes são alguns dos benefícios que os pesquisadores descobriram:

**Atividade antiviral** — A erva tem sido usada na Medicina Tradicional Chinesa e na Ayurveda para tratar o resfriado comum. Uma formulação que combina Andrographis e ginseng siberiano chamada Kan Jang foi estudada no tratamento de resfriados, infecções do trato respiratório superior, sinusite e gripe. Em todos os casos, os resultados foram positivos, mostrando eficácia no tratamento das doenças.

Os líderes de um estudo duplo-cego randomizado avaliaram a eficácia do KalmCold, um extrato de Andrographis paniculata em participantes com infecção do trato respiratório superior. O suplemento foi eficaz na redução da maioria dos sintomas da infecção, mas não nas dores de ouvido.

Em uma revisão sistemática de 33 ensaios clínicos randomizados com 7.175 pacientes, evidências demonstraram que o Andrographis ajudou a aliviar os sintomas de infecções agudas do trato respiratório superior. Encurtou a duração da tosse e dor de garganta também, encurtando o tempo de licença médica.

Em outra revisão da literatura, os estudiosos encontraram "fortes evidências" de que a Andrographis foi superior a um placebo na redução da frequência e gravidade das tosse.

**Redução do açúcar no sangue** — As pessoas recorrem a tratamentos tradicionais com plantas contra o [diabetes tipo 2](#) há séculos. Os autores de um estudo encontraram 419 receitas com potencial hipoglicêmico. Eles isolaram 74 famílias de angiospérmicas, incluindo

a Andrographis, que se classificou entre os 14 primeiros com a maior atividade hipoglicêmica.

Em um ensaio clínico, os pesquisadores usaram uma mistura de extratos de Andrographis com metformina por um período de oito semanas. Eles mediram a glicemia em jejum, o peso corporal, a [pressão arterial](#) e marcadores de danos ao fígado e rins, bem como outros marcadores durante o estudo.

Eles descobriram que havia um potencial para efeitos benéficos quando o extrato era usado como um medicamento complementar à metformina no tratamento do diabetes tipo 2.

**Inflamação e câncer** — Moléculas bioativas da Andrographis demonstraram atividades anti-inflamatórias e anticâncer em modelos experimentais de laboratório com animais. O andrografólido também teve efeitos anti-inflamatórios para asma, acidente vascular cerebral e artrite, e reduziu as citocinas, quimiocinas e óxido nítrico.

Também inibiu a proliferação de células cancerosas, metástases e angiogênese, levando os pesquisadores a acreditar que é uma "estratégia promissora para o desenvolvimento de uma nova classe de medicamentos anti-inflamatórios e anticâncer".

As propriedades anti-inflamatórias e antioxidantes levaram os pesquisadores a avaliar a Andrographis em indivíduos com osteoartrite do joelho. Eles foram tratados com um suplemento contendo andrografólidos diariamente por um período de 84 dias. Em comparação com aqueles do grupo placebo, eles demonstraram uma redução significativa da dor ao longo do estudo e pontuações mais altas nas avaliações de qualidade de vida.

**Distúrbios digestivos** — A Andrographis também demonstrou eficácia contra distúrbios digestivos. Quando pessoas com [colite ulcerativa](#) foram tratadas com o extrato da erva, ficaram mais propensas a obter uma resposta clínica do que aquelas do grupo placebo.

Em um estudo comparando a Andrographis com a mesalazina — um medicamento anti-inflamatório não esteroide usado no tratamento da colite ulcerativa — os dados mostraram que a remissão e a resposta no cólon eram quase idênticas, levando os pesquisadores a concluir

que “pode ser uma alternativa eficaz à mesalazina na colite ulcerativa”.

**Ação hepatoprotetora** – Cientistas que usaram um extrato de Andrographis em estudos com animais comprovaram a atividade hepatoprotetora da erva. A Andrographis foi eficaz contra os danos hepáticos induzidos em ratos machos.

Em um estudo diferente, os pesquisadores consideraram “o andrografólido mais potente do que a silimarina, um agente hepatoprotetor padrão”. A Andrographis é tradicionalmente usada contra doenças hepáticas.

