

ORIGINAL:

Jovens mantém viva a tradição das ervas medicinais

Apesar dos avanços tecnológicos da medicina, receitas caseiras, como chás de ervas e ingestão de alimentos vegetais, continuam sendo populares por seus efeitos medicinais. Quem opta pela fitoterapia aposta nessa solução natural por ser menos agressiva ao organismo. Mesmo com os efeitos medicinais comprovados cientificamente de algumas plantas, os conhecimentos foram primeiramente transmitidos por povos tradicionais inseridos em meio à diversidade botânica. Assim, no Brasil seu consumo tornou-se cultural.

Anny Messias (24), nutricionista, explica que “existem elementos que compõem essas plantas medicinais que são alguns flavonoides e compostos bioativos que auxiliam nesses efeitos benéficos, por exemplo de redução de gripe, tendo um efeito sistêmico.” Ainda para ela, “o benefício do chá em relação aos remédios é sua menor toxicidade, seja hepática ou renal. Isso faz com que seja um "medicamento" mais seguro porque o nível de toxicidade é menor, mas não significa que pode ser tomado livremente, já que alguns compostos são fortes e por isso têm um limite de dosagem.”

Leticia Victorelli (22) afirma que “os avós e a mãe tomam muito chá. Ela cresceu nessa cultura de tomar chá para ajudar no relaxamento.” Porém, Bruno de Lucca (18) afirma que “é mais que um costume e as plantas trazem efeitos positivos que são sentidos no corpo.” Ele conta que tomava chá na adolescência, quando ficava gripado, e melhorava.

Leticia Washington (19) diz que prefere chás aos remédios “porque o chá tem contra indicações, mas seus efeitos colaterais são mais brandos”. Já Daiana Gomes (20) não abre mão do tratamento convencional, com uso de medicamentos, mas afirma que “quando se trata de algo não tão intenso, como uma dificuldade para dormir ou ansiedade, um chá sempre faz diferença.”

De acordo com os entrevistados, um ponto positivo da medicina alternativa é a grande variedade de ervas que existem. Louise King (20) diz que já tomou chá para pedras nos rins, e outros que estimulam algumas partes do cérebro que fazem bem. Yuri Laranja (25) também é adepto aos chás, ele havia lido que chá mate era termogênico e estava em processo de emagrecimento. Foi tomando gosto e hoje adora.

Anny constata que “os fitoterápicos podem ter efeitos que ajudam no emagrecimento, desde que associados a outros processos, por exemplo alimentação saudável e atividade física, que vão ajudar a potencializar seu efeito.”