

Bardana



Fonte A

Arctium lappa L. é uma espécie vegetal amplamente utilizada pelos japoneses e adeptos da alimentação macrobiótica, integral, natural e antroposófica devido ao seu alto valor nutritivo. No Brasil, essa planta medicinal integra o Primeiro Suplemento do Formulário de Fitoterápicos da Farmacopeia Brasileira, 1ª edição, e o Formulário de Fitoterápicos da Farmacopéia Brasileira, 2ª edição.

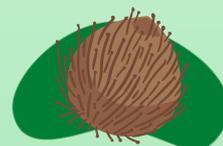
ORIGEM

Arctium lappa L., conhecida popularmente como bardana, bardana maior, pega-massa ou burdock, pertence à família Asteraceae (Compositae). Essa espécie medicinal cresce em locais úmidos e sombreados, sendo nativa da Europa e Ásia, mas também é cultivada na América do Norte, no Japão e no Brasil.



CURIOSIDADES

A denominação *Arctium lappa* deriva do grego “arktos” e “lappa”, que significam “cabeludo” e “agarrar”, respectivamente, em alusão à aderência apresentada pelos frutos da espécie.



Desde a idade média, a bardana tem sido tradicionalmente utilizada como purificador do sangue.



Segundo a tradição europeia, a bardana curou o rei Henrique III da França de uma grave doença cutânea.



Em meados do século XVIII, o naturalista John Hill descreveu o uso da raiz de bardana para o tratamento da gota.



As raízes de bardana são comumente servidas no Japão, sejam fritas, raladas ou cozidas, graças ao seu elevado teor de fibras, vitamina B1, cálcio, ferro e fósforo.





CARACTERÍSTICAS BOTÂNICAS



Arctium lappa L. (bardana) se assemelha a outras espécies vegetais do mesmo gênero, dentre as quais se destaca *Arctium minus* (Hill) Bernh. (bardana-menor). Dessa forma, faz-se necessário diferenciar essas espécies vegetais para evitar erros durante a sua utilização.

• *Arctium lappa* L. (bardana)

Arctium lappa L. é uma planta perene ou bienal (seu ciclo se estende por dois anos), que possui uma altura de 1,5 a 2 metros. Sua raiz é tuberosa, de coloração marrom, apresentando de 25 a 75 cm de comprimento. As folhas são alternas, grandes, com bordas arredondadas e formato ondulado, atingindo cerca de 50 cm de comprimento. Suas flores se dispõem em capítulos grandes e de muitas flores, reunidos em corimbos terminais (na forma de um cacho), e apresentam coloração de vermelho a roxo. Seu fruto é pequeno, de cor marrom, e possui ganchos espinhosos.



Fonte A



Fonte B



Fonte C

• *Arctium minus* (Hill) Bernh. (bardana-menor)

Arctium minus (Hill) Bernh. é uma erva bienal, que apresenta cerca de 1,6 metros de altura. As folhas são pecioladas, dentadas ou lobadas, com margens irregulares e face inferior de coloração branco-tomentosa. Suas flores se reúnem em capítulos dispostos em corimbos terminais, apresentando capítulos globosos envolvidos por brácteas (estruturas situadas na base das inflorescências).



Fonte D

INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS

A bardana é indicada como auxiliar no aumento no fluxo urinário para distúrbios urinários leves, na melhora da inapetência (falta de apetite) e no alívio de sintomas associados à dermatite seborreica, devido aos seus efeitos diuréticos, regulador do apetite e anti-inflamatório, respectivamente. Além disso, essa espécie vegetal possui propriedades hipoglicemiantes, cicatrizantes, emolientes, adstringentes, antimicrobianas, antissépticas, coleréticas (estimula o fígado a aumentar a produção de bile), calmantes e depurativas (purifica o organismo de toxinas e resíduos).