Em outro estudo, os pesquisadores usaram um modelo animal para avaliar uma combinação de Andrographis com dois outros medicamentos fitoterápicos usados no Ayurveda. Eles descobriram que o extrato oferecia uma proteção significativa, conforme demonstrado pelos índices séricos de lesão hepática.

**Sistema neurológico** – Pesquisadores interessados no uso de ervas adaptogênicas para redução dos efeitos da fadiga induzida pelo estresse e comprometimento da [função cognitiva](#) em distúrbios comportamentais e relacionados à idade, utilizaram a Andrographis paniculata e Withania somnifera em um ensaio de seis semanas.

Eles mediram as mudanças de frequência do EEG em 17 regiões do cérebro, bem como uma avaliação do humor e do sono a partir de questionários padrão. Os resultados mostraram que o suplemento teve efeitos calmantes e anti-ansiolíticos.

Os autores de outra revisão da literatura médica avaliaram o uso de medicamentos fitoterápicos para [esclerose múltipla](#). Essa condição afeta a cognição, as habilidades sensoriais e a mobilidade do indivíduo. Eles descobriram que as ervas naturais, incluindo a Andrographis, eram eficazes no tratamento do desempenho da memória, tremor, espasticidade, fadiga e incontinência.

Indivíduos com esclerose múltipla geralmente sofrem de fadiga. Os líderes de um ensaio clínico avaliaram a eficácia da Andrographis na fadiga da esclerose múltipla recorrente e remitente. Os participantes tomaram o suplemento por 12 meses enquanto também faziam uso de interferon. Embora não tenha havido diferenças observadas na taxa de recaída, aqueles que tomaram a Andrographis tiveram uma

redução significativa da fadiga em comparação com aqueles no grupo placebo.

## O amargo e o trato gastrointestinal

O efeito estimulante do sistema digestivo é causado pelo que é conhecido como "reflexo amargo". Quando você come algo amargo, seu corpo libera gastrina. Este hormônio sustenta e fortalece a função digestiva, estimulando a secreção de saliva, ácido clorídrico, pepsina e fator intrínseco. O fator intrínseco é exigido pelo seu corpo para a absorção da vitamina B12.

O reflexo também ativa o apetite e prepara o corpo para a alimentação, provocando contrações nos intestinos. Estimula o fluxo da bile, o que melhora a digestão e ajuda a prevenir o acúmulo de resíduos no fígado. Também estimula a reparação celular do pâncreas e da parede intestinal.

Quando a integridade da parede intestinal é comprometida, substâncias como alimentos não digeridos, bactérias e resíduos metabólicos podem entrar na corrente sanguínea. É a chamada síndrome do intestino hiperpermeável, que aumenta o processo inflamatório no corpo.

A ação do reflexo amargo começa quando você sente o gosto amargo na língua. De acordo com o *European Journal of Herbal Medicine*, ignorar os receptores gustativos ingerindo os elementos amargos em forma de cápsula os "tornará praticamente inúteis".

## Como adicionar os sabores amargos à sua rotina

Historicamente, as pessoas tomavam angostura aproximadamente 30 minutos antes das refeições para estimular o apetite e deixar o trato gastrointestinal pronto para a alimentação. Existem tinturas amargas disponíveis para compra que se consistem basicamente em extratos concentrados numa base alcoólica.

Outra opção é adicionar verduras amargas às saladas e comê-las primeiro. Estas podem incluir chicória, dente-de-leão, [rúcula](#), radicchio,

endívia e bardana. Assim, você consegue tirar proveito do reflexo amargo durante as refeições.

Embora a *Andrographis* seja geralmente segura quando ingerida conforme as instruções, a angostura não deve ser tomada por grávidas ou lactantes, pessoas com metabolismo deprimido, congestão respiratória crônica ou condição erosiva ou ulcerativa grave no trato gastrointestinal.

Em ensaios clínicos, foram observadas poucas reações adversas. No entanto, foram registrados efeitos colaterais com o uso de andrografólido, incluindo cefaleia, erupção cutânea, diarreia, prurido e diminuição do desejo sexual.