



SAÚDE & BEM-ESTAR

Por **DRA. IVANI MANZO** ivani@gazetanews.com

Dra. Ivani Manzo é doutora em Ciências pela Escola Paulista de Medicina UNIFESP - EPM com ênfase em obesidade, gestação e exercício. Em 2010 iniciou seus estudos em Life Coach e desde então trabalha ajudando as pessoas a alcançarem seus objetivos. Site: www.myclickcoach.com

Se é natural não faz mal. Será?

A ideia de que produtos naturais não fazem mal e por isso podem ser usados sem indicação médica, ou nutricional, é um grande engano. Os argumentos são tantos que eu poderia escrever muitas páginas sobre o assunto. Mas vou me deter em elucidar porque isso não é verdade, e o que acontece com as pessoas que acreditam que se é natural não fará mal.

Vamos lembrar algumas coisas simples. Muitas plantas podem ser usadas como remédios porque possuem princípios ativos com ação medicinal. Isso quer dizer que existe alguma substância capaz de agir no nosso corpo e trazer melhora em algum aspecto.

A substância em questão é uma substância química que não foi produzida em laboratório, mas que tem ações muito parecidas. Essas ações, se são parecidas, serão parecidas tanto na cura quanto nos efeitos colaterais então cuidado.

Mas vamos falar de exemplos, para ficar mais claro.

Nós temos alimentos naturais que se preparados de forma erra-

da podem fazer muito mal, como a mandioca que se ingerida crua poderá fazer mal.

Outra coisa que é fácil de lembrar é que existem inúmeras plantas que são venenosas ou tóxicas. A maconha é planta, a cocaína vem de uma planta, o ópio e a heroína vêm da papoula e tantas outras drogas lícitas e ilícitas.

Porém, na minha opinião, o mais terrível e triste dessa história são as pessoas que se aproveitam dessa crença popular e vendem produtos enganosos.

As mídias sociais estão repletas de posts de chás chapa barriga, chás para desinchar, chá para perder a fome, frutas que são eleitas milagrosas como o abacate ou o óleo de coco. Ao mesmo tempo alimentos bons são amaldiçoados por décadas até que os efeitos da sua restrição mostrem a falta que faz. Levamos décadas para entender que a manteiga não faz mal, que os ovos não fazem mal, desde que ingeridos em quantidades normais.

O número de pessoas que perdem tempo e saúde porque começam a tomar água com limão para

emagrecer e não cuidam da obesidade e da diabetes. Não cuidam de fato, porque essas pessoas pensam que estão fazendo a coisa certa, mas estão perdendo tempo e saúde. É um mercado muito lucrativo, principalmente quando a propaganda vai ao encontro do desejo da maioria das pessoas: emagrecer e rejuvenescer. Esses são os dois desejos maiores das pessoas. Então se for publicado alguma coisa que prometa emagrecer rápido e sem deixar de comer, ou que rejuvenesça, pode acreditar que vai bombar na internet.

Para terminar eu queria apenas fazer uma reflexão: se os produtos naturais são tão bons que podem nos fazer emagrecer e rejuvenescer, por que as pessoas não comem comida natural? Por que as pessoas querem tudo industrializado, pronto ou semipronto? Bem contraditório isso.

E por outro lado, se basta tomar água com limão pela manhã, ou por óleo de coco em tudo, ou mesmo ficar verde de tanto comer abacate para emagrecer, por que as pessoas não emagrecem e continuam adoecendo?



Medicina alternativa também tem que ser usada moderadamente.

PERSONAL TRAINER

Acompanhamento Individual ou em Duplas
Consultoria Online

- ▶ Diminuição do percentual de gordura,
- ▶ Emagrecimento,
- ▶ Ganho de massa muscular,
- ▶ Síndromes metabólicas,
- ▶ Condicionamento físico,
- ▶ Reabilitação Física.


TEAM
CAROL MACEDO

Treinos : Athletic Factor Gym
📍 2301 w Sample Rd #5-3b
Pompano Beach 33064

Agendar com VANESSA
☎ +1 (561) 410-9729

Consultoria Esportiva
☎ +1 954 225 4828

CAROL MACEDO

📷 @carolmacedotrainer

📷 @teamcarolmacedo

👤 Carol Macedo