



# Gotas de Saúde Dr Fernando Mascarenhas "A razão e o porquê"

Se às vezes estou cansado e nada falo e triste fico  
É porque, teimoso, não fazes o que ensino.  
Mas se calo, omisso fico e não sabes o que sinto.  
Então falo com esperança de ser ouvido

Uma visão holística do autor sobre temas de saúde

Abril/ 2007

Tema: Fitoterapia - **URUCUM** - Nome cient.: **Bixa orellana**

D Silvana, a respeito da sua pergunta sobre o uso do urucum, como auxiliar no emagrecimento, gostaria de informar o seguinte:

**A)** Sobre o uso do urucum

**URUCUM** - Nome cient.: **Bixa orellana**. Parte usada: **Semente, raiz e folha.**

No Brasil, essa planta é conhecida vulgarmente por urucum, urucu, açafraão, açafroa e açafroeira da terra, sendo muito usada para dar cor aos alimentos.

**1** – O urucum não é uma planta muito usada para emagrecimento. Suas maiores aplicações são na indústria em geral e principalmente na de alimentos.

Como auxiliar no emagrecimento talvez seja indicado pelo seu efeito laxante – aumentando o número de evacuações diárias o que por si só já é perigoso. Além de não – queimar gordura – perde água e eletrólitos junto com as fezes.

**2** - Suas aplicações médicas mais comuns são na forma de “gargarejo”, combatendo aftas, faringites e amidalites e externamente na forma de lavagens e compressas, contra infecções da pele, erupções, queimaduras leves e alguns caos de celulite.

**3** – Quando ingerida de alguma forma, tem apresentado efeito tóxico para o pâncreas e fígado. Aumenta a insulina no sangue e provoca a queda da glicose. Todos esses efeitos colaterais são ruins para a nossa saúde. É claro que vai depender da dose, da maneira como foi preparada e da sensibilidade de cada pessoa.

**4** - Tenho por norma prescrever fototerápicos que apresentem melhores resultados terapêuticos para ajudar no emagrecimento, menos efeitos colaterais e com mais estudos científicos publicados.

**5** – Por princípio só uso folhas ou raízes de boa procedência, na forma de chás. Não prescrevo cápsulas com o pó (a folha moída) por que as quantidades dos princípios ativos são irrisórias e não funcionam. Às vezes prescrevo cápsulas com o extrato seco por que os princípios ativos são concentrados e padronizados.

**6** - Exemplo de fitoterápicos usados para auxiliar no emagrecimento: **Alcachofra, boldo, Garcínia, Cáscara-sagrada e Fucus (alga), sete sangria, stévia, espinheira santa, dente de leão.**

**7 - Resumindo: Gotas de Saúde, no momento não indica o uso do urucum como auxiliar no emagrecimento. É o que chamo de custo e benefício. Poucos benefícios e muitos riscos quando dispomos de outras plantas mais efetivas e com menos efeitos colaterais.**

**B)** Sobre o emagrecimento ou tratamento da obesidade:

**1** – A obesidade é uma doença que apresenta muitas facetas, mais do ponto de vista prático, na Clínica diária duas coisas estão sempre presentes e entrelaçadas: **Uma herança genética para engordar com facilidade** – sempre digo que está escrito no genoma – e o **fator emocional** que leva a pessoa a ingerir grandes quantidades de alimento como forma de punição, de prêmio ou de fuga – para relaxar. De qualquer jeito – come mais do gasta na atividade diária. O resultado é o aumento da gordura corpórea, já que nosso metabolismo não perdoa. Toda comida que sobra é transformada em gordura, acumulada e fica proibida de queimar. A insulina – um hormônio produzido pelo pâncreas e várias enzimas se encarregam de executar essas três ações: transformar em gordura, guardar e proibir de queimar.

**2** - O peso do corpo humano para fins de se estudar e tratar a obesidade é constituído de duas partes: “a massa magra”, ou seja, músculos, ossos, pele, dentes, cabelo e demais órgãos do corpo, onde predomina os músculos e a “massa gorda” que é somente a gordura total do corpo. Existe uma relação percentual entre – massa magra e massa gorda-. Quando a o percentual de massa gorda é muito grande em relação à massa magra dizemos que a pessoa é gorda ou obesa. Essa obesidade por sua vez pode ser pequena, média ou grande. Veja que nessas considerações não inclui o “peso da água”, como fator de obesidade.

