**5 MINUTOS DE SAÚDE**

**REMÉDIO NATURAL OU SINTÉTICO**

**Nos últimos anos, muitas pessoas voltaram sua atenção para a natureza, a ecologia, os produtos e tratamentos naturais de saúde. Isso acontece após várias décadas de progresso em muitas áreas, principalmente na indústria química e farmacológica.**

**Inegavelmente, muitos avanços foram alcançados e os benefícios da medicina atual são inegáveis. O progresso marcou tanto que os velhos métodos naturais foram relegados ao esquecimento. As alegações eram a relativa eficácia e a necessidade de mais tempo para o tratamento.**

**Com o desenvolvimento da química, surgiram produtos mais refinados. Depois da segunda metade do século 18, a partir das plantas, foram extraídas a morfina, a quinina e a aspirina. Muitas outras descobertas foram feitas. Calcula-se que 25% de todos os medicamentos utilizados atualmente sejam de ordem vegetal.**

**O entusiasmo dessas descobertas ofuscou as antigas terapias por ervas, que ficaram no esquecimento. No entanto, há algumas limitações nessa área, porque a purificação de um produto químico aumenta o seu potencial tóxico, produzindo efeitos colaterais não desejáveis.**

**As principais vantagens e desvantagens de cada um dos métodos de tratamento são:**

**Absorção: As substâncias das plantas, por serem orgânicas, em geral são melhor absorvidas do que os produtos sintéticos.**

**Dose dos princípios ativos: A purificação das substâncias permite maior exatidão na dosificação do medicamento. Quantificar as ervas em doses exatas é mais difícil.**

**Ação terapêutica: A ação terapêutica dos produtos químicos é mais enérgica, comparada à das ervas. Há, porém, o efeito "rebote", ou seja, à volta dos sintomas após a interrupção de muitos medicamentos em doenças crônicas. As plantas apresentam um resultado de conjunto que é superior à soma de seus componentes.**

**Rapidez de ação: Os produtos químicos agem com maior rapidez e perdem eficácia em longo prazo. As ervas são mais lentas nos seus efeitos, com menor desgaste em longo prazo.**

**Efeitos colaterais: De modo geral, os efeitos colaterais dos produtos químicos tendem a ser maiores. No caso das ervas, devido à menor concentração das substâncias ativas, os efeitos colaterais e alergias são menores.**

**Risco de dependência: Quanto mais purificada a substância, mais dependência pode criar. Mesmo em ervas narcóticas, o perigo de dependência é inferior ao produto correspondente purificado. Plantas sedativas suaves não criam dependência.**

**Essas diferenças devem nortear o tratamento de tal forma que escolhamos os medicamentos químicos sempre que se necessite de ação rápida, enérgica e de curta duração. Para tratamentos de problemas crônicos, é aconselhável o uso de produtos fitoterápicos acompanhados de mudança do estilo de vida equivocado que gerou a doença.**

***Revista Vida e Saúde, junho de 1997, p. 32.***