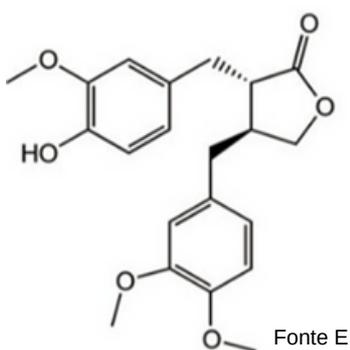
CONSTITUINTES QUÍMICOS RESPONSÁVEIS PELAS ATIVIDADES TERAPÊUTICAS



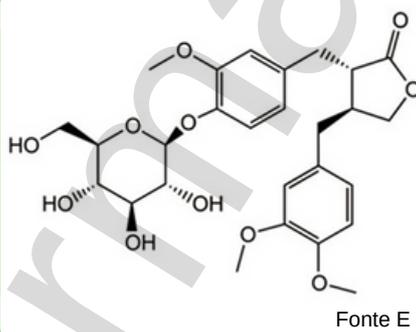
Arctium lappa L. produz diversas classes de constituintes químicos, dentre os quais se destacam as lignanas (arctigenina e arctiína) e os carboidratos (inulina, mucilagem e pectina). Além desses, são encontrados terpenóides sesquiterpênicos, polifenóis, poliacetilenos (tricadieno e acetato de arctinona), ácidos orgânicos (como ácidos acético, cafeico e clorogênico), aldeídos (acetaldeído, benzaldeído e butiraldeído), taninos, flavonoides (quercetina), lactonas sesquiterpênicas, fitosteróis (sitosterol e estigmasterol), vitaminas (A, B1, B2 e C) e minerais (como cálcio, ferro, potássio e magnésio).

A inulina presente na bardana é a principal responsável pela sua atividade diurética, bem como pela regulação do apetite. Já as lignanas desempenham majoritariamente ação anti-inflamatória.

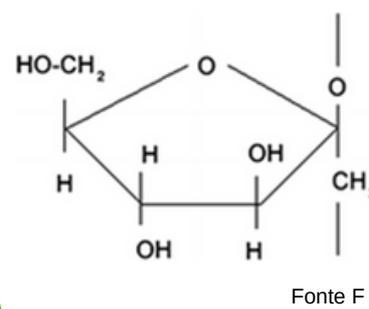
Arctigenina



Arctiína



Inulina



FORMAS DE UTILIZAÇÃO

Arctium lappa L. pode ser utilizada na forma de chá medicinal, obtido pelo método de infusão (uso interno) ou decocção (uso externo) a partir de sua raiz, assim como na forma de tintura.

Infuso

Forma de preparação: em uma xícara, colocar de 2 a 6 g da raiz seca da bardana previamente rasurada (cortada em pequenos pedaços). Adicionar 150 mL de água fervente, abafar e deixar em repouso por 5-10 min. Após esse período, deve-se coar o chá e ele estará pronto para consumo.

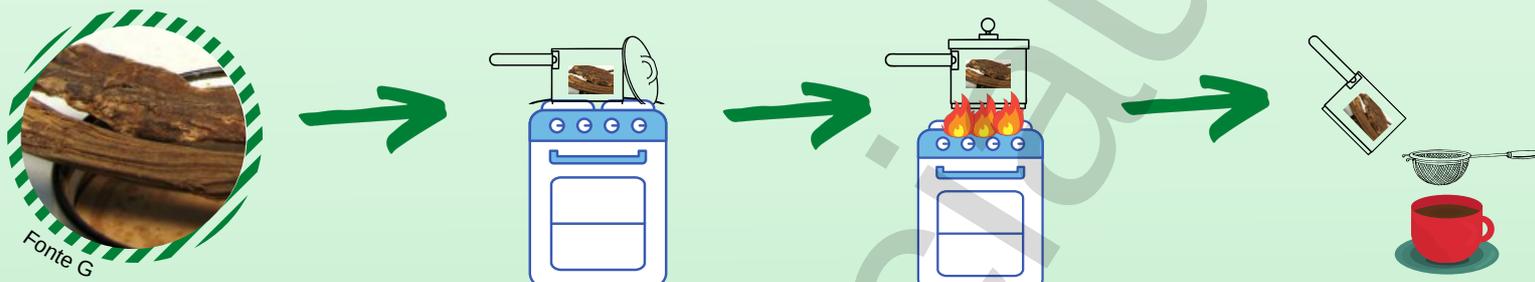


Via de administração: oral (uso interno).

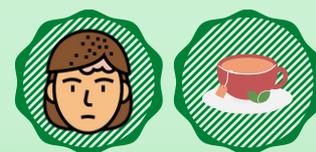


Decocto

Forma de preparação: em uma panela, deve-se colocar 2,5 g da raiz seca da bardana previamente lavada e rasurada (cortada em pequenos pedaços). Adicionar 150 mL de água e levar para o cozimento (decocção) por cerca de 15 minutos com a panela tampada. Após esse tempo o chá deve ser coado e estará pronto para uso.

