

## Charles Bryan e a Dependência de Feel Free: Uma História de Consumo de Kratom

Charles Bryan parou de beber álcool e procurava uma bebida alternativa para eventos como casamentos ou festas de aniversário. "Eu não queria ficar bêbado, mas sim ter um impulso de humor ou um lubrificante social", disse Bryan, um treinador pessoal de meia idade baseado **bx2bet** Nova York.

No início de 2024, ele começou a ver anúncios patrocinados no Instagram para Feel Free, uma bebida feita pela Botanic Tonics que contém kava e kratom. Os anúncios mostravam pequenas garrafas azuis com letras brancas cursivas e ilustrações de uma vida sem álcool glamourosa. O kratom é uma árvore encontrada no sudeste da Ásia, onde as pessoas têm longa tradição de consumir suas folhas **bx2bet** forma seca ou **bx2bet** chá para alívio do dolor e efeitos estimulantes. Também é vendido nos Estados Unidos como um suplemento não regulamentado. Recentemente, ele também apareceu **bx2bet** várias bebidas que têm ampla atração no mercado da saúde.

Bryan não gostava de cervejas sem álcool, mas ele havia tentado kava, um derivado de planta frequentemente usado para relaxamento. Ele comprou **bx2bet** primeira Feel Free, atualmente disponível apenas nos EUA, **bx2bet** março daquele ano **bx2bet bx2bet** loja de alimentos saudáveis favorita, o mesmo lugar onde ele compra outros suplementos, como magnésio ou ashwagandha.

Inicialmente, Bryan consumia Feel Free **bx2bet** ocasiões especiais. Em seguida, ao longo de alguns meses, ele começou a consumi-la com mais frequência. Eventualmente, ele estava bebendo todos os dias. A dose sugerida é meia garrafa, ou 1oz, **bx2bet** 24 horas. Bryan bebia a garrafa inteira, depois duas, depois três por dia. Um sentimento crescente de preocupação surgiu sobre quantas estava bebendo.

"À noite, eu rezava e meditava, e seria como, 'Amanhã, eu não vou pegar uma'," ele disse. "Por volta do meio-dia, meu nariz começaria a correr e eu teria um forte dolor de cabeça. Eu me sentiria muito cansado e começaria a sentir sintomas semelhantes à gripe. Foi nesse momento que eu percebi que algo estava realmente errado."

---

Em início de junho, Jasmine Adeoye, uma mulher de 29 anos que mora **bx2bet** Austin, postou um {sp} no TikTok. "Olá pessoal, finalmente me sinto confortável o suficiente para abrir sobre uma dependência à qual venho lutando", ela começou. Poucos meses antes, ela estava bebendo várias garrafas de Feel Free por dia e encontrava muito difícil parar. No subreddit Quittingfeelfree, que tem mais de 2.000 membros, as pessoas compartilham histórias semelhantes.

Uma ação coletiva está **bx2bet** andamento, alegando que a Botanic Tonics havia publicitado o produto "como uma alternativa segura, sóbria e saudável ao álcool" sem ser claro sobre os efeitos colaterais do kratom. No início deste ano, o Carolina News and Reporter relatou que a Feel Free havia mudado a idade mínima para consumo para 21 dois dias depois que a publicação revelou que a bebida era popular entre estudantes universitários. A Feel Free também mudou **bx2bet** rotulagem, disse Aaron Henninger, um porta-voz da Botanic Tonics, **bx2bet** email.

"O kratom de folha é claramente listado como um ingrediente botânico chave **bx2bet** 'feel free CLASSIC' no rótulo do produto atual e **bx2bet** várias páginas **bx2bet** nosso site da web", ele disse. O kratom aparece no painel de ingredientes traseiro, mas não está listado na frente da

garrafa. Uma variante atual da bebida, o Feel Free tonic, não contém kratom.

