

Os benefícios para a saúde do Andrographis

Andrographis (*Andrographis paniculata*) é uma erva muito usada na medicina tradicional chinesa e no ayurveda. Também conhecida como "equinácea indiana", a andrographis é uma erva de sabor amargo, rica em compostos conhecidos como andrographolides. Acredita-se que esses compostos tenham propriedades antiinflamatórias, antivirais e antioxidantes.



Benefícios para a saúde

Andrographis é mais amplamente usado para tratar sintomas de gripes e resfriados. Andrographis também é conhecido por atuar

como um impulsionador imunológico natural. A erva tem sido usada para tratar outras doenças. Esses incluem:

- Cancer
- Artrite Reumatóide
- Alergias
- Anorexia
- Doença cardíaca
- HIV / AIDS
- Infecções
- Problemas de fígado
- Parasitas
- Infecções sinusais
- Doenças de pele
- Úlceras

Não há evidências científicas suficientes para apoiar o uso de andrographis para a maioria desses benefícios à saúde.

Até o momento, o suporte científico para os benefícios potenciais do andrographis é limitado. Estudos preliminares sugerem que o andrographis pode oferecer os seguintes benefícios para a saúde:

Infecções do trato respiratório superior

Em uma revisão de pesquisa publicada em 2017, os cientistas avaliaram 33 ensaios clínicos publicados anteriormente e descobriram que o andrographis parece ser benéfico para aliviar os sintomas de infecções agudas do trato respiratório superior quando comparado a outras ervas, tratamento padrão ou um placebo. Andrographis era também reduziu a duração da tosse, dor de garganta e faltas por doença em comparação com o tratamento padrão.

Os pesquisadores, no entanto, observaram que a qualidade geral dos estudos era pobre e que estudos clínicos bem planejados são necessários.

Colite ulcerativa

Para uma revisão publicada em *Farmacologia Alimentar e Terapêutica*, os pesquisadores analisaram 21 estudos publicados anteriormente sobre o uso de remédios fitoterápicos no tratamento

da colite ulcerosa e da doença de Crohn. Para a colite ulcerosa, o extrato de andrografia foi considerado superior a um placebo na indução da remissão ou de uma resposta.

Esclerose múltipla

Andrographis pode ajudar a reduzir a fadiga em pessoas com esclerose múltipla, de acordo com um pequeno estudo publicado em *BMC Neurology*. Quando comparados aos participantes que tomaram placebo, aqueles que tomaram andrographis duas vezes ao dia por 12 meses tiveram uma redução significativa na gravidade da fadiga. Não houve diferença na taxa de recaída, medidas inflamatórias ou estado de deficiência.

Possíveis efeitos colaterais

Andrographis pode desencadear efeitos adversos como dor de cabeça, fadiga, reações alérgicas, náuseas e diarreia.

Qualquer pessoa que use medicamentos (incluindo medicamentos para afinar o sangue, medicamentos para pressão sanguínea e quimioterápicos) deve consultar um médico antes de usar o Andrographis.

Andrographis não deve ser administrado por via intravenosa. A lesão renal aguda ocorreu após o uso intravenoso de compostos Andrographis.

Devido à falta de pesquisas, pouco se sabe sobre a segurança do uso do Andrographis. É importante ter em mente que a segurança dos suplementos não foi testada e os suplementos dietéticos não são regulamentados. Em alguns casos, o produto pode fornecer doses que diferem da quantidade especificada para cada erva. Em outros casos, o produto pode estar contaminado com outras substâncias, como metais.

Além disso, a segurança dos suplementos em mulheres grávidas, lactantes, crianças e pessoas com problemas de saúde ou que estejam tomando medicamentos não foi estabelecida.

Dosagem e preparação

Não existe uma dose única recomendada de Andrographis. Várias doses foram estudadas em pesquisas.

Por exemplo, em estudos que examinaram o efeito da erva no resfriado comum, uma combinação de produtos (4-5,6 mg de andrographolide e 400 mg de ginseng siberiano) foi tomada três vezes ao dia. Outro estudo usou extrato de Andrographis (KalmCold) 200 mg por dia durante 5 dias.

