**CURSO SAÚDE TOTAL**

** D R O G A S :**

##  AUTOMEDICAÇÃO

 **Dr. Otoniel R. Meira Jr.**

 A automedicação tem causado muito dano a saúde das pessoas. Isto pode acontecer tanto nos remédios ditos “naturais” como nos “alopáticos”. Nesta lição iremos analisar quais os riscos, doenças, e como devemos agir no uso dos remédios naturais e alopáticos. Vejamos alguns remédios ditos naturais:

 **O Boldo**

 O boldo (Peumus boldus) geralmente é usado na forma de chá "natural", e contem drogas bastante tóxicas, capazes de produzir muitos sintomas como tontura, vertigem, dilatação da pupila...

 A Fundação Osvaldo Cruz, em julho de 1996, publicou o resultado de pesquisas sobre o efeito do extrato de boldo em ratos de laboratório. Por um lado os estudos confirmaram algumas das indicações populares do boldo. Por outro lado, mostraram um efeito colateral praticamente desconhecido: um aumento do número de abortos e de mal formações nos embriões, além do aumento dos níveis de colesterol nos ratos que usaram boldo durante um mês. A conclusão do artigo é bem interessante: “O uso sem moderação da erva pode ser tão danoso quanto a alopatia”.

 **O Confrei**

 Já houve época que o confrei era o maior sucesso. Chegou a aparecer no Fantástico como a grande panacéia. Curava até câncer. Certo paciente por nome João era fanático por confrei (erva do gênero simphytum) Na casa dele comia-se salada de confrei, pasta de confrei, suco de confrei. Muitos anos depois, no entanto, para surpresa geral, o Fantástico trouxe uma nova manchete sobre o assunto: "Confrei causa câncer"! Foi uma verdadeira tragédia! Os naturistas e homeopatas e iridólogos que sempre usaram o confrei como um santo remédio ficaram sem ter muito o que dizer para todos os seus pacientes. Aliás fica realmente difícil explicar que um "remédio natural" possa ser prejudicial a saúde! Mas será que isso é possível?

 Infelizmente pode. Uma das muitas "utilidades" do confrei seria "ajudar a digestão”. Por esta razão as pessoas também usam capsulas de raiz de confrei antes de cada refeição. Acontece que o confrei é riquíssimo em drogas altamente tóxicas para o fígado, as pirrolizidinas, e a maior concentração dessas “drogas naturais” esta justamente nas raízes.

 O uso continuo do confrei, em qualquer de suas formas, pode levar ao desenvolvimento de cirrose hepática. Estudos em animais de laboratório mostram ainda que esta droga também é tóxica para os pulmões e para o coração. Por estas razões, produtos contendo confrei já estão proibidos na Alemanha e no Canadá. Mas não é só o confrei que é rico em pirrolizidinas. Elas estão presentes em outras ervas como a "Tasneira" ou "Erva de Santiago" (Senecio longilobus).

#  Chás na Gravidez e Amamentação

 Muitas mães no mundo inteiro, acham que é ótimo tomar um chá natural durante toda a gravidez. Assim, quando o bebe nascer, certamente será um candidato a Sansão. E, se alem do leite materno, o bebe ainda receber um reforço com um desses remédios milagrosos, contidos nas ervas ,raízes e chás naturais, será invencível.

 Nos últimos anos, vários artigos na literatura médica tem relatado casos de bebes que desenvolveram cirrose hepática e morreram vitimados pelas “ervas naturais”. Na Suíça, um bebezinho de apenas cinco dias ,manifestou sinais evidentes de cirrose hepática e morreu quatro semanas mais tarde. Descobriu-se que durante toda a gravidez a mãe inocentemente intoxicava o seu nené com a dose diária do seu chazinho de ervas, contendo pirrolizidina, "naturalmente".

 **A Erva Cavalinha**

 Existe outro chá muito conhecido no Brasil: a erva cavalinha (Teucrium chamaedrys). É provável que seja usado para varias outras finalidades, mas, comumente a usam para emagrecer. Sempre se acreditou que este "remédio natural" fosse completamente inofensivo. Era só tomar e emagrecer. Sem qualquer risco para a saúde. A revista Annals of Internal Medicine, que é uma das melhores e mais sérias publicações médicas no mundo, trouxe dois artigos sobre este assunto em 15 de julho de 1992. No primeiro os cientistas de Montpellier na França, descrevem sete casos de hepatite causada pelo uso da erva cavalinha.

 O segundo é um editorial: "O Mito da Natureza Benfeitora: Riscos dos Preparados de Ervas". Um dos comentários é que provavelmente ocorram muito mais doenças causadas pelo uso indiscriminado dos "remédios naturais" do que se imagina. Na maioria dos casos porem ,a doença é atribuída a qualquer outro fator, menos a causa real. Um grande exemplo disso é o fumo, uma erva que durante séculos foi usado como remédio para os pulmões, e só recentemente provou-se ser na verdade, um dos maiores causadores de câncer. Da mesma forma, quando alguém desenvolve uma hepatite, pode-se pensar em inúmeras causas, menos numa intoxicação por um "remédio natural".

