



# A DIFERENÇA entre o ANTÍTODO e o REMÉDIO é a ...

Sabemos muito bem que há uma estigma de doença, vício e morte no tabaco e no hábito de fumar, e uma repreensão máxima sobre a maior vilã da química, a nicotina.

Mas talvez este hobby de fumar e esta simples molécula sejam apenas incompreendidos pelas pessoas, esse é o meu intuito: tirar este hábito das sombras e

trazê-lo para a luz.

Anualmente dezenas de levas de pesquisas, artigos e revisões são feitas buscando condenar o tabaco e o hábito de fumar, mas se destrinchado, este homeopático renegado pode trazer benefícios.

De fato, se procurar por tabaco e benefícios na rede não renderá muitos resultados condizentes, levando o pesquisador ir a fundo nas cadeias químicas e investigar por si só, para então compreender que o tabaco em suas muitas variedades é um homeopático com características físicas e psicoativas muito benéficas, principalmente para o atual corre-corre do dia a dia.

A nicotina, principal componente químico das folhas do tabaco, é um alcalóide orgânico da família das aminas e que, assim como os açúcares sintéticos e a cafeína, causa dependência após longa exposição, porém, diferente do que se propaga, o tabaco e a nicotina não possuem características carcinogênicas consideráveis. De fato, plásticos são muito mais tóxicos do que essa molécula. Os cânceres relacionados ao tabagismo são causados por agentes químicos encontrados em tabacos industrializados (processo de aromatização, estabilizantes, etc.) e efeitos colaterais por uso desregrado e desmedido de nicotina diariamente por anos a fio (metaplasia das células pulmonares).

Apesar disso, benefícios significativos podem ser obtidos com o consumo consciente do tabaco. Após entrar na corrente sanguínea a nicotina inicia um processo vasoativo causando vasoconstrição e vasodilatação regulando a PA geralmente para baixo (a tontura do nic kick vem desse efeito). Seguindo pela corrente sanguínea, a nicotina liga-se ao cortisol, a adrenalina e a noradrenalina desnaturando-os e baixando seus níveis, o que reduz a tensão muscular (tensão da fáscia), o que diminui a sensação de cansaço físico. O hábito de fumar também reduz o cortisol tóxico, que gera o estado de relaxamento percebido por muitos apreciadores de tabaco.

Associados a esses efeitos físicos, os efeitos psicoativos estimulam a memória e a criatividade. Lembrando que a memória relacional ativa-se com aromas e sabores, assim, um tabaco pode ser um agente facilitador para a consolidação de memórias.

Como fisioterapeuta posso citar um estudo realizado com pacientes em recuperação de

lesões ósseas. O objetivo inicial era provar que o fumo prejudica a recuperação dos pacientes dificultando a formação de tecido cicatricial, porém os resultados mostraram o inverso: o grupo que recebia charutos aderiu melhor ao tratamento e se mostrou mais disposto e alegre, fazendo com que se recuperasse mais rápido, e destes 30 participantes, apenas 5% manteve o hábito de fumar.

Então o que há de tão terrível neste hábito de fumar tabaco? Serei franco, existem sim efeitos colaterais e doenças que advém do consumo de tabaco, sua fumaça paralisa temporariamente os cílios das células pulmonares, ao longo do tempo o acúmulo de secreção causa metaplasia das células pulmonares ocasionando lesões e possíveis tumores, mas é perfeitamente possível usufruir dos benefícios homeopáticos do tabaco se a regra “a diferença entre o remédio e o veneno...” for aplicada. Logo a paralisia passa e temos higiene brônquica novamente.

Em suma o tabaco é um homeopático como nosso café e nosso amado chá preto. Seu consumo desregrado causa consequências, mas não há mal algum em consumir seus forninhos de Quiet Nights enquanto lê, ou amanhecer com um ótimo Bálsamo do Oriente. Deixe um espaço de tempo para que seu corpo se livre dos excessos e curta seu bom tabaco que trás tanta paz e boas amizades.

Keep the Forno aceso confrades!

**Autor:** Professor Hércules Santana.

**Formação:** Professor de educação física, especialista em metodologia do treinamento e educação física adaptada. Acadêmico de Fisioterapia.