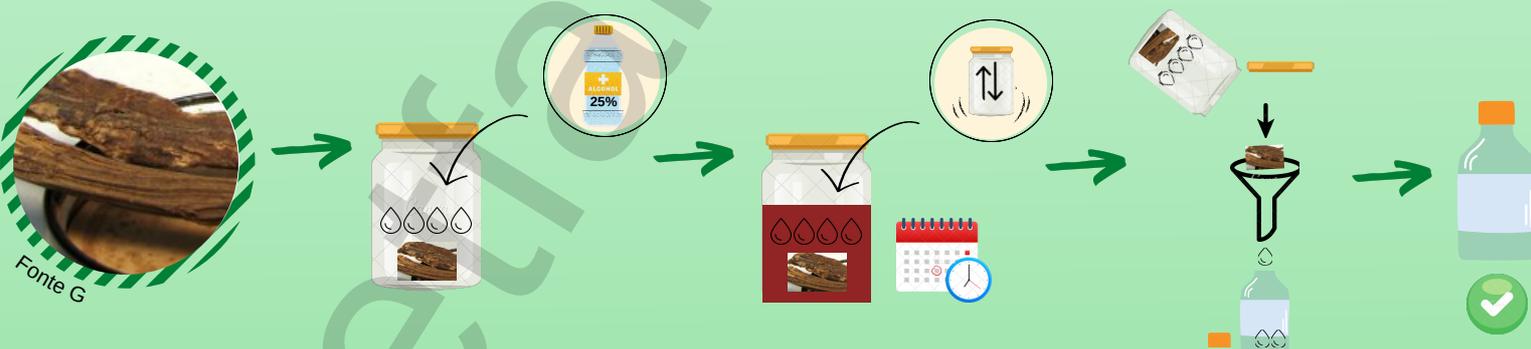


Via de administração: tópico (uso externo).



Tintura

Forma de preparação: em um recipiente, colocar 20 g da raiz seca da bardana em álcool etílico 25%, deixar em maceração por 15 dias ao abrigo da luz, agitando diariamente. Após esse tempo, deverá ser realizada a filtração e estará pronta para a utilização.



Via de administração: oral (uso interno).



ALERTA!

A bardana não deve ser utilizada por indivíduos que apresentam alergia ou hipersensibilidade a essa planta ou a outras espécies da família Asteraceae.



O uso desta espécie vegetal é contraindicado para gestantes devido à sua capacidade de provocar contrações uterinas. Também não deve ser utilizada por lactantes e indivíduos menores de 18 anos de idade, devido à ausência de estudos adequados que comprovem a segurança nesses casos.



A tintura de bardana é especialmente contraindicada para gestantes, lactantes, menores de 18 anos de idade e alcoolistas diabéticos devido ao teor alcoólico da formulação.

Arctium lappa L. não deve ser utilizada por pessoas com feridas abertas ou diarreia.



A utilização de doses elevadas desta planta pode provocar dilatação da pupila, boca seca, dermatite de contato e anafilaxia.

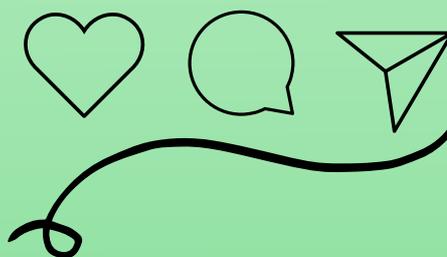
Em caso de persistência dos sintomas ou aparecimento de efeitos adversos, como febre, disúria ou dor tipo cólica ou hematúria, o usuário deve suspender o uso e procurar um estabelecimento de saúde.



Esperamos ter contribuído com informações relevantes para o uso racional das plantas medicinais



Interaja conosco!



