



PLANTAS MEDICINAIS PARA SAÚDE DO FÍGADO

As ervas mais poderosas aprovadas pela ciência e pela tradição para
tratar a gordura no fígado

FigMeta • figmetaoficial.com.br

■ NESTE EBOOK

- 15 plantas com comprovação científica e uso tradicional
- Mecanismo de ação de cada planta no fígado
- Como preparar, usar e armazenar cada erva
- Tabela completa de plantas × ação × forma de uso
- Protocolo de 60 dias com plantas + FigMeta

Introdução

Antes dos laboratórios, havia a natureza. As plantas medicinais para tratamento hepático têm registro de uso em praticamente todas as culturas humanas — da medicina ayurvédica à medicina tradicional chinesa, passando pelas tradições indígenas brasileiras.

A diferença hoje é que temos ciência para explicar o que os antigos já sabiam por observação. Compostos como a silimarina do cardo-mariano, a cinarina da alcachofra, a curcumina da cúrcuma e as catequinas do chá verde têm ação hepática comprovada em estudos clínicos.

Neste guia você vai conhecer as 15 plantas mais indicadas para o fígado gorduroso, aprender como usá-las corretamente e montar um protocolo personalizado para os próximos 60 dias.

Capítulo 1 — A Fitoterapia Hepática: O Que a Ciência Confirma

A fitoterapia hepática se baseia no uso de plantas cujos compostos bioativos exercem ação direta sobre as células do fígado. Os mecanismos mais documentados são:

Mecanismo	Como Age	Plantas Exemplares
Hepatoproteção	Protege as células do fígado contra danos oxidativos	Cardo-mariano, alcachofra, boldo
Colagogo/Colerético	Estimula produção e fluxo de bile para digestão	Alcachofra, boldo, dente-de-leão
Anti-inflamatório	Reduz citocinas inflamatórias no tecido hepático	Curcuma, gengibre, chá verde
Antioxidante	Neutraliza radicais livres que danificam células hepáticas	Cardo-mariano, romã
Hipolipemiante	Reduz colesterol e triglicerídeos no sanguíneo	Alho, alcachofra, feno-grego
Regeneração celular	Estimula síntese proteica nas células hepáticas	Cardo-mariano (silimarina)

Capítulo 2 — As 15 Plantas para o Fígado Gorduroso

Cada planta tem um perfil específico. Leia com atenção as contraindicações antes de usar.

■ Cardo-Mariano (*Silybum marianum*)

Compostos ativos: Silimarina (silibinina, silidianina, silicristina) — flavonolignanas hepatoprotetoras

Ações no fígado: Regenera células hepáticas, reduz inflamação, melhora TGO/TGP, protege contra toxinas

Como usar: Chá: 2 col chá sementes trituradas em 500ml água quente, 15 min infusão. 2-3 xícaras/dia. Também disponível em cápsula — consulte um profissional.

■ *Contraindicações:* Gestantes, lactantes, diabéticos descompensados. Interações com estatinas.

■ Boldo-do-Chile (*Peumus boldus*)

Compostos ativos: Boldina, cineol, alcaloides — ação colagoga e colerética

Ações no fígado: Estimula produção de bile, facilita digestão de gorduras, alivia desconforto hepático e digestivo

Como usar: Chá: 1 col sopa folhas secas em 200ml água quente, 5-10 min. Até 2 xícaras/dia. Máximo 3 semanas seguidas.

■ *Contraindicações:* Obstrução biliar, cálculos biliares, diarreia, gestantes, lactantes, problemas renais.

■ Alcachofra (*Cynara scolymus*)

Compostos ativos: Cinarina, cinaropicrina, ácido clorogênico, luteolina

Ações no fígado: Estimula produção de bile, reduz colesterol e triglicerídeos, hepatoprotetora, diurética

Como usar: Chá: 1 col sopa folhas secas, ferver 5 min + 10 min infusão. 2-3 xícaras/dia. Extrato disponível em cápsula.

■ *Contraindicações:* Cálculos biliares, obstrução dos ductos biliares. Alergia a plantas da família Asteraceae.

