

3º Módulo II

## TROFOLOGIA

**NUTRIÇÃO E PATOLOGIAS**

**Andressa Marvila**



### **ALERGIAS ALIMENTARES**

Tomar ou não tomar leite – Essa é a questão!

Produtos lácteos não fazem parte da dieta na China, Japão, Vietnã e na Tailândia.

No entanto, habitantes desses países têm uma das mais baixas taxas de osteoporose e fratura óssea no mundo. O consumo de leite está relacionado à maior incidência de dermatite atópica, cólica, constipação intestinal, diarreia, bronquite asmática, enxaqueca, rinite alérgica, câncer de mama, câncer de próstata, entre outras doenças.

“Leite Não previne osteoporose e possivelmente contribui para o desenvolvimento de DCV e câncer de próstata”  
(Comitê de Medicina – 2001)

Quer proteger seus ossos e evitar fraturas? Não tome leite!

Produtos lácteos não fazem parte da dieta na China, Japão, Vietnã e Tailândia. No entanto, a população desses países possuem uma das mais baixas taxas de osteoporose e fratura óssea no mundo. Enquanto países que consomem muito leite, EUA, Europa e América do sul possuem os mais numerosos casos de osteoporose do mundo.

O consumo de leite está relacionado à maior incidência de dermatite atópica, cólica e constipação intestinal, diarreia, bronquite asmática, enxaqueca, rinite alérgica, câncer de mama e de próstata, entre outras doenças.

A falsa informação que o leite contém cálcio, é alimentada por uma indústria bilionária que usa da ignorância coletiva para perpetuar esse mito e conseqüentemente faturar.

Pense sobre a NATURALIDADE de ter tantas pessoas na atualidade com INTOLERÂNCIA à Lactose...

As indústrias de laticínios americanas gastaram rios de dinheiro para convencer o público em geral que o leite é necessário por razões de saúde, mas o que não nos disseram é que para os adultos o consumo de leite animal pode estimular doenças coronárias, obesidades, diabetes, cancro de mama, próstata e cólon, doenças autoimunes, osteoporose, algumas doenças da retina e dos rins,

diabetes tipo 1 em crianças predispostas, em que o pâncreas sofre uma destruição autoimune. Por isso, o alimento pode e deve ser evitado, sem prejuízo para o organismo.

O leite, particularmente o de vaca, é a mais comum das alergias a alimentos. Mesmo quando não se é alérgico o leite é frequentemente intolerado no trato intestinal e o problema vai muito além da intolerância à lactose pois este provoca inchaço intestinal, prisão de ventre e refluxo.

Clinicamente, o leite, está ainda ligado ao aumento de problemas de pele (eczema), sinusite, enxaquecas e dores nas articulações.

Na realidade o leite é muito mais do que uma bebida, é um fenómeno cultural e industrial passível de ser analisado ao longo da história das civilizações.

O mito do leite espalhou-se pelo mundo baseado na crença de que é rico em proteínas e cálcio e essencial para a saúde, especialmente dos ossos. Todavia os estudos mostram que são mais os malefícios e os efeitos nefastos à saúde do que os benefícios. Surpreendentemente não só o corpo humano é incapaz de absorver o cálcio do leite de vaca (especialmente pasteurizado), mas também ficou já provado que o leite pode aumentar as perdas de cálcio nos ossos. Irónico?!

Como todas as proteínas animais o leite aumenta a acidez do pH do corpo humano que por seu lado despoleta uma correção biológica natural. É que o cálcio é um excelente neutralizador de acidez e o maior armazém de cálcio do corpo é exatamente o esqueleto. Assim, o mesmo cálcio

que os nossos ossos necessitam para se manterem fortes e saudáveis vai ser usado para neutralizar a acidez provocada pela ingestão de leite. Uma vez destacado dos ossos para equilibrar o pH, o cálcio é expelido pela urina causando um efeito surpreendentemente contrário ao que é advogado pelas indústrias leiteiras.

Sabendo tudo isto percebemos finalmente porque os países com menor consumo de laticínios são também aqueles que possuem menor incidência de fraturas ósseas na população. É triste ver que os profissionais de saúde continuam a ignorar estes factos comprovados.

O leite de vaca é para vitelos!

Graças à nossa ingenuidade e talvez aos instintos de sobrevivência adoptamos o acto dúbio de beber o leite de outras espécies. Ninguém nega a eficácia e pertinência do leite de vaca para os vitelos, mas ao contrário dos humanos estes deixam de consumir leite definitivamente uma vez que estejam crescidos... E o mesmo se aplica a todos os mamíferos à face do planeta. Além disso cada espécie de mamífero é o próprio 'designer' do seu leite que serve exactamente para a sua espécie, e isto aplica-se ao leite de vaca que contém três vezes mais proteínas que o leite humano o que obviamente tem de provocar distúrbios metabólicos nos humanos que erradamente o consomem.

