



Homeopatia nas Gripes & Sinusites

Gripes e resfriados, infecções comuns e recorrentes em crianças, podem ser tratados com os 10 melhores remédios homeopáticos descritos pelo *National Center for Homeopathy*¹.



Estudo prospectivo multicêntrico observa melhora dos sintomas da sinusite crônica em mais de 500 pacientes tratados com homeopatia e acompanhados por mais de 6 meses².

Para tratamento de sinusites e outras afecções com catarro, confira o algoritmo de opções terapêuticas para crianças e adultos⁴.

Os 10 melhores remédios homeopáticos utilizados para gripes e resfriados em crianças¹.

A homeopatia é um sistema medicinal seguro e eficaz, utilizado por milhões de pessoas em todo o mundo por mais de 200 anos (mais tempo do que se usam os medicamentos alopáticos!).

Imagine uma pessoa que tenha um resfriado ou febre do feno, com olhos lacrimejantes e secreção nasal “ácida”. A homeopatia considera que estes são sintomas do corpo tentando recobrar a saúde. Em vez de administrar um anti-histamínico para parar com a secreção, a homeopatia pode prescrever um remédio à base de preparado de cebola – porque a cebola é conhecida por causar a sensação lacrimejante e secreção nasal de queimação. Em vez de suprimir os sintomas, a homeopatia procura estimulá-los, auxiliando assim o corpo a se curar por si mesmo¹.



Devido aos hábitos de estilo de vida e alimentação contemporâneos, não é raro ver crianças com resfriados e gripes recorrentes. Com um sistema imunológico aparentemente não tão fortalecido e em contato constante com outras crianças, tratar os pequenos hoje cada vez que se encontram enfermos tira o sono de qualquer pai. Além das complicações de gripes de resfriados, falta na escola, compra de remédios para tratar os sintomas, o mau-humor e baixa recorrente na saúde da criança nos deixa a reflexão de que prevenir e fortalecer o organismo da criança é remédio ideal.

Abaixo, os remédios homeopáticos top 10 para tratar gripes e resfriados¹:

Arsenicum album: sintomas incluem grande prostração com extrema frieza e uma sede de goles frequentes de bebidas quentes. Olhos lacrimejantes e fluxo nasal secreção acre. A criança sente-se irritada e ansiosa.	Aconite: administrar no primeiro sinal de gripe. Especialmente útil quando os sintomas vêm de forma repentina.
Bryonia: gripe vem devagar. Dores nas articulações são especialmente piores ao menor movimento. Tosse seca e dolorosa que provoca dor de cabeça. Sede excessiva em intervalos infrequentes. A criança sente-se intensamente irritada e quer ficar sozinha.	Baptisia: gripe gástrica com vômito e diarreia. Aparecimento repentino. Dor e sensibilidade em todo o corpo. Perspiração profusa com febre alta e sede excessiva. Sente-se (e parece) lenta e confusa.
Eupatorium perfoliatum: as dores são tão severas que mimetizam ossos quebrados. Os músculos doem e parecem cansados e machucados também. Dor de cabeça com dor nos olhos. O nariz corre com muitos espirros, e o peito dói. Sede por água gelada mesmo que isso traga calafrios violentos na parte pequena das costas.	Ferrum phosphoricum: desenvolvimento de febre e gripe, mas os sintomas não estão claramente desenvolvidos ainda (e Aconite não surtiu resultado). Administrar 3 doses a cada 2 – 4 horas.
Gelsemium: a gripe vem devagar, especialmente quando o clima muda de frio para calor. Sente-se os músculos fracos e doloridos. Sensação de peso em várias partes do corpo: cabeça (que também dói), membros e pálpebras. Sem sede alguma. Febre alternada com calafrios e tremedeiras que percorrem a coluna. Sente-se (e parece) apática, aborrecida e sonolenta.	Nux vomica: gripe gástrica, com diarreia e vômitos. Membros e costas doem muito. A coriza do nariz aparece de dia e cessa à noite. Febre com calafrios e tremores especialmente após bebidas. Criança fria e sensível a menor corrente de ar. Sente-se extremamente impaciente e irritável.
Pyrogenium: gripe séria com dores severas com dores nos membros e costas e uma dor de cabeça explosiva. Sente-se abatida e “machucada” por todo corpo. Sensação de inquietação e melhora quando faz movimentos. Frio nas costas e membros e fortes batidas do coração.	Mercurius solubilis: febre com perspiração copiosa, que não proporciona alívio (diferente da maioria Das febres com suor). A respiração tem odor mal-cheiroso, há sede e salivação.
Rhus toxicodendron: gripe em clima frio e úmido. Grande inquietação: dor e rigidez nas articulações que pioram ao primeiro movimento, mas melhora após movimento contínuo, porém sente-se fraca e tem a inclinação de descansar, quando às articulações enrijecem novamente. Sente-se ansiosa e chorosa.	Se recuperando da gripe: Kali phos – fraqueza após gripe com depressão. China – fraqueza após gripe com séria perda de fluidos. Gelsemium – sintomas da gripe continuam, com dores e apatia.