REFERÊNCIAS

1. GASSI, R. P. **Bardana (*Arctium Lappa* L.) cultivada sob diferentes doses de fósforo e cama-de-frango**. Dissertação (Mestrado em Agronomia) - Universidade Federal de Mato Grosso do Sul, Dourados, 2006.
2. BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. **Primeiro suplemento do formulário de fitoterápicos da farmacopeia brasileira**. 1 edição, 2018.
3. BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. **Formulário de Fitoterápicos da Farmacopeia Brasileira**. 2 ed. Brasília, 2021.
4. TRÓPICOS. ***Arctium lappa* L.** 2023. Disponível em: <https://tropicos.org/name/2700082>. Acesso em: 07 ago. 2023.
5. ALONSO, J. **Tratado de Fitofármacos y Nutracéuticos**. Argentina, Rosario: Corpus Editorial y Distribuidora, 2007.
6. TESKE, M.; TRENTINI, A. M. M. **Herbarium compêndio de fitoterapia**. 4 ed. Curitiba: Herbarium Laboratório Botânico, 2001.
7. EL-DARIER, S. M.; SALAMA, S. G. *Arctium lappa* L. (Asteraceae); a new invasive highly specific medicinal plant growing in Egypt. **Pyrex Journal of Plant and Agricultural Research**, v. 2, n. 2; p. 44-53, 2016.
8. GRANDI, T. S. M. **Tratado das plantas medicinais: mineiras, nativas e cultivadas**. Belo Horizonte: Adaequatio Estúdio, 2014.
9. LORENZI, H. E.; MATOS, F. J. A. **Plantas medicinais no Brasil: nativa e exótica**. 2 ed. Novas Odessa: Instituto Plantarum, 2002.
10. GUTIÉRREZ, D. G.; KILIPPER, J. T. *Arctium*. in: **Flora e Funga do Brasil**. Jardim Botânico do Rio de Janeiro. 2023. Disponível em: <<https://floradobrasil.jbrj.gov.br/FB15953>>. Acesso em: 05 ago. 2023
11. BARNES, J; ANDERSON, L. A; PHILLIPSON, J. D. **Herbal Medicines**. 3º ed. Pharmaceutical Press. Londres. 2007.
12. WILLIAMSON, E.; DRIVER, S.; BAXTER, K. **Stockley's – Herbal Medicines Interactions**. Pharmaceutical Press, 2009.
13. CHAN, Y.S. *et al.* A review of the pharmacological effects of *Arctium lappa* (burdock). **Inflammopharmacology**, v. 19, n. 5, p. 245-254, 2011.
14. PIMENTEL, T. C.; GARCIA, S.; PRUDENCIO, S. H. Aspectos funcionais, de saúde e tecnológicos de frutanos tipo inulina. **Boletim do Centro de Pesquisa de Processamento de Alimentos**, v. 30, n. 1, 2012.
15. GAO, Q.; YANG, M.; ZUO, Z. Overview of the anti-inflammatory effects, pharmacokinetic properties and clinical efficacies of arctigenin and arctiin from *Arctium lappa* L. **Acta Pharmacologica Sinica**, v. 39, n. 5, p. 787-801, 2018.
16. BRASIL. Conselho Regional de Farmácia do Estado de São Paulo. Departamento de Apoio Técnico e Educação Permanente. Comissão Assessora de Plantas Medicinais e Fitoterápicos. **Plantas Medicinais e Fitoterápicos**. 4ª edição, São Paulo, 2019.
17. EMA, European Medicines Agency. **Community herbal monograph on *Arctium lappa* L., radix**. London: **Committee on Herbal Medicinal Products (HMPC)**, 2010. Disponível em: https://www.ema.europa.eu/en/documents/herbal-monograph/final-community-herbal-monograph-arctium-lappa-l-radix_en.pdf. Acesso em: 06 ago. 2023.
18. DRUGS.COM. **Burdock Uses, Benefits & Dosage** - Drugs.com Herbal Database. 2022. Disponível em: <https://www.drugs.com/npp/senega-root.html>. Acesso em: 06 ago. 2023.
19. TABASSUM, S. *et al.* *Arctium lappa*. In: **Nonvitamin and Nonmineral Nutritional Supplements**. Academic Press, 2019. p. 277-281.

FONTE A. Imagem. HARRIS, J. Trópicos. ***Arctium lappa* L.** Disponível em: <http://legacy.tropicos.org/Image/100829428>. Acesso em: 02 ago 2023.

FONTE B. Imagem. HARRIS, J. Trópicos. ***Arctium lappa* L.** Disponível em: <http://legacy.tropicos.org/Image/100829280>. Acesso em: 02 ago 2023.

FONTE C. Imagem. HARRIS, J. Trópicos. ***Arctium minus* (Hill) Bernh.** Disponível em: <http://legacy.tropicos.org/Image/100829412>. Acesso em: 02 ago 2023.

FONTE D. Imagem. HARRIS, J. Trópicos. ***Arctium minus* (Hill) Bernh.** Disponível em: <http://legacy.tropicos.org/Image/100829286>. Acesso em: 02 ago 2023.

FONTE E. Imagem. GAO, Q.; YANG, M.; ZUO, Z. Overview of the anti-inflammatory effects, pharmacokinetic properties and clinical efficacies of arctigenin and arctiin from *Arctium lappa* L. **Acta Pharmacologica Sinica**, v. 39, n. 5, p. 787-801, 2018.

FONTE F. Imagem. CHAN, Y.S. *et al.* A review of the pharmacological effects of *Arctium lappa* (burdock). **Inflammopharmacology**, v. 19, n. 5, p. 245-254, 2011.

FONTE G. Imagem. COHEN, C; INCROCCI, T. Trópicos. ***Arctium lappa* L.** Disponível em: <http://legacy.tropicos.org/Image/100989800>. Acesso em: 20 ago 2023.