

PROGESTERONA BASE

HORMÔNIO QUE VEM DA TERRA

*A raiz do inhame mexicano tem substâncias parecidas com a **Progesterona** e ajuda na menopausa, na TPM e na dificuldade das mulheres em engravidar.*

A cena é familiar a muitas mulheres. Chega a hora em que os sinais da menopausa começam a incomodar. Calores pelo corpo, insônia e uma depressão que não passa. Para tudo isso a receita costuma ser a mesma: tomar hormônios. A maioria não sabe, entretanto, que já é possível fazer o tratamento com substâncias tiradas da terra. É o caso da progesterona natural. Obtida do inhame mexicano, ela é uma alternativa para quem não se dá bem com os hormônios modificados em laboratório. Recentemente os médicos descobriram outros atributos dessa planta. Ela alivia os sintomas da tensão pré-menstrual e pode dar uma mão às mulheres com dificuldades para engravidar.

A planta tem efeito relaxante e pode acabar com a insônia. O segredo do inhame mexicano é uma substância chamada diosgenina, que tem ação semelhante à da progesterona produzida pelo corpo. Ela é a matéria-prima para a fabricação do hormônio em laboratório e tem sido uma das fontes mais usadas na confecção de anticoncepcionais. Por muito tempo essa foi sua única missão. Hoje, porém, o composto natural também é adotado na reposição hormonal para sintomas da menopausa, como ondas de calor, secura vaginal e insônia.

Nos consultórios médicos são freqüentes queixas como inchaço ou dores nas mamas. Isso acontece porque algumas mulheres não se dão bem com o hormônio sintético. As mudanças químicas aumentam, por exemplo, os efeitos da aldosterona, responsável pela retenção de líquido. "Com a substância tirada do inhame mexicano, esses incômodos não ocorrem", defende a ginecologista Célia Regina da Silva, da Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ).

Para a endocrinologista Anna Maria Martits, de São Paulo, o tratamento deve ser encarado com cautela. "O inhame puro não serve para a reposição hormonal", sentencia. Segundo ela o organismo não consegue transformar a diosgenina em progesterona sem a manipulação em laboratório.

Pesquisas recentes demonstraram que a planta também pode ser eficaz no combate à osteoporose. Um estudo publicado na *International Clinical Nutrition Review* avaliou 100 mulheres na menopausa que receberam a substância extraída do inhame mexicano. A densidade dos ossos aumentou em média 15,4%. Entre os seis primeiros meses houve um

acréscimo de massa óssea de 10% a 15% e após três anos esse número já chegava a 25%

A melhor absorção acontece por meio da pele ou pela vagina. A progesterona natural pode ser aplicada em forma de gel, comprimidos, cremes e óvulos. As pílulas recebem uma proteção em laboratório para que possam ser absorvidas pelo corpo sem sofrer a destruição do suco gástrico do estômago.

Vários médicos têm recorrido ao inhame para tratar gastrite, asma, hipertensão e reumatismo. Isso porque essa espécie possui um efeito relaxante, sendo capaz, por exemplo, de dilatar os vasos sanguíneos, o que faria a pressão abaixar. Também vem sendo muito pesquisada a ação antiinflamatória da planta, que já foi reconhecida pelo British Herbal Pharmacopeia, uma das mais importantes publicações sobre fitoterápicos. "Mulheres na menopausa que têm artrite sentem alívio nas dores", relata a ginecologista Célia Regina da Silva, da UFRJ.

Posologia

Uso interno

Na insuficiência lútea, via oral, 200mg/dia a 300mg/dia, em 2 tomadas, pela manhã e a noite, do 17º ao 26º dia do ciclo. Na menopausa, via oral, 200mg/dia a 300mg/dia em 2 tomadas, do 12º ao 21º dia do ciclo associados a um estrogênio. Como complemento de terapia de reposição estrogênica, aplicação vaginal de 45mg de progeterona em preparação vaginal, em dias alternados, durante os últimos 14 dias de cada ciclo de terapia estrôgenica de 28 dias. Na amenorréia secundária, 5mg/dia a 10mg/dia, durante 6 a 8 dias. No sangramento uterino funcional; 5mg/dia a 10mg/dia, durante 6 dias. Na complementação ou reposição nos esquemas de reprodução assistida, 90mg, 1 a 2 vezes ao dia, continuando até 12 semanas no caso de osorrer a concepção.

Uso externo

Uso vaginal, para STPM creme a 1,5% ou óvulos com 50mg.

Disminorréia e prevenção do aborto, 25 a 50mg em supositórios.

Alopécia, de 1 a 2% em loções hidroalcoolicas.

Displasia mamária e mastodinia, em gel a 1%.

Exemplo de Formulação

Loção com Progesterona

Indicação: alopecia seborréica feminina.

Progesterona	2%
Extrato Glicólico de Jaborandí	2%
Propilenoglicol	10%
Loção Hidroalcoólica qsp	100ml

Aplicar diariamente no couro cabeludo, massageando suavemente.

Loção com Progesterona e Dexametasona

Indicação: alopecia seborréica feminina.

Progesterona	1%
Dexametasona	0,05%
Propilenoglicol	5%
Álcool 70% qsp	100ml

Aplicar diariamente no couro cabeludo, massageando suavemente.

Creme Vaginal com Progesterona

Indicação: STPM.

Progesterona	1,5%
Glicerina	Qs
Creme Vaginal	50g

Enviar aplicador vaginal de 5g.

Aplicar 1 a 2 vezes ao dia conforme orientação médica.

Referências Bibliográficas

Batistuzzo.J.A.O. Itaya.M. Eto.Y. FORMULÁRIO MÉDICO FARMACÊUTICO. 3ª. edição. São Paulo:Tecnopress, 2006.

Martindale; The complete drug reference; 34 ed.

Andrejus korolkobas, dicionário terapêutico guanabara, Francisco Faustino de A.

Carneiro de França, Edição 2004/2005.