Como escreveu recentemente Zoë Bernard no Punch, a Feel Free entrou no mercado durante o crescimento do movimento "curioso sobre a sobriedade" e uma explosão de bebidas "funcionais"; as vendas de tais itens aumentaram 54% para R\$9,2bn entre março de 2023 e março de 2024. Tais bebidas alegam melhorar o bem-estar: por exemplo, ajudar a intestino, calmar a ansiedade, acordar, melhorar o humor e melhorar a concentração, graças a um amplo espectro de ingredientes adicionais como fibras prebióticas, probióticos, vitaminas, cafeína, "adaptogens", CBD, THC, kava e agora kratom.

As pessoas frequentemente acreditam que tudo "natural" é automaticamente mais seguro e saudável. Quando uma bebida contendo kratom é marcada como um tônico de bem-estar, os consumidores podem ser inconscientes do que estão realmente consumindo.

"Era seguro", disse Bryan. "O local onde eu primeiro a comprei era um ambiente **bx2bet** que eu confiava. Este é o lugar onde venho comprar coisas relacionadas à saúde, não coisas que sejam arriscadas."

---

Adeoye descobriu sobre a Feel Free no podcast de estilo de vida de Lauryn Bosstick, The Skinny Confidential. Adeoye havia recentemente parado de beber álcool e "estava muito entusiasmada **bx2bet** fazer mocktails", ela disse.

No verão de 2024, ela comprou Feel Free **bx2bet** uma loja de CBD **bx2bet** Austin. Ela havia anteriormente visto as pequenas garrafas azuis **bx2bet** um "local de comida orgânica saudável que tem tigelas de smoothie e coisas assim", disse Adeoye. Seu primeiro Feel Free a fez sentir-se vazia e nauseada. "Eu não sabia o que o kratom era." Mas ela continuou ouvindo falar sobre a Feel Free **bx2bet** podcasts e mídia social, e no outono, decidiu tentá-la novamente. Dessa vez, ela gostou de como se sentia.

"Não foi uma adição instantânea por nenhum meio", ela disse - mais um "efeito de neve super lento". Ela bebia antes de sair para jantar com amigos, para bares ou sair dançar. No decorrer de um ano, ela começou a beber antes ou no trabalho. Pensando que os dois bebidas eram semelhantes, ela "começou a substituí-la pelo café", ela disse.

Em novembro de 2024, Adeoye percebeu que se sentiria triste se não bebesse Feel Free. Sintomas físicos se seguiram **bx2bet** fevereiro deste ano. Quando acordava, ela tinha dores de cabeça, cansaço ou se sentia mal, a menos que tivesse um Feel Free. Pronto, ela estava bebendo até oito garrafas por dia. "Eu não podia não ter isso **bx2bet** meu sistema **bx2bet** qualquer momento porque começaria a me sentir mal", ela disse.

O ingrediente químico ativo no kratom é a mitraginina, explicou Oliver Grundmann, um professor clínico na Faculdade de Farmácia da Universidade da Flórida, que co-autoria pesquisas sobre o uso de kratom nos EUA. Online, o kratom é frequentemente referido como um opioide - a mitraginina interage com receptores opioides, mas não exatamente da mesma forma que drogas como heroína ou fentanil. É o que se chama de agonista parcial, o que significa que, enquanto se liga a receptores opioides, não produz o efeito completo de opioide.

A mitraginina ativa trilhos que levam à redução do dolor, como os opioides fazem. Mas não parece se engajar **bx2bet** trilhos associados à depressão respiratória, que **bx2bet** drogas como a morfina e a fentanil podem levar a efeitos adversos. "Você não obtém o efeito completo, mesmo quando aumenta a dose", disse Grundmann.

Embora a Food and Drug Administration tenha emitido um aviso sobre o kratom, ele não está agendado pela Drug Enforcement Administration, porque não há dados científicos suficientes sobre ele para fazê-lo, disse Kirsten Smith, uma pesquisadora de kratom e professora associada na Universidade Johns Hopkins que colaborou com Grundmann. No entanto, estudos existentes mostram que ele tem um risco de dependência física, e há pouca discordância entre os especialistas de que ele pode levar a dependência física.

