



Gotas de Saúde Dr Fernando Mascarenhas " A razão e o porque"

Se as vezes estou cansado e nada falo e triste fico é que não fazes o que ensino.

Mas se calo, omisso fico e não sabes o que sinto.

Então falo na esperança de ser ouvido

Uma visão holística do autor sobre temas de saúde

Saber é Poder e o **Livre Arbítrio**, sua **Capacidade**, seu **Poder de Decidir** com **Precisão** é uma **equação diretamente proporcional** ao **tamanho, qualidade, veracidade e atualidade** da sua **informação**, não esqueça isso não.

Saber é poder, decidir, escolher sim ou não com precisão, com acerto meu irmão.

Saber é poder, mas para bem exercer, dívida, dê, não tome do seu irmão.

Informação é poder, um prato doce que libera serotonina, inebria e vicia. Para não exceder e endurecer sirva temperado com o amor que vem do coração, pois todos somos irmãos.

Um mar de ignorância. **Uma gota de informação** é minha pequena contribuição para mudar a situação. Se gostar use e divulgue. Mas agora que sabe é sua é a decisão.

Maior de 2003.

Erva de São João (Hypericum perforatum)

Erva de São João (nome popular) ou Hypericum perforatum (nome científico) é uma planta usada como antidepressivo leve, embora tenha outros efeitos interessantes.

Onde e como pode ser encontrada:

- Nas Farmácias Tradicionais e nas Farmácias de Manipulação - mediante receita, na forma de extrato seco padronizado. Uma forma mais concentrada e elaborada do produto. Sendo mais caro e de efeito mais efetivo.
- Também na forma de tintura feita com álcool de cereais. Uma forma também boa de uso, exceto para diabéticos devido ao álcool contido na tintura.
- Na forma de cápsulas contendo o produto na forma de pó. É menos concentrado e de efeito mais fraco. Produzida por alguns laboratórios especializados em flora medicinal.
- Na forma de raiz em casas comerciais e casas de produtos naturais. Menos concentrada e que deve ser preparada segundo vários procedimentos sendo o mais comum, a fervura das raízes durante 2 a 3 minutos. Pode deixar de "molho" durante 24 horas na geladeira, em uma xícara coberta. No dia seguinte, aquece e toma o líquido. Em todos esses casos o produto deve ser bem lavado antes do uso.
- Nas feiras livres e mercados sendo vendida por "folheiras", pessoas comuns com algum conhecimento empírico de uso do produto. Não recomendo essa prática por vários motivos e principalmente por se ignorar a origem da raiz, como e onde plantada, além do aspecto de higiene.
- Atualmente existem fazendas plantando em escala comercial e da maneira correta. Algumas casas comerciais vendem a raiz em sacos grandes ou a retalhos. Geralmente de boa procedência e com a identificação correta da planta.

Uso medicinal

- Melhora a astenia (cansaço), ansiedade, insônia e melhora da libido (desejo sexual).
- Ansiolítica suave, também atua sobre a melatonina e como consequência melhora o sono do deprimido.
- Tem ainda efeito antiulcerogênico, antiviral, antibacteriana, cicatrizante. Mas seu uso mais comum é como antidepressivo leve.
- Efeitos colaterais - na doses prescritas são mínimos e raros. Pode provocar eritema (manchas vermelhas) em algumas pessoas de pele muito clara expostas aos raios ultravioletas do sol entre 10 e 16 horas.
- Tanto na forma de extrato seco ou de folha, pó e tintura, os melhores resultados começam a aparecer cerca de duas semanas do início do tratamento, tempo mínimo que levam para impregnar a área do cérebro onde atuam.
- Isso acontece também com os antidepressivos alopatícos ou químicos. Nenhum deles tem efeito imediato como se fosse um analgésico ou anestésico.