Uma pessoa é obesa quando a massa gorda é muito maior do que a massa magra. Já uma pessoa que tem muita massa magra (músculos) em relação à massa gorda não é considerada obesa. Por quê? Por que amassa magra, rica em músculos, para funcionar exige, energia, sangue, vasos, hormônios, o que é bom. Já a massa gorda, a gordura que se acumula no corpo, nos quadris, cintura etc. é ociosa, é um peso morto. Essa gordura é guardada na forma de triglicérides puras e da pior qualidade. É só doença e ponto final.

Quando o leigo diz que deseja perder peso rápido, está pedindo para perder água. Aí tomam diuréticos e laxativos. “””””” Isso é ruim por que junto com a água perde sais minerais, enfraquecendo o nosso o organismo E isso são promessas comuns oferecidas pela chamada” indústria do emagrecimento”. Perder gordura é coisa completamente diferente. Só vai de forma lenta e gradual. Para ter uma idéia, para perder ½ quilo de gordura é preciso cortar 3.500 calorias da sua alimentação.

**3** – O uso de chás para ajudar o emagrecimento deve ser rotina e em grandes quantidades. Tomando chá não toma refrigerante nem suco (de mais engorda). Tomando chá está limpando o organismo dos venenos da alimentação diária. Tomando muito chá o estômago fica cheio e reduz a sensação de fome. Tomando muito chá vai existir um efeito diurético natural e sem prejuízo para a saúde. Chá só é ruim quando não se usa. Mas procure sempre acompanhamento médico adequado.

Os chás indicados apresentam princípios ativos que são benéficos para a saúde e sendo na forma de chá o risco de ingerir uma dose exagerada é irrisório. Mas nunca diga que o chá – queima gordura, inclusive localizada. Do ponto de vista metabólico isso é impossível.

**4** - Para emagrecer (perder gordura – massa gorda), precisamos seguir determinadas regras abaixo resumidas:

**A** - comer um pouco menos (menos calorias) do que gasta nas suas atividades diárias.

**B)** - Nunca esqueça de andar rápido – pelo menos 1 hora diária – passear não resolve. Isso aumenta entre 20 e 25% a queima de calorias.

**C)** - Procure dormir pelo menos 8 horas por dia. Por incrível que pareça se uma pessoa consome 1000 cal/dia, 730 cal aproximadamente é gasta no chamado – metabolismo basal – quando estamos dormindo. E quanto maior a massa gorda, mais lento o metabolismo basal e menos gordura é queimada. Metabolismo Basal considere como sendo o quanto de caloria/dia o corpo usa para suas manter-se funcionando em situação de repouso. Seria como uma TV funcionando em “stand bay”. Parte das funções desligadas, mas pronta para uso. O restante das calorias, cerca de 15% é usado pelo corpo para digerir, metabolizar os alimentos. Ex. laranja consumida com o bagaço (fibra). A digestão do bagaço consome caloria. Laranja com bagaço é considerada como fruta de “balanço negativo”. Consumida com bagaço é ótima para perder peso. Entre 20 e 22 % do restante das calorias são gastas pra executar as tarefas diárias.

Resumo: Comer menos, gastar mais, beber bastante água ou chá, pouco suco. Aumentar o gasto de calorias com a prática de atividade física bem ativa, compatível com a idade. Andar bem rápido (não corra) – use um ritmo que permita falar ou cantar, funciona bem. Alimentação variada, longe dos produtos industrializados, cheios de “veneno” mentiras e custo elevado.

**5** – Espero ter sido útil nesse pequeno espaço. Gotas de saúde é uma gota no oceano do assunto da obesidade;

E para finalizar um pedaço do meu verso cantado – Da saúde o bê-á-bá. E quando sente um ronca no peito, Um ligeiro mal estar, A barriga está crescendo, A roupa já não da, O joelho está rangendo, Quando começa a andar O Doutor v ão procurar E o tratamento preferido É um comprimido no almoço e no jantar, Pois é fácil de engolir, Não precisa nem mastigar. Pois todo mundo só que fazer O que trabalho não dá, E o regime na segunda, vou começar.

Dr. Fernando Mascarenhas – CRMBA 4631-Clinico. Obesidade-Atividade Física-Atividade Mental-Fitoterapia-Ortomolecular. Prática e Teoria. Não atendo em Consultório e não cobro consulta. Recomendo que procure um médico para dar orientação sobre o assunto. Estarei sempre ao dispor. Gosto muito de cooperar com o Professor Sérgio e o faço sempre que posso. Um abraço.Dr.Fernando.