■ Chá Verde (*Camellia sinensis*)

Compostos ativos: Catequinas (EGCG), teaflavinas, L-teanina, cafeína

Ações no fígado: Reduz acúmulo de gordura hepática, melhora sensibilidade à insulina, antioxidante potente

Como usar: Chá: 1 col chá folhas ou 1 sachê em 200ml água a 75-85°C, infusão 2-3 min. Não ferva. 2-3 xícaras/dia.

■ **Contraindicações:** *Em excesso pode sobrecarregar o fígado sensível. Evite à noite (cafeína). Com anticoagulantes.*

■ Dente-de-Leão (*Taraxacum officinale*)

Compostos ativos: Taraxacina, inulina, luteolina, ácidos fenólicos

Ações no fígado: Detox hepático, diurético, estímulo biliar, regula colesterol, elimina toxinas

Como usar: Chá de raiz: 1 col sopa raiz seca em 300ml, ferver 5 min + 10 min infusão. 2-3 xícaras/dia.

■ **Contraindicações:** *Cálculos biliares, úlcera, gastrite, gestantes, lactantes. Interação com diuréticos.*

■ Cúrcuma (*Curcuma longa*)

Compostos ativos: Curcumina (3-5% da raiz), turmerona, bisabolano

Ações no fígado: Anti-inflamatório hepático potente, estimula produção de bile, antioxidante, hepatoprotetor

Como usar: Chá dourado: 1 col chá cúrcuma + pitada pimenta-do-reino + 300ml água quente. 1-2 xícaras/dia. SEMPRE com pimenta.

■ *Contraindicações: Cálculos biliares, coagulação alterada, anticoagulantes. Em doses altas pode causar gastrite.*

■ Gengibre (*Zingiber officinale*)

Compostos ativos: Gingeróis, shogaóis, paradóis, zingerona

Ações no fígado: Anti-inflamatório, melhora enzimas hepáticas TGO/TGP, reduz resistência à insulina

Como usar: Chá: 3-5 fatias gengibre fresco em 300ml água, ferver 5-10 min. 2-3 xícaras/dia. Ou 1 col chá pó.

■ *Contraindicações: Anticoagulantes, anti-hipertensivos, antidiabéticos. Gastrite grave. Gestantes (pequenas quantidades OK).*

■ Carqueja (*Baccharis trimera*)

Compostos ativos: Flavonoides (nepetina, hispidulina), diterpenos, compostos fenólicos

Ações no fígado: Hepatoprotetora, estimula enzimas hepáticas, reduz absorção de gorduras intestinais

Como usar: Chá: 1 col sopa ramos secos em 300ml água fervente, 5 min infusão. 2 xícaras/dia.

■ *Contraindicações: Gestantes. Não usar por mais de 30 dias seguidos sem pausa.*

■ Bardana (*Arctium lappa*)

Compostos ativos: Inulina, ácido cafeico, arctiopirina, flavonoides

Ações no fígado: Detox hepático e renal, estímulo do fluxo biliar, anti-inflamatória, depurativa

Como usar: Chá de raiz: 1 col sopa raiz seca em 300ml, ferver 10 min. 2 xícaras/dia. Raiz também pode ser consumida como vegetal.

■ *Contraindicações: Gestantes, diabéticos (pode baixar glicemia). Alergia à família Asteraceae.*

■ Quebra-Pedra (*Phyllanthus niruri*)

Compostos ativos: Filantrinas, hipofilantrina, quercetina, ácido elágico

Ações no fígado: Desintoxicação hepática e renal, anti-inflamatória, melhora função biliar

Como usar: Chá: 1 punhado folhas secas em 1L água, ferver 5 min, infusão 10 min. 3-4 xícaras ao longo do dia.

■ *Contraindicações: Gestantes, lactantes. Hipotensão arterial. Não usar junto com diuréticos.*

■ Alho (*Allium sativum*)

Compostos ativos: Alicina, alilsulfídeos, saponinas, quercetina, selênio

Ações no fígado: Melhora perfil lipídico (colesterol/triglicerídeos), hepatoprotetor, antioxidante

Como usar: Cru amassado (10 min descanso): 1-2 dentes/dia em jejum. Em forma de chá: 2 dentes + 300ml água morna + limão.