"Até este ponto, deveria haver um aviso de que o consumo de produtos contendo kratom pode causar dependência física quando consumidos regularmente", disse Smith.

Estudos indicam que o consumo dele mais de três vezes por dia aumenta o risco de desenvolver dependência. "Não é necessariamente a quantidade que você toma de uma vez, mas a frequência com que o toma **bx2bet** um dia", disse Grundmann.

Há pouca pesquisa sobre o kratom; mais está **bx2bet** andamento. Mas pesquisas sobre o uso de kratom revelaram que algumas pessoas o tomam para ajudar no abandono de opioides. Harm reductionistas advertiram que baniria obstruiria o acesso a uma alternativa mais segura a drogas de opioides.

É mais difícil avaliar os efeitos do kratom quando misturado com outra substância, como kava ou cafeína, especialmente **bx2bet** um produto para consumidores, disse Grundmann. Dosagens de mitraginina variam **bx2bet** diferentes produtos. A folha seca geralmente contém 2% de mitraginina, mas extratos podem conter até 40%. Em 2024, a Feel Free começou a listar seu conteúdo de mitraginina: 20mg para meia garrafa.

"Fazemos um produto poderoso", disse Henninger, o porta-voz da Botanic Tonics. "Esse produto funciona para muitas pessoas, mas não funciona para todos." Ele disse que houve uma "evolução importante" nas comunicações sobre o produto desde seu lançamento, incluindo informações atualizadas sobre tamanhos de servidores, ingredientes ativos e restrições etárias. Conselhos práticos, insights de especialistas e respostas às suas perguntas sobre como viver uma boa vida

**Privacy Notice: Newsletters may contain info about charities, online ads, and content funded by outside parties. For more information see our Privacy Policy. We use Google reCaptcha to protect our website and the Google Privacy Policy and Terms of Service apply.**

JW Ross, o criador da Feel Free, comentou anteriormente sobre o risco de dependência física do seu produto. Em uma entrevista **bx2bet** 2024, ele disse: "Qualquer coisa que faça você se sentir bem pode ser habit-formante: açúcar, sexo, qualquer coisa. E algumas pessoas vão exagerar. Isso não é realmente a pergunta que você deve fazer. A pergunta que você deve fazer é, se eu consumir isso regularmente, vai me machucar?"

Em janeiro, a Botanic Tonics atualizou a etiqueta traseira da Feel Free para ler: "Este produto contém folha de kratom, que, como a cafeína e o álcool, pode ser habit-formante e prejudicial à **bx2bet** saúde se consumido irresponsavelmente. Considere evitar quaisquer substâncias potencialmente habit-formantes se tiver um histórico de abuso de substâncias."

Smith disse que não pensa **bx2bet** substâncias **bx2bet** termos de se elas sejam "perigosas" ou "seguras". Em vez disso, ela considera o risco e a incerteza. "O risco é definido pela incerteza", disse ela. "Quanto menos nós sabemos sobre algo, mais arriscado é apenas inerentemente, mesmo se não for perigoso." Ela está trabalhando **bx2bet** um estudo de interrupção assistida no Johns Hopkins, o primeiro a examinar como parar de tomar kratom pode afetar as pessoas.

"Nenhum de nós realmente pensa que o kratom deveria ser proibido", disse Smith. "Nós pensamos que deveria ser regulamentado. Claramente o espaço regulatório é um caos de incerteza no momento para os consumidores."

---

T o contexto **bx2bet** que as pessoas encontram a Feel Free é importante, porque influencia o que elas pensam que o produto é para e o que ele pode fazer. A garrafa da Feel Free se assemelha a um tiro de energia, **bx2bet** tamanho e forma. É vendida **bx2bet** lojas de alimentos saudáveis ou distribuída **bx2bet** eventos esportivos.

No ano passado, a Feel Free foi distribuída na corrida anual Longhorn da Universidade do Texas **bx2bet** Austin. Claire Zagorski, uma estudante de doutorado no programa de ciências translacionais e paramédica que trabalha **bx2bet** redução de danos, foi copiada **bx2bet** um email preocupado sobre alunos que se sentiram mal depois.