Para o alívio da dor de garganta, uma dose de 3-6 gramas de Andrographis foi usada diariamente. E para o extrato de Andrographis para colite ulcerosa, 1200-1800 mg foi usado diariamente durante oito semanas.

A dose apropriada para você pode depender de fatores incluindo sua idade, sexo e histórico médico. Fale com o seu médico para obter aconselhamento personalizado.

Esta erva de propriedade fria ajuda:

- reduzir a febre
- combater a inflamação
- reduzir o estresse oxidativo
- aliviar os sintomas do resfriado comum e da gripe

É uma planta multifacetada que pode ser adicionada ao seu armário de remédios naturais.

1. Combate o resfriado comum

Andrographis é usado para encurtar a duração dos sintomas de resfriado, incluindo dor de garganta e tosse. Tradicionalmente, a planta tem sido usada na medicina herbal indiana e chinesa para resfriados, gripe e tosse.

Estudos indicam que os extratos da planta parecem ser benéficos e seguros para aliviar os sintomas respiratórios e encurtar o tempo de resolução dos sintomas.

A pesquisa sobre o uso de andrographis sozinho também mostrou resultados positivos para infecções respiratórias superiores.

2. Reduz a febre

Andrographis é conhecida como uma erva de propriedade do frio, usada para livrar o corpo do calor e da febre. A pesquisa revelou que também é usado para dissipar toxinas do corpo.

O plano funciona para combater infecções, combater inflamações e também aumentar a imunidade.

3. Reduz a inflamação

A pesquisa sugere que o andrographolide, o principal composto da planta, pode reduzir significativamente a inflamação causada pela histamina, adrenalina e dimetil benzeno. (2)

Por causa de seus efeitos antiinflamatórios, o andrographis tem sido usado para aliviar problemas de saúde, incluindo colite ulcerativa e artrite reumatóide.

4. Combate infecções e aumenta a imunidade

Tradicionalmente, o andrographis tem sido usado para aliviar os sintomas de infecções respiratórias e aumentar a imunidade. Possui propriedades antimicrobianas e antivirais que comprovadamente combatem infecções.

Os compostos da planta apresentam atividade antibacteriana contra *Salmonella*, *Shigella*, *E. coli* e *Staphylococcus aureus*. A pesquisa também conclui que o andrographolide tem propriedades antivirais e é capaz de conter a replicação do vírus e a patogênese induzida pelo vírus. (4)

5. Funciona como um antioxidante

Estudos mostram que o andrographis contém antioxidantes que protegem os componentes do corpo humano de danos oxidativos. *A. paniculata* foi encontrado para aumentar significativamente a atividade de enzimas de defesa antioxidantes. (5)

Ele também exibiu capacidade de eliminação de radicais livres.

6. Pode ter efeitos anticâncer

Existem algumas pesquisas sugerindo que o andrographis tem efeitos anticâncer. Tem exibiram actividade citotóxica potente contra células cancerosas, e o composto principal na planta, andrografolida, acredita-se que tem uma forte actividade anti-cancro que induz alterações celulares.

7. Tem efeitos antidiabéticos

Estudos em animais descobriram que o extrato de andrographis tem potencial antidiabético, e pesquisas publicadas em *Frontiers in Pharmacology* indicam que o andrographolide tem um papel potencial no controle da síndrome metabólica. Embora a pesquisa em humanos seja necessária, a planta tem sido usada na medicina popular para diabetes e disfunções hepáticas.

Além desses benefícios comprovados, há estudos sugerindo que os compostos da andrografia podem ajudar a melhorar os seguintes problemas de saúde:

- Diarréia
- Doença cardiovascular
- Colesterol alto
- Doença renal

Conclusão

- Andrographis é uma erva usada há milhares de anos na medicina tradicional e popular.
- É usado para uma série de problemas de saúde, incluindo infecções do trato respiratório, febre, digestão, diabetes, dor, doenças inflamatórias e câncer.
- Não há dose recomendada de andrographis, pois a quantidade adequada depende de suas necessidades de saúde. As doses típicas variam de 1.200 miligramas a seis gramas por dia.
- Andrographis está disponível nas formas de chá, cápsula, tintura e extrato.