Algumas dicas quanto ao uso de plantas medicinais:

- Identifique sempre pelo seu nome científico. Isso é muito importante porque existem plantas com efeitos diferentes e nomes iguais. Ex. Erva de São João (Argentum obtusifolium) (tem ação diferente da Erva de São João Hypericum perforatum) (antidepressiva)
- Nenhuma planta ou substância química, sozinha, cura qualquer doença e um dos motivos é que não existe doença e sim doentes. Precisa então de tomar outras medidas gerais como melhorar a alimentação, usar alguns nutrientes complementares dos alimentos, procurar reduzir ao máximo o uso de alimentos industrializados. Evitar toda forma o sedentarismo e combater o estresse como meditação, ioga, reza, costura, bordado etc.

Uma palavrinha sobre Depressão:

- É uma doença multifacetada, uma hidra de muitas cabeças. Apresenta sintomas muito variados, que em geral permanecem durante 2 semanas ou mais.
- Leia meu verso e vai entender: **"se costuma acordar, irritado, nervoso, impaciente ou triste, desanimado, cabisbaixo, ao rés do chão, pode ser a depressão, acordando ao seu lado e dizendo: chega de alegria, viva a tristeza, vamos chorar juntos, vamos dar as mãos. Odeio a depressão é piolhenta, fedorenta, preguiçosa, gulosa, chorona e adora escuridão"**.
- De qualquer forma a Medicina, ortodoxa ou não, hoje já sabe que depressão é um problema que afeta nossas emoções e nosso comportamento, nosso humor, e que dentre suas muitas causas sempre estão presentes níveis baixos de pelo menos dois ou mais neurohormônios cerebrais a serotonina e/ou norepinefrina.
- Tanto que todos os remédios existentes hoje atuam de alguma forma procurando normalizar os níveis dessas duas substâncias. O Prozac é um exemplo de remédio muito usado pela Medicina Tradicional enquanto o Hipérico é mais usado mais pela Medicina Alternativa. Ambas procuram de modos diferentes normalizar os níveis dessas substâncias.
- Como a depressão vem sempre associada com ansiedade se costuma prescrever junto com outra planta a Kava-Kava (Piper methysticum) que tem efeito ação ansiolítica mais pronunciada. Nessa combinação os cuidados ainda são maiores devido aos efeitos da Kava-Kava. Essa última pode aumentar o efeito sobre o sistema nervoso central de substâncias como barbitúrico, álcool e outras drogas de efeito psicoestimulantes.
- Infelizmente um efeito colateral comum e causado pelos medicamentos químicos é a redução da libido (tesão, vontade de praticar o sexo). São problemas controlados pelo médico e reversíveis.

Minha orientação final:

- Procure seu médico para ter o diagnóstico, tratamento e acompanhamento de forma correta.
- No tratamento da depressão procuro usar medicamentos tipo o hipérico mais, sobretudo mudando os hábitos de vida do paciente.
- Alimentação correta que fornece os nutrientes para o organismo fabricar a serotonina e norepinefrina.
- Prescrição de vitaminas e sais minerais - em especial complexo B e sais minerais como o magnésio importantes na produção dessas substâncias.
- Evitar alimentos que dificultam a sua fabricação como o açúcar branco, manteiga, margarina, café, álcool, fumo e refrigerantes, por exemplo.
- E finalmente sobre a depressão costumo receitar um remédio infalível, muito bom, barato, sem efeitos colaterais e que uso diariamente: "mande a depressão embora, na hora no suor da malhação".
- Malhar, dançar, andar, agitar o coração libera no organismo uma dose espetacular de substâncias cerebrais contrárias á depressão chamadas endorfinas, calmantes, que produzem sensação de prazer e bem estar. É por causa delas que algumas pessoas ficam viciadas em atividades físicas e às vezes exagera. Pratico diariamente pelo menos uma hora de corrida (andar rápido também funciona) e musculação. Tenho 67 anos, sou idoso eficiente e não velho impotente, não conheço depressão, meu irmão.
- Mas não esqueça - Gotas de Saúde é apenas uma gota de informação e não tem a pretensão de esgotar o assunto - Depressão.