➤ **Recomendações:** O remédio indicado deve ser administrado na **potência 6C, 30X ou 30C**. Administrar de acordo com a severidade dos sintomas: com mais frequência quando os sintomas forem severos (a cada 1 – 2 horas), e a cada 3 – 4 horas se os sintomas forem mais brandos. Diminuir a frequência das doses quando os sintomas melhorarem, assim como aumentar a frequência caso haja piora.

Estudo observacional prospectivo multicêntrico verifica a utilização da homeopatia no tratamento da sinusite crônica².



As infecções do trato respiratório são mais comuns nas estações frias e estão entre o tipo mais comum de infecção tratada por profissionais médicos. Dentre todas estas infecções respiratórias, a sinusite é uma das mais comuns e interferem na qualidade de vida do paciente e na produtividade no trabalho.

A **rinossinusite crônica** é caracterizada pela inflamação da mucosa dos sinus nasais e paranasais com duração de 12 semanas. Suas causas são multifatoriais: anatômicas, genéticas e ambientais, o que leva a um ciclo de infecção vicioso, inchaço e obstrução nasal. É a 5ª condição mais comum para a qual se prescreve antibióticos².

A terapia homeopática está associada à melhora de uma série de condições crônicas e recorrentes, inclusive desordens respiratórias. Muitos ensaios controlados e observacionais têm sido conduzidos com a combinação de medicamentos homeopáticos para tratamento de sinusite aguda e crônica².



Neste estudo, 628 pacientes sofrendo de sinusite crônica confirmada por raio-X provenientes de oito institutos e unidades de pesquisa e tratamento com homeopatia foram incluídos no estudo. Do total, 550 pacientes foram acompanhados por no mínimo um ano e os resultados analisados²:

Resultados²:

- Foram observadas reduções significativas no *score* de avaliação da sinusite crônica (SASC) ($p=0,0001$) depois de 3 e 6 meses de tratamento;
- As mensurações radiológicas da face também demonstraram melhora;
- Um total de 12 de 17 medicamentos pré-definidos foram prescritos para os 550 pacientes*.
- Não foram observadas complicações ou reações adversas específicas durante o tratamento.

***Silicea (55% de 210), Calcarea carbonica (62% de 98), Lycopodium (69% de 55), Phosphorus (66% de 45) e Kali iodatum (65% de 40) foram os medicamentos mais úteis e proporcionaram melhora marcante nos sintomas da sinusite crônica. Assim, apesar de ensaios randomizados serem requeridos para validações mais precisas, pode-se afirmar que o tratamento homeopático tem utilidade e proporciona melhora para pacientes com sinusite crônica².**



Em outro estudo (prospectivo, randomizado, duplo-cego), o tratamento com medicamento homeopático complexo foi comparado ao placebo por mais de 100 pacientes com sinusite maxilar aguda. Em 7 dias de tratamento, a intervenção homeopática resultou em significativa redução no *score* total de severidade da sinusite. Em 21 dias de tratamento, quase 70% dos pacientes tratados tiveram completa remissão dos sintomas da sinusite vs. 9% do grupo placebo. Além da segurança, não foram verificadas recorrências nos sintomas em até 8 semanas após o término do tratamento³.





Posologia recomendada: situações iniciais (agudo-emergenciais) o medicamento pode ser administrado com frequência - mesmo se a cada 10-15 minutos para seis doses em alguns casos. A potência adequada seria 30c. Com quadro agudo prescrever a dose 30c três vezes diariamente por até 7-10 dias, reduzindo quando alcançada melhora⁶.

Literatura Consultada

Pesquisado em Maio de 2014.

1. Castro, M. Parent's guide to children's health through homeopathy. Disponível em: http://www.homeopathycenter.org/sites/default/files/child_resource_guide.pdf.
2. Nayak C, Singh V, Singh VP, et al. Homeopathy in chronic sinusitis: a prospective multi-centric observational study. Homeopathy. 2012 Apr;101(2):84-91.
3. Zabolotnyi DI, Kneis KC, Richardson A, Rettenberger R, Heger M, Kaszkin-Bettag M, Heger PW. Efficacy of a complex homeopathic medication (Sinfrontal) in patients with acute maxillary sinusitis: a prospective, randomized, double-blind, placebo-controlled, multicenter clinical trial. Explore (NY). 2007 Mar-Apr;3(2):98-109.
4. Kayne SB, Kayne IR. Catharr and sinus problems: Homeopathic Prescribing. Pocket Companion. London. Chicago: Pharmaceutical Press. 2007.