 Dez anos atrás o jin bu huan foi colocado à venda nos Estados Unidos com a garantia de mais de 1000 anos de uso na China. Recentemente porem, três crianças que tomaram o jin bu huan quase morreram com depressão do sistema nervoso central, dificuldade respiratória severa e bradicardia (ritmo muito lento do coração). Outros sete pacientes adultos desenvolveram hepatite aguda pelo uso desse produto natural.

 **DROGAS ALOPÁTICAS SÃO PERIGOSAS ?**

-- Os remédios de farmácia não são tóxicos também?

 -- É claro que sim! e o próprio fabricante é obrigado a escrever isto na bula. Em geral ele também adverte que aquele remédio não deve ser usado durante a gravidez, nem nos períodos de amamentação, nem por crianças até determinada idade. Alem disso, fornece as doses nas quais existe uma margem satisfatória de segurança.

**REMÉDIOS DE USO POPULAR**

 Muitos remédios prescritos pelos médicos caíram no uso popular indiscriminado. São vendidos nas farmácias sem receituário médico e muitas vezes são de origem de laboratórios clandestinos sem nenhum controle de qualidade na fabricação ou que garanta a existência ou quantidade do princípio ativo descrito. Além de não curar podem agredir.

**USO INADEQUADO**

Muitos remédios podem causar doenças se usados no tempo e dose incorretos, como ocorre com os antibióticos. Em pequenas doses (as vezes 1 ou 2 comprimidos podem causar resistência bacteriana e agravar as infecções Em grandes doses podem destruir a flora bacteriana normal do intestino e causar diarréia.

 As vitaminas também representam um gasto inútil, muitas vezes, pois se a pessoa se alimenta bem não necessita deste suporte Nos alimentos encontramos a quantidade necessária que o organismo precisa. Além do que todo excesso é eliminado pelo rim. A segurança esta no acompanhamento médico adequado.

 Mesmo com estes cuidados todos, nenhum remédio deve ser usado sem que haja uma indicação precisa, orientada pelo seu médico. Que tal começarmos a ter estes mesmos cuidados com as ervas?

 Precisamos compreender que os chamados remédios naturais são as maiores fontes de droga de que a medicina dispõe e que, evidentemente, podem produzir danos ao organismo, tanto quanto os remédios de farmácia. Não use nenhum tipo de remédios de ervas se:

1- Você esta grávida ou querendo engravidar.

2- Se você está amamentando.

3- Não dê esse tipo de produtos ao seu bebe.

4- Não use qualquer tipo de preparados de ervas em grande quantidade.

5- Não faça uso diário de quaisquer ervas.

6- Se você comprar algum preparado de ervas exija que todos os ingredientes estejam discriminados no rótulo (Isto não garante muita coisa, mas é melhor do que nada).

7- Não use preparados que tenha confrei.

**DE OLHO NO CHARLATÃO**

 É muito difícil para um paciente leigo separar o profissional sério do aventureiro. Porém, há alguns indícios que podem ajudar o doente a fazer a melhor escolha. Abaixo, alguns deles

**** Fuja de terapeutas que usam termos como "descoberta científica revolucionária", "produto exclusivo" e "ingredientes secretos"

**** Desconfie de receitas escritas em "mediquês" – uma terminologia de aparência impressionante para disfarçar a falta de ciência de boa qualidade

**** Não acredite em produtos apresentados como tratamentos rápidos e eficazes para uma ampla gama de doenças

**** Se um produto é anunciado como disponível somente a partir de um único fornecedor ou terapeuta, não compre.

**** Peça que o terapeuta mostre dados, pesquisas e estudos publicados em jornais e revistas conceituados sobre o tratamento que ele propõe

**** Sempre solicite a um médico de sua confiança – mesmo que seja um profissional do ramo da alopatia – informações sobre o tratamento alternativo

 Dois mil e oitocentos anos atrás os alunos da escola dos profetas, em Israel, tiveram uma experiência dramática com algumas ervas. Felizmente Elizeu operou um milagre que salvou a vida de todos. II Reis 4:38-41. Hoje temos muito mais conhecimento do que eles e portanto, também somos muito mais responsáveis pelo cuidado do templo do Espírito Santo.

 Os **verdadeiros remédios naturais** não existem na forma de comprimidos ou chás ou injeções. Ar puro, luz solar, água, alimentação adequada, exercício físico, repouso, pureza de vida e confiança em Deus, são bem mais do que re-médios São um estilo de vida.

 **Um estilo de vida que evita doenças.**