■ **Contraindicações:** *Anticoagulantes, anti-hipertensivos. Gastrite (em excesso). Cirurgias (parar 2 semanas antes).*

■ Hortelã-Pimenta (*Mentha piperita*)

Compostos ativos: Mentol, mentona, ácido rosmarínico, flavonoides

Ações no fígado: Estimula fluxo biliar, relaxa musculatura biliar, reduz inflamação digestiva

Como usar: Chá: folhas frescas em água quente (não fervente), infusão 5 min. 2-3 xícaras/dia após refeições.

■ **Contraindicações:** *Obstrução biliar, refluxo severo, crianças pequenas (mentol). Não usar em excesso.*

■ Losna (*Artemisia absinthium*)

Compostos ativos: Absintina, anabsintina, artabsina, flavonoides

Ações no fígado: Estimula o fígado, melhora digestão de gorduras, bactericida hepatoprotetor

Como usar: Chá: pitada pequena de losna em 200ml água quente, 10 min. 1 xícara/dia, 2-3x por semana.

■ **Contraindicações:** *Gestantes, epiléticos, crianças. NUNCA use em excesso — em altas doses é tóxica. Máximo 2 semanas.*

■ Erva-de-São-João (*Hypericum perforatum*)

Compostos ativos: Hipericina, hiperforina, flavonoides, ácidos fenólicos

Ações no fígado: Adaptogênica, reduz estresse oxidativo hepático, auxilia no equilíbrio metabólico

Como usar: Chá: 1 col chá folhas secas em 200ml água quente, 10 min. 1 xícara/dia.

■ *Contraindicações: Muitas interações medicamentosas graves (antidepressivos, anticoagulantes, anticoncepcionais). Consulte médico.*

■ Uxi Amarelo (Endopleura uchi)

Compostos ativos: Bergenina, catequinas, polifenóis, ácido elágico

Ações no fígado: Estudos brasileiros mostram redução de LDL, triglicérides e da esteatose hepática

Como usar: Chá de casca: 1 col sopa casca em 1L água, ferver 15 min. Beba 3-4 xícaras ao longo do dia.

■ **Contraindicações:** *Pesquisas ainda iniciais. Gestantes e lactantes devem evitar. Consulte profissional.*

Capítulo 3 — Tabela: Plantas x Ação x Forma de Uso

Planta	Ação Principal	Melhor Forma	Dose Diária
Cardo-Mariano	Regeneração hepática	Chá / Cápsula	2-3 xícaras ou cápsula
Boldo	Estímulo biliar	Chá	1-2 xícaras
Alcachofra	Colesterol e bile	Chá / Extrato	2-3 xícaras
Chá Verde	Anti-inflamatório/gordura	Chá	2-3 xícaras
Dente-de-Leão	Detox e diurético	Chá de raiz	2-3 xícaras
Cúrcuma	Anti-inflamatório	Chá dourado / pó	1-2 xícaras
Gengibre	Enzimas hepáticas	Chá / raiz fresca	2-3 xícaras
Carqueja	Hepatoprotetora	Chá	2 xícaras
Bardana	Detox e bile	Chá de raiz	2 xícaras
Quebra-Pedra	Desintoxicação	Chá	3-4 xícaras
Alho	Perfil lipídico	Cru / chá	1-2 dentes/dia
Hortelã-Pimenta	Fluxo biliar	Chá	2 xícaras
Losna	Digestão de gorduras	Chá (fraco)	1 xícara (2-3x/semana)
Erva-de-São-João	Estresse oxidativo	Chá	1 xícara
Uxi Amarelo	Lipídeos e fígado	Chá de casca	3-4 xícaras

Capítulo 4 — Quais Combinar e Quais Evitar Juntas

Nem toda combinação de plantas é segura. Veja as combinações recomendadas e as que devem ser evitadas:

■ Combinações Seguras e Eficazes:

- ✓ **Cardo-Mariano + Alcachofra:** Regeneração + estímulo biliar — cobertura completa da saúde hepática
- ✓ **Chá Verde + Gengibre + Limão:** Anti-inflamatório + antioxidante — blende matinal poderoso
- ✓ **Boldo + Hortelã:** Estímulo biliar + alívio digestivo — ideal após refeições gordurosas
- ✓ **Cúrcuma + Pimenta-do-Reino:** Essencial — a pimenta aumenta 2000% a absorção da curcumina
- ✓ **Dente-de-Leão + Quebra-Pedra:** Detox duplo hepático e renal — depurativo intenso

■ Combinações a Evitar:

- ✗ Boldo + Losna — dupla estimulação biliar excessiva, pode ser irritante
- ✗ Erva-de-São-João + qualquer antidepressivo ou anticoagulante — interações graves
- ✗ Losna em doses altas + qualquer outra erva com ação no SNC
- ✗ Mais de 3 ervas diferentes no mesmo dia — dificulta identificar reações adversas
- ✗ Cardo-mariano + medicamentos que são metabolizados pelo fígado (estatinas) — consulte médico

■ ■ Nunca use plantas medicinais por conta própria se você toma medicamentos de uso contínuo sem antes consultar seu médico ou farmacêutico. Natural não significa inofensivo.

Capítulo 5 — Extrato de Jabuticaba e o Metabody® do FigMeta

Enquanto as plantas medicinais funcionam como chás e infusões com diferentes graus de absorção, o FigMeta utiliza a tecnologia Metabody® para extrair e concentrar os compostos ativos da jabuticaba de forma otimizada para a absorção pelo organismo.

A jabuticaba (*Myrciaria cauliflora*) é uma fruta exclusivamente brasileira com extraordinária concentração de antocianinas — os mesmos compostos presentes nas frutas vermelhas,

mas em concentração muito superior.

- ✓ Redução dos marcadores de estresse oxidativo no fígado (proteína carbonilada, TBARS)
- ✓ Diminuição dos triglicerídeos e melhora do HDL (colesterol bom)
- ✓ Redução do acúmulo de gordura nas células hepáticas
- ✓ Ação anti-inflamatória sistêmica comprovada em estudos
- ✓ Proteção das células do fígado contra danos oxidativos

■ **FigMeta:** O protocolo ideal combina: plantas medicinais para apoio diário (chás) + FigMeta para ação sistêmica e biodisponível. É como ter duas frentes de tratamento natural trabalhando em sinergia.

Capítulo 6 — Protocolo de 60 Dias com Plantas + FigMeta

Use este protocolo como guia. Adapte conforme sua disponibilidade e tolerância:

Período	Plantas Recomendadas	FigMeta	Objetivo
Dias 1-15 Fase Detox	Dente-de-Leão + Quebra-Pedra (manhã e tarde)	Conforme orientação	Eliminar toxinas, ativar metabolismo hepático
Dias 16-30 Fase Proteção	Cardo-Mariano + Alcachofra (antes das refeições)	Conforme orientação	Proteger e começar a regenerar células
Dias 31-45 Fase Anti-inflamatória	Chá Verde + Cúrcuma (manhã) + Boldo (após almoço)	Conforme orientação	Reduzir inflamação, melhorar enzimas hepáticas
Dias 46-60 Fase Manutenção	Rotação entre cardo, alcachofra e chá verde + gengibre	Conforme orientação	Consolidar resultados, criar hábitos permanentes

■ www.figmetaoficial.com.br

Conclusão — A Natureza ao Seu Lado

As plantas medicinais representam milhares de anos de observação humana sobre o que funciona. Hoje, a ciência confirma o que a tradição já sabia. E você agora tem as duas — tradição e ciência — ao seu lado.

Use as plantas com respeito: elas têm compostos ativos reais que produzem efeitos reais. Isso significa eficácia, mas também significa que precisam ser usadas com cuidado e consciência.

Combinadas com o FigMeta e um estilo de vida saudável, as plantas medicinais podem ser a chave que faltava para transformar a saúde do seu fígado.

- Acesse www.figmetaoficial.com.br e conheça como o FigMeta pode potencializar o seu protocolo natural de saúde hepática.

Aviso Legal: Material educativo. Não substitui consulta médica.