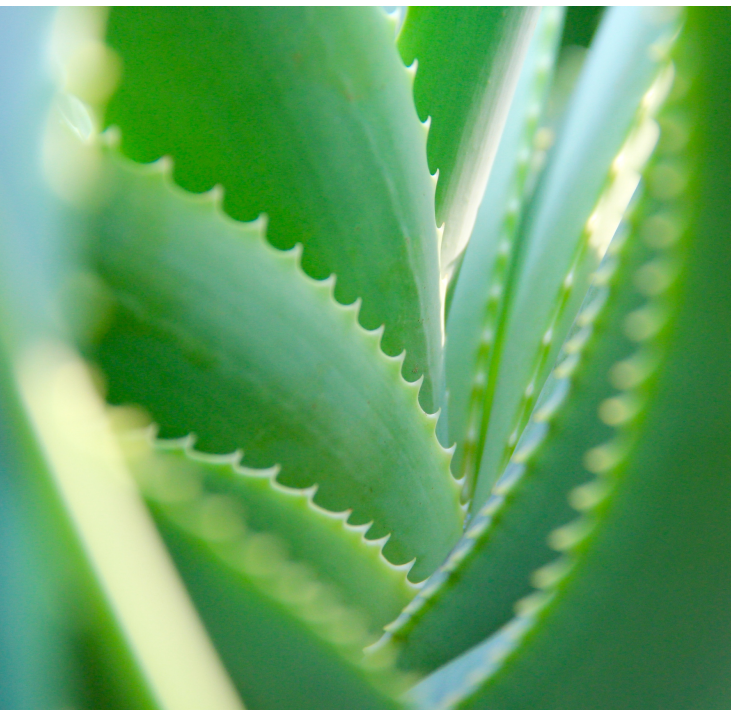




O LADO NEGATIVO DAS PLANTAS

PLANTAS NA MEDICINA

Farmacêutica Giulia Pirolo
Jornalista Arthur Rangel
Botânico Ulysses dos Reis
Agricultor Felipe Abrão

As plantas medicinais são aquelas que apresentam ação farmacológica, ou seja, ajudam na cura ou tratamento de várias doenças. As plantas medicinais são usadas há muito tempo por nossos antepassados e são conhecidas por terem um papel importante na cura e tratamento de algumas doenças. Porém é importante destacar que algumas plantas, além de não terem seu poder de cura comprovado, são apontadas como mutagênicas (causam mutações) e até carcinogênicas (provocam câncer). O confrei (*Symphytum officinale*), por exemplo, já é apontado em pesquisas como possuidor de alcaloides que possuem ação carcinogênica e, por isso, não deve ser utilizado.

Além disso, muitas plantas podem causar dores abdominais, irritações intestinais e abortos quando utilizadas de forma não adequada. Dentre as plantas abortivas, podemos citar a babosa (*Aloe arborescens*), melão-de-são-caetano (*Momordica charantia*) e arruda (*Ruta graveolens*). É por esse motivo que mulheres grávidas devem evitar ao máximo o consumo de qualquer tipo de chá. Apesar de serem uma solução mais barata para alívio de alguns sintomas, devemos ter sempre em mente que algumas plantas não tiveram sequer estudos a respeito de sua toxicidade.



Temos que entender que a grande diferença entre um remédio e um veneno está na dose. Sendo assim, todo consumo de substâncias naturais deve ser regrado, pois exageros podem desencadear reações desastrosas. Além disso, a mistura de diversas plantas medicinais pode também gerar reações imprevisíveis. É preciso ter cuidado e certeza quanto a fonte consultada, o modo de preparo e a planta a ser utilizada, o uso incorreto da planta em alguns casos pode ser até mesmo fatal. Utilize sempre plantas que você conhece bem. Nunca colete plantas medicinais junto a locais que possam ter recebido agrotóxicos, ou perto a estradas, estacionamento de veículos, lixo ou locais poluídos. As plantas medicinais devem ser secas à sombra, até se tornarem quebradiças antes de serem utilizadas.

Evite o uso de plantas medicinais murchas, mofadas e antigas. Procure conhecer a parte correta da planta medicinal a ser utilizada... o guaco, por exemplo, devem ser utilizadas as folhas, enquanto o gengibre são as raízes. Não armazenar as plantas medicinais por um longo período, pois podem perder os seus efeitos. Evite misturas de plantas medicinais. A combinação entre elas pode resultar em efeitos imprevisíveis. Não utilize durante a gravidez, ou na amamentação, a não ser sob orientação médica. Evite utilizar chás laxantes ou diuréticos para emagrecer. Tome o chá logo depois de prepará-lo, evite fazer grandes quantidades e armazenar, mesmo que em geladeira.

Como solucionar alguns desses problemas