Para quem insiste em manter os laticínios na sua dieta fique pelo menos a saber que o que compram no supermercado está muito longe de ser saudável. As vacas leiteiras recebem diariamente hormonas de crescimento e

de simulação de gravidez para aumentar a produção de leite, bem como antibióticos vários para diminuir infecções provocadas pelos mais variados mecanismos e químicos a que estão expostas. Estes materiais obrigatoriamente contaminam o leite e o seu impacto para os seres humanos que o consomem é ainda desconhecido. As infecções nas mamas das vacas são provocadas pela retirada excessiva de leite, saindo no leite pus e sangue. O uso de formol, água oxigenada é sempre acrescentado e outros problemas mais. Uma criança teve sua garganta queimada ao beber leite de caixinha, pelo uso excessivo de formol naquele leite.

Muitas crianças tem bronquite, rinite, sinusite, excesso de muco (catarro), infecções persistentes pelo consumo diário de leite.

No meio de tudo isto ressalva-se apenas que laticínios naturalmente processados e sem adição de açúcares ou adoçantes estão já livres de acidez e os estudos atestam que o iogurte natural, as natas e o kefir de leite pois ele consome a lactose, que não possuem rBGH (hormona) têm francos benefícios para a saúde humana.

Diversas substâncias normalmente inofensivas encontradas nos alimentos, no ar e em objetos que tocamos podem provocar sintomas de um nariz escorrendo, de urticárias a anafilaxia.

Cada pessoa precisa sentir seu próprio corpo e decidir se deve usar esporadicamente, com moderação ou excluir do cardápio os alimentos nocivos e prejudiciais.

“Que seu alimento seja seu remédio”



## CIRCULAÇÃO & SAÚDE DO CORAÇÃO

Melhorar a eficiência da circulação é um dos efeitos mais gratificantes da alimentação saudável. Muitos aspectos da saúde, desde energia até visão, são afetados pelo fornecimento de oxigênio e alimento para as células, e a circulação debilitada está ligada a problemas que vão desde doenças do coração e derrame a varizes e baixa resistência a infecções.

O que comemos afeta a circulação, ajudando ou não o coração: influencia a elasticidade dos vasos sanguíneos, a habilidade do sangue de carregar oxigênio e a tendência a formação de coágulo.

### **Alimentos que melhoram a circulação:**

#### **Gengibre**

Gengibre é conhecido por ajudar a curar problemas de náuseas e digestão, bem como aumentar a circulação sanguínea. O gengibre pode ser consumido cru, mastigado para adquirir seus benefícios advindos do suco, adicionados aos alimentos.

## Alho

O alho traz enormes benefícios para a saúde e um deles é a sua característica de purificar o sangue, o que ajuda a evitar o acúmulo de placa. Outros alimentos que ajudam na circulação sanguínea que fazem parte do mesmo grupo são os rabanetes e cebolas. O alho pode ser usado em praticamente todas as receitas, desde o preparo do arroz, feijão, molhos, tempero de carnes e até mesmo saladas e legumes, por que não? Faça uso desse delicioso ingrediente para melhorar a saúde do seu coração.

## Melancia

Melancias são ricas em licopeno, que é um antioxidante natural que auxilia na circulação. O licopeno é um pigmento natural que dá a cor avermelhada aos alimentos. Além da melancia, o tomate e damascos também possuem licopeno.

## Tomate

Por ser rico em licopeno, assim como a melancia, o tomate é um alimento e tanto para ser consumido sempre que possível. Assim, é um dos principais alimentos que melhoram a circulação sanguínea, pois é um fruto versátil que pode ser consumido em saladas, suco, em molhos.

## abacate

Ambos contêm ácidos graxos ômega 3 que são saudáveis para o coração. As pesquisas têm demonstrado que esta gordura saudável melhora o sistema cardiovascular e aumenta a circulação sanguínea.

## Sementes

Sementes de chia, linhaça e cânhamo são repletas de ácidos graxos ômega 3, fibras e antioxidantes. Também são fontes anti-inflamatórias de proteínas, que podem ajudar a reduzir o colesterol e melhorar a qualidade do sangue. Alimentos de origem animal contribuem para a acidez do sangue, enquanto proteínas de origem vegetal fazem o oposto.

## Aveia

A aveia é um dos melhores alimentos para reduzir o colesterol do corpo, além disso tem propriedades anti-inflamatórias. Você pode obter aveia sem glúten e de preferência em grãos para obter mais benefícios. Uma pequena taça de suco, iogurte, vitamina, salada de frutas com aveia já pode melhorar o seu sangue.

Por ser rica em fibras, também ajuda no sistema digestivo e promove mais energia para realizar as atividades diárias. Assim, além de melhorar a alcalinidade do sangue, ainda pode dar mais disposição de uma forma geral. Consuma no início do dia, no café da manhã para potencializar os efeitos. Se não gostar de aveia outros grãos com efeitos parecidos são o arroz, milho, quinoa e amaranto.

## Frutas cítricas

Frutas cítricas como limões e toranjas são alguns dos melhores alimentos que ajudam na circulação sanguínea, por terem pouco açúcar e por ter propriedades anti-inflamatórias. Têm a função de alcalinizar o sangue, apesar de ter um aspecto ácido por fora e possui altas doses de vitamina C.

As frutas cítricas também são fáceis de serem digeridas. Você pode espremer o suco em saladas, molhos de carnes



em um contraste agridoce, sucos, mas não deixe de consumir a fruta inteira e pura, pois contém fibras importantes e solúveis para o coração.

### Oleaginosas

Amêndoas e nozes são alimentos que melhoram a circulação sanguínea, pois possuem componentes especiais antioxidantes que promovem estes benefícios. Amêndoas contêm vitamina E, que combate a inflamação e as nozes contêm gorduras ômega 3. Consuma a versão crua sempre que possível, uma vez que cozidas tornam-se mais ácidas. Amêndoa crua ou manteiga de nozes são excelentes maneiras de consumi-las, bem como em mingaus, saladas de vegetais e saladas de frutas.

### Folhas verdes

Independente do vegetal verde que você escolher, qualquer um deles pode trazer ótimos benefícios para a sua saúde e circulação. Os vegetais verdes são os alimentos mais alcalinizantes que existem, porque contêm as fontes mais densas de clorofila do que qualquer outro alimento. A clorofila tem a função de limpar o sangue e também o fígado, que é responsável por filtrar o sangue. Também são grandes fontes de vitaminas C e K. Vegetais como espinafre, couve, nabo, rúcula, alface e almeirão são excelentes escolhas de alimentos que melhoram a circulação sanguínea. Consuma em saladas, lanches naturais, sucos funcionais ou em sopas.

### Açaí

O açaí contém mais antioxidantes do que qualquer outra fruta, superando até mesmo os mirtilos (blueberries). Além disso, são importantes fontes de ômega 3, atuam na saúde

do coração reduzindo o colesterol ruim e, conseqüentemente, melhorando a circulação sanguínea.

## Pepinos

Pepinos têm efeitos parecidos com o aipo por sua capacidade de eliminar resíduos e toxinas, além de fornecer água, potássio, vitamina C e fibras que melhoram o fluxo do sangue no corpo. Pepinos têm propriedades anti-inflamatórias, mas lembre-se de comprar na forma orgânica sempre que possível, para reduzir a exposição a pesticidas. Podem ser consumidos em saladas, sucos funcionais, sopas ou gratinados.

## Aspargos

Aspargos são outros alimentos que melhoram a circulação sanguínea por eliminar toxinas e resíduos. Ele também funciona como um diurético devido ao elevado teor de potássio e contém importantes vitaminas B, tais como o ácido fólico, além da vitamina C e fibras. É também uma rica fonte de proteína, em 6 talos de aspargos há 4 gramas de proteína.

## Sementes de girassol

Sementes de girassol são ricas em [vitamina E, responsável por manter a formação dos coágulos sanguíneos](#). Por isso, as sementes são importantes alimentos que melhoram a circulação sanguínea. Assim como a semente de girassol, as azeitonas e sementes de abóboras também são alimentos que ajudam na circulação sanguínea. Eles podem ser inseridos na dieta diária, sendo colocados por cima das saladas e outras comidas da preferência.

## Laranjas

A laranja tem alto teor de vitamina C, que ajuda a diluir o sangue naturalmente e fortalece as paredes dos capilares, evitando o acúmulo de placa que leva à circulação mais fraca. A laranja pode ser consumida como sobremesa ou nos intervalos entre as refeições ou em sucos. Procure consumir a fruta ao natural ao invés de usá-la como ingrediente de receitas e doces.

## OSSOS & JUNTAS

As doenças dos ossos e juntas em geral podem ser relacionadas a problemas de idade, mas são frequentemente resultados de disfunções na química do corpo, onde a alimentação e o estilo de vida tem um papel principal, como citado acima em “Alergias alimentares”.

Os consideráveis efeitos colaterais dos tratamentos com medicamentos incentivam cada vez mais a tentar métodos naturais para conseguir alívio.

A dieta vem sendo cada vez mais reconhecida como essencial tanto na prevenção quanto no alívio.

Um programa de Detox (para Artrite e demais problemas ósteo musculares) no Ateliê de Naturologia Oehninger investiu na Hidroterapia, com banhos de contraste, banhos de vapor e principalmente compressas frias bem úmidas envolvendo as partes dolorosas, algumas

vezes ao dia e durante toda a noite. As compressas devem ser de tecido macio, dobrado, e envoltas em panos e faixas secos. Massagem com óleos puros vegetais como sucupira, eucalipto e menta foram muito úteis.

Para uso interno escolhemos também o óleo de Sucupira e Copaíba em gotas, açafrão, alho, sementes de abóbora, frutas frescas e secas; excluímos todo alimento animal e contendo glúten.

Muito importante enfatizar que após todo e qualquer programa de desintoxicação deve-se evitar criteriosamente medicações alopáticas, quer sejam medicações fortes, controladas ou quer sejam remédios genéricos mais fracos em sua ação; as reações alérgicas podem ser assustadoras! Pense em corpo e órgãos internos limpos, ao receber uma avalanche de invasores agressivos das fórmulas dos remédios, não vai querer aceitar mesmo e vai fazer de tudo pra expulsar, via pele, sistema excretor, respiratório ou até via Sistema Nervoso Central. O mesmo se dá com o uso de vacinas, para as pessoas que fizeram limpeza hepática, de forma especial.

Soubemos de caso de uma hóspede nossa que, após o programa de desintoxicação, chegou muito cansada e com muitas dores na coluna ao seu destino, por conta da viagem cansativa de ônibus pela noite toda. Indo direto ao médico, este prescreveu medicações fortes contra dor. Resultado: uma reação alérgica violenta tomou conta da pele de todo seu corpo, trazendo muito sofrimento e medo. Na época infelizmente nem imaginávamos que poderia ela passar por essa situação e não a avisamos que após a desintoxicação não devemos tomar medicações alopáticas, graças a Deus

ficou sã novamente de sua alergia, passados os efeitos dos remédios.

Alguns casos de dor ósteo musculares e fadiga muscular diagnosticados como Fibromialgia ou ainda outra doença denominada Miastenia requerem cuidados constantes e abrangentes, inclusive na alimentação. A exclusão de alimentos animais de toda espécie, açúcar branco e trigo são imprescindíveis, bem como a complementação de cálcio e magnésio e vitamina D.

## SAÚDE DA MULHER

É ilusório supor que a saúde da mulher seja dominada somente por hormônios. Pelo contrário, a saúde geral da mulher é resultado do estilo de vida interagindo com hereditariedade, que determina a saúde hormonal.

Pesquisas mostram que comer saudavelmente pode melhorar sintomas menstruais e da menopausa e pode ajudar a evitar doenças como o câncer de mamas e osteoporose. Também afeta profundamente a saúde da próxima geração: o estado nutricional de uma mulher na concepção afeta risco de espinha bífida, desenvolvimento cerebral fetal e crescimento.

## SISTEMA IMUNOLÓGICO

O corpo tem uma série de defesas sofisticadas. Além do sistema imunológico, que luta contra microrganismos prejudiciais, existem mecanismos para corrigir desequilíbrio de líquidos e agir contra os poluentes do ar, álcool e outras

substâncias. O sistema de defesa requer muitos nutrientes dos alimentos.

Outras substâncias em alguns alimentos também parecem ser capazes de ajudar nossas defesas, seja contra o simples resfriado ou contra o risco de muitos tipos de câncer.

Que maravilhoso é saber que o plano da Redenção está escrito em cada uma de nossas células, e dentro de nosso organismo, onde sempre alguém morre pra nos dar a vida!

## INTESTINOS

Os povos orientais sempre disseram que todas as doenças começam no intestino. Este saber milenar vem sendo cada vez mais confirmado nos nossos dias.

Hoje já se conhece bem a relação fundamental entre o intestino e a saúde, por meio do conceito da permeabilidade intestinal.

Na verdade, o intestino é um órgão "inteligente". Ele absorve tudo que ingerimos na alimentação, mas só passam para a corrente sanguínea as substâncias que interessam ao organismo. É muito bom saber que contamos com um órgão tão seletivo, mas o problema é que nem sempre as coisas acontecem do jeito que deveriam.

Quando as paredes do intestino sofrem uma alteração, o que acontece por conta do uso prolongado de anticoncepcionais, antibióticos, anti-inflamatórios e corticoides, podem se tornar muito permeáveis. Com isso, o intestino fica menos "inteligente" e deixa passar para a

corrente sanguínea substâncias nada interessantes para a nossa saúde. O pior é que essas substâncias nocivas não vêm só dos alimentos que comemos. O intestino é o local do corpo onde mais radicais livres são formados e, onde vive um número imenso de bactérias. Existem mais bactérias no intestino do que células no corpo humano. No corpo há 40 trilhões delas, enquanto que no intestino convivem pacificamente cerca de 50 trilhões de bactérias.

Das bactérias que habitam o nosso intestino, cerca de 90% são de grande utilidade e trabalham fabricando proteínas, vitaminas e outras substâncias úteis. As vitaminas do complexo B, por exemplo, são praticamente todas formadas pelas bactérias intestinais. Portanto, trata-se de ótimas bactérias. Quanto aos 10% restantes, o mesmo não se pode dizer. São bactérias nocivas como o toxoplasma, brucela, cândida e outras, com as quais fomos contaminados no decorrer da vida.

Com as paredes mais permeáveis, além de nutrientes, outras substâncias passarão para a corrente sanguínea, como as toxinas das bactérias nocivas que vivem no intestino. A absorção do veneno dessas bactérias certamente vai provocar os mais diversos problemas para a nossa saúde.

Hoje, esse conceito já é reconhecido nas mais diversas especialidades médicas, até mesmo na psiquiatria. Tratamento para a depressão, artrite, obesidade e até para a doença de Alzheimer levam em consideração o fator da permeabilidade intestinal, já que é a partir da correta absorção dos nutrientes que o organismo fabrica os neurotransmissores, entre outras substâncias importantes.

Além do uso prolongado de algumas drogas, as alergias alimentares também podem provocar o aumento da permeabilidade intestinal. Aliás, essas alergias são as causas mais frequentes para que isso aconteça. Quem ingere alimentos alergênicos, produz substâncias que agredem o intestino, aumentando a sua permeabilidade.

Muita gente tem alergia a alguns alimentos e não dá importância a isso, o que é um erro. Além de sintomas mais leves como irritações na pele, cólicas, gases e aftas, alergias alimentares podem causar o edema de glote, que incha a laringe e impede a respiração. Em casos extremos e muito raros, a alergia a alimentos provoca o choque anafilático, uma falência do sistema cardiovascular que causa a morte.

Carne de porco, crustáceos, amendoim, clara de ovo e até mesmo algumas frutas podem causar alergia, assim como alguns aditivos químicos que são colocados nos alimentos. Sempre que o organismo confunde uma substância ingerida com um agente inimigo, ele ativa o sistema imunológico, provocando a reação alérgica, que, sabemos agora, também atinge o intestino. Identificar as alergias alimentares e ainda evitar o uso exagerado de algumas drogas, portanto, é muito importante para manter íntegras as paredes intestinais.

Hoje já se sabe que, quando se regula a capacidade de absorção intestinal dos pacientes quimioterápicos, há uma melhora significativa.

Essa abordagem pode diminuir a queda de cabelos, melhorar os problemas digestivos e amenizar ainda outros efeitos das drogas, melhorando muito o estado geral das pessoas.



Em várias outras doenças, apenas o tratamento da permeabilidade intestinal é capaz de produzir melhoras significativas. Da mesma forma, em quase todas as doenças é possível constatar o aumento da permeabilidade intestinal. A relação se explica, já que, ao absorvermos mais toxinas, teremos mais problemas.

Não se trata apenas de toxinas de bactérias. No caso dos metais tóxicos, o mesmo acontece. Se o intestino está mais permeável, irá absorver mais o alumínio, o chumbo, o mercúrio ou outro metal que porventura seja absorvido pelo organismo.

Foi realizada uma pesquisa alguns anos que comprova a relação da permeabilidade do intestino com a intoxicação por alumínio. Comparando 2 grupos de mulheres, um que usava pílula anticoncepcional e outro que usava outros métodos contraceptivos, foi constatado através de mineralogramas, que as mulheres que usam pílula apresentam níveis muito mais altos de alumínio do que as que não usavam.

Aliás, está aqui uma informação muito importante para as mulheres que fazem uso da pílula anticoncepcional. Não são apenas os hormônios que engordam, mas também o fato de eles aumentarem a permeabilidade intestinal. Se mais gorduras e açúcares passam para a corrente sanguínea, mais peso a mulher ganhará.

Nesses e em outros casos de intoxicação por esse metal, vale lembrar que não adianta combater a intoxicação deixando de usar "quentinhas" ou jogando fora as panelas de alumínio se o intestino não recebe cuidados também. É principalmente o aumento da permeabilidade intestinal que deve ser atacado nesses casos.

Ha vários nutrientes que protegem a parede do intestino. São eles a glutamina, um aminoácido que melhora a função intestinal, glucosamina, uma substancia presente no revestimento da parede intestinal e que serve para melhorar as suas falhas, e ainda enzimas digestivas e lactobacilos, que melhoram a flora bacteriana do intestino. O extrato de semente de uva também tem sido utilizado com sucesso para normalizar a permeabilidade intestinal.

## SINDROME DA MÁ ABSORÇÃO

Essa enfermidade moderna aflige as pessoas que, durante anos, não tiveram uma alimentação correta ou não tomaram a quantidade necessária de suplementos nutricionais de qualidade. Além de ser um estado sério por si só, a má absorção também causa outros problemas, inclusive osteoporose e anemia.

Como ocorre essa disfunção do mecanismo de absorção? Alguns fatores contribuintes são má alimentação, deficiente em relação aos nutrientes necessários; doenças do pâncreas, fígado e dutos da bile, que resultam em problemas digestivos e falta de bile e enzimas essenciais; consumo excessivo de alimentos que formam muco e alimentos processados; tempo de trânsito rápido pelo intestino; desequilíbrio da flora bacteriana intestinal (candidíase); diarreia e/ou prisão de ventre, que produzem danos na mucosa.

Tratamentos como radioterapia e cirurgia de desvio reduzem severamente a área do intestino delgado. Parasitas intestinais, doença celíaca de intolerância ao glúten e grãos, diverticulite e/ou colite e o uso, excessivo de álcool, drogas, antiácidos ou laxantes, afetam a absorção

de nutrientes essenciais no intestino; resultando na síndrome da má absorção.

Os sintomas da absorção deficiente são emagrecimento, diarreia, pele seca, queda de cabelo, miastenia, fadiga e anemia. A absorção prejudicada de proteínas leva ao inchaço dos membros inferiores (edema). A perda de potássio resultante da diarreia leva a miastenia, que por sua vez, pode causar sérios problemas cardíacos.

A anemia resulta da carência de ferro e ácido fólico. A deficiência de cálcio e vitaminas resulta em perda óssea e tetania.

A incapacidade do corpo de absorver as vitaminas e de transferir aminoácidos pela mucosa intestinal é resultado da má absorção e a piora ainda mais, uma vez que esses nutrientes são essenciais ao processo de absorção em si.

Portanto, forma-se um círculo vicioso.

O tratamento requer o reconhecimento da causa e a retirada do agente, junto com um regime e suplementação alimentar saudáveis.

As pessoas que sofrem de má absorção precisam de mais nutrientes do que a pessoa normal para tratar e corrigir o problema. Os nutrientes, em forma injetável, em pó, líquido e pastilha são assimilados mais facilmente. Muitos pacientes são incapazes de decompor os suplementos mais facilmente. Outros são incapazes de decompor os suplementos na forma de comprimidos; alguns chegam até a expelir o comprimido inteiro nas suas fezes. ***São essenciais a mudança de dieta e um programa de purificação que possam curar e limpar o cólon.*** Independente da qualidade da sua dieta e da

quantidade de suplementos que toma, se você tem qualquer um dos problemas intestinais descritos anteriormente, pode ter deficiências nutricionais. ***Material fecal que permanece no colón devido a prisão de ventre se decompõe e libera toxinas e gases venenosos na corrente sanguínea. Essas toxinas danificam tecidos e órgãos. A corrente sanguínea fica intoxicada e é incapaz de expelir/eliminar as células mortas e resíduos. Isso leva a fadiga, cefaleia e insônia.***

O envelhecimento precoce é resultado da má absorção. A má absorção também é um fator significativo no processo geral de envelhecimento e talvez seja a razão de alguns de nós envelhecermos mais rápido do que os outros. À medida que envelhecemos o trato intestinal fica "fora de forma" e o revestimento torna-se repleto de material fecal duro e muco, dificultando a absorção de nutrientes. O corpo precisa de nutrientes para mantê-lo jovem. A má absorção é uma das razões das pessoas idosas precisarem de maior quantidade de nutrientes.

Se uma mudança de dieta e os suplementos corretos não melhorarem seu estado de saúde em alguns meses, você talvez tenha um problema de má absorção.

As pessoas que sofrem de má absorção precisam tomar suplementos que não passem pelo trato intestinal sempre que possível, a fim de obter os nutrientes necessários e recuperar a sua saúde. O programa de jejum deve ser seguido uma vez por mês.

## ENZIMAS

*As enzimas, encontradas em todas as plantas vivas e matéria animal, são essenciais para manter o funcionamento adequado do corpo, digerir alimentos e*

*ajudar a regeneração dos tecidos. Feitas de proteínas, as milhares de enzimas conhecidas tem uma função em praticamente todas as atividades do corpo. Na verdade, não haveria vida sem as enzimas, apesar da presença de quantidades suficiente de vitaminas, minerais, água e proteínas. Os cientistas não são capazes de fabricar enzimas sinteticamente.*

**Cada enzima tem uma função específica no corpo que nenhuma outra enzima é capaz de realizar.**

Embora o corpo produza um estoque de enzimas, também pode obter enzimas dos alimentos. Infelizmente, as enzimas são extremamente sensíveis ao calor. O calor brando destrói as enzimas dos alimentos, portanto eles devem ser ingeridos crus.

Os alimentos cozidos são privados de todas as enzimas. As pessoas que não comem alimentos crus ou suplementam suas dietas com enzimas colocam uma sobrecarga indevida no estoque de enzimas do seu organismo. Já que as enzimas são os únicos nutrientes que podem dar ao corpo a energia necessária às suas atividades, seu uso excessivo pode prejudicar a capacidade de funcionamento do corpo, tornando-o suscetível a câncer, obesidade, doenças cardiovasculares e uma série de outros problemas.

Para diminuir a carga das enzimas fabricadas no organismo, é útil ingerir alimentos crus. Não apenas fornecerão enzimas que não são usadas pelo corpo como também inibirão a liberação de enzimas (que ocorre com o consumo de alimentos cozidos. Isso permite que o estoque de enzimas do corpo funcione com uma capacidade mais alta quando necessário. **Abacate, banana e manga são**

## **alimentos ricos em enzimas, mas a fonte mais rica são os brotos.**

### A função das enzimas

As enzimas ajudam praticamente todas as funções do corpo. Na hidrólise, as enzimas digestivas quebram as partículas de alimentos que serão armazenados no fígado ou músculos. Essa energia armazenada é posteriormente convertida por outras enzimas para ser usada pelo corpo quando necessário. As enzimas também utilizam alimentos ingeridos para produzir novo tecido muscular, células nervosas, ossos, pele ou tecido glandular. Por exemplo, uma enzima pode usar o fósforo fornecido pela alimentação e convertê-lo em ossos.

Esses importantes nutrientes também ajudam a eliminação de toxinas pelo cólon, rins, pulmões e pele. Uma enzima, por exemplo, inicia a formação de ureia, expelida na urina, enquanto outra permite a eliminação de dióxido de carbono pelos pulmões.

## **STRESS**

Estresse e radicais livres são conhecidos de longa data; Aliás, um não vive sem o outro. Infelizmente, vivemos numa época em que tudo contribui para a formação de ambos, acelerando o processo de envelhecimento e tornando o nosso organismo mais suscetíveis às doenças. O estresse tem se tornado um companheiro tão constante que de certa forma até nos acostumamos a ele, como se fosse natural à vida, o que não é verdade.

Fala-se muito no estresse útil, o "bom estresse", que realmente existe. É quando o corpo, em resposta aos

estímulos diários a que estamos submetidos, libera hormônios que deixam o cérebro mais "ligado". Isto acontece e é de fato muito saudável. *A noradrenalina, principal hormônio secretado nesses casos, é um neurotransmissor estimulante, importante para a memória e para o humor.*

*Mas nunca podemos perder de vista o fato de que o estresse em excesso representa um grande perigo para a saúde, já que é um dos principais formadores de radicais livres.*

As vezes alimentamos a ilusão de que basta eliminar da nossa vida o que nos atormenta para que o estresse diminua ou desapareça. Só que isso não é tão simples assim. Além dos fatores estressantes que podemos identificar, como o excesso de trabalho e o trânsito insuportável da hora do rush, nosso cérebro processa outros tipos de estresse, que pouco conhecemos e são objeto de estudo dos teóricos desse tema.

Gregory Batterson, antropologista americano considerado o pai da ecologia mental, fala de um tal "estresse de duplo vínculo". Segundo ele, quando um homem e uma mulher prometem ser leais na alegria e na tristeza, na saúde e na doença, na riqueza e na pobreza, estão estabelecendo um compromisso de crescer juntos. Só que muitas vezes um cresce à custa do outro, egoisticamente. Se a teoria parece simples, a prática é outra coisa, quem se sente prejudicado reclama e o outro nega que está sendo injusto. Esse estado familiar é uma fonte de estresse para ambos, mas situações semelhantes de expectativas frustradas podem se estabelecer entre o empregado e o patrão, o professor e o aluno, o líder político

e o liderado. Podemos ser duplo-vinculados em casa, no trabalho, na escola e no plano político.

Existem ainda outras fontes de estresse que normalmente não consideramos como tal. Excesso de novidades pode estressar, assim como nem só o excesso de trabalho é prejudicial à mente, o estresse da falta de ocupação também existe e é muito frequente. Embora não sejam tão identificáveis quanto os engarrafamentos e a crise econômica, esses tipos subliminares de estresse atuam diariamente, fazendo com que os desafios da vida pareçam cada vez mais difíceis. O reflexo de tudo isso na saúde é muito forte.

Nenhum organismo está bioquimicamente pronto para enfrentar uma carga excessiva de noradrenalina, adrenalina e dopamina, que é o que acontece quando a atividade da glândula suprarrenal é disparada em função do estresse e passa a liberar esses hormônios.

Como se não bastasse, após 10 minutos o cérebro estressado é invadido pelos corticóides, hormônios que também respondem ao estresse e que são perigosos quando em excesso, pois prejudicam a memória e podem ser o início de várias doenças degenerativas.

Essa relação entre estresse e danos cerebrais já foi comprovada por meio de inúmeras experiências com cobaias e também com seres humanos.

Além de ser um caminho aberto para várias doenças que hoje afetam tanto os idosos quanto os jovens, o estresse é considerado atualmente uma importante causa da depressão, um mal que se caracteriza principalmente pela falta de um hormônio que desempenha uma função muito importante no cérebro, a serotonina.



As vitaminas B São muito importantes para o funcionamento adequado do sistema nervoso. As injeções de complexo B são úteis, reduzindo o dano ao sistema imunológico. Também ajudam a melhorar o funcionamento do cérebro e a reduzir a ansiedade.

Pesquisadores da universidade do Texas acreditam que, quando o cérebro está sob estresse, produz um excesso do hormônio ACTH. Esse hormônio inibe a produção de Leucócitos, tão vitais para combater doenças.

## SÍNDROME DO PÂNICO

Veza por outra, pronto-socorro cardíacos recebem pessoas com taquicardia que pensam que vão morrer. Muitas vezes, elas estão tão convictas disso que convencem até seus médicos e passam a tomar betabloqueadores para o coração durante o resto da vida. Só que, em alguns desses casos, o problema não está exatamente no coração, e sim, mais uma vez, na cabeça.

É a cada vez mais conhecida e estudada doença do pânico.

Há no cérebro uma região, chamada matéria cinzenta periaquedutal (MCP), que funciona como um marca-passo. Quando desregulada, essa região provoca a tal disparada do coração, que assusta bastante quem a sofre, mas que apenas em raríssimos casos pode provocar a morte. A origem do problema é novamente o desequilíbrio de neurotransmissores no cérebro. Quando falta serotonina na MCP, o disparo de adrenalina e noradrenalina é inibido. Acontece então o pânico, baseado também num reflexo automático da falta de oxigênio nas mitocôndrias.

Uma noite mal dormida, muita bebida, fumo demais ou excessos na alimentação podem impedir a fabricação de serotonina e desencadear o pânico. o coração dispara e é comum a sensação de que a morte está muito próxima, que o ar vai faltar ou que se vai enlouquecer. *Na verdade, faltou oxigênio, faltou glicose, os neurônios não foram suficientemente reabastecidos naquela região do cérebro.*

Muito aspartame na dieta também pode causar o pânico, que pode ser visto como uma consequência de erro alimentar e excesso de poluentes no organismo.

A ligação que existe entre o pânico e a depressão é que um dos dois vai ocorrer primeiro, conforme a região cerebral afetada pela falta de serotonina. A princípio pode surgir pânico sem depressão, em outros casos depressão sem pânico, Mas se a produção de serotonina vai diminuindo, é muito provável que os dois problemas acabem ocorrendo simultaneamente. Por isso se diz que o pânico é decorrente da depressão, e vice-versa.

Para o tratamento dessa patologia, sabemos que uma boa alimentação é fundamental para a recuperação e manutenção da saúde, também a mental, já que os neurotransmissores são formados a partir das vitaminas, minerais, gorduras e aminoácidos. Além dos antioxidantes e nutrientes, a meditação Cristã é fundamental e atividades fora da rotina, ajudam também.

### **O que é serotonina?**

A serotonina é um neurotransmissor, ou seja, uma espécie de mensageiro que transmite sinais a partir do cérebro para outras áreas do nosso corpo. A serotonina é fabricada no cérebro, mas, aproximadamente 90% dela está circulando pelo nosso sistema digestivo e nas plaquetas do sangue.

## Como atua a serotonina?

Esse neurotransmissor influencia várias de nossas funções corporais e psicológicas. A maioria das 40 milhões de células do nosso cérebro são influenciadas direta ou indiretamente pela serotonina, entre elas, as do