"Há um princípio fundamental na redução de danos de que não se trata da substância - é que você tem que saber o que está obtendo", disse Zagorski. Ela observou que **bx2bet** preocupação não era com a bebida contendo kratom, mas sim com o fato de que não era fácil saber que o

kratom era um ingrediente - por exemplo, você teria que olhar para trás da garrafa para descobrir. A linha entre o bom químico e o mau químico é realmente bastante nebulosa. Drinks como a Feel Free fizeram Adeoye reconsiderar o que é uma droga. "É enganoso navegar na sobriedade, porque eu totalmente achei que estava sóbria no início de tomar Feel Free", ela disse. Em março, ela ficou noiva e, com **bx2bet** mãe e noivo, abriu sobre **bx2bet** dependência. Eles a ajudaram nas abstenções e ela não tomou um Feel Free desde então. Zagorski's colleague recently saw a patient with an alcohol use disorder. He was prescribed naltrexone for cravings and had a bad reaction. Naltrexone blocks opioids; his doctor realized he was going through the physical symptoms of withdrawal, even though he said he had never taken opioids before. Eventually, it emerged that he had been taking Feel Free as a pre-workout drink, because he saw an influencer doing that online. "He was very, very frustrated, and felt very defeated," Zagorski said.

## Resumo do Eclipse Solar Total

O eclipse solar total ocorrerá **bx2bet** 8 de abril. A segurança é essencial durante esse período.

## Luneta de Proteção Solar

É possível experimentar o eclipse de forma segura durante a totalidade, ou o momento **bx2bet** que a lua completamente cobre o sol. Entretanto, é necessário utilizar lentes de proteção solar de um fornecedor confiável. Os óculos de sol e binóculos ou telescópios sem um filtro solar apropriado pode ampliar a luz do sol, tornando-os perigosos.

## Onde encontrar lentes de proteção solar

Devido à grande quantidade de lentes de proteção solar falsificadas, é recomendável adquiri-las **bx2bet** um museu científico local ou **bx2bet** uma loja online aprovada pelo Sociedade Americana de Astronomia. As lentes de proteção solar legítimas devem bloquear a luz ultravioleta do sol e quase toda a luz visível. Ao observar objetos **bx2bet** ambientes internos, apenas as luzes mais brilhantes devem ser ligeiramente visíveis.

## Como observar o eclipse sem lentes de proteção

Caso não seja possível obter lentes de proteção solar, você ainda poderá apreciar o espetáculo de forma indireta, como ao criar um projetor de pinhole usando materiais domésticos comuns.

## Perigos de observar um eclipse solar

Não proteger seus olhos pode resultar **bx2bet** danos e perda permanente da visão. Os raios solares podem queimar células na retina, causando retinopatia solar. O dano pode ocorrer rapidamente e sem causar dor ou desconforto.

## Pontos importantes:

- A observação do eclipse solar deve ser feita somente com lentes de proteção adequadas
- As lentes devem possuir a certificação ISO 12312-2

- Sempre verifique a qualidade e condição das lentes antes da utilização
- É possível observar o eclipse indiretamente com métodos como projetor de pinhole ou observando sombras crescentes no chão
- Evite olhar para o sol pelo computador ou telefone celular
- Um breve olhar para o sol durante um eclipse pode causar dano permanente à visão

---

O Departamento de Saúde e Ciências da Associação de Imprensa (The Associated Press) recebe suporte do Departamento de Ciência & Mídia Científica e Educacional do Instituto Médico Howard Hughes. A Associated Press é responsável exclusivamente pelo conteúdo apresentado.

**Informações do documento:**

Autor: [symphonyinn.com](http://symphonyinn.com)

Assunto: [bx2bet](#)

Palavras-chave: **[bx2bet](#) - [symphonyinn.com](#)**

Data de lançamento de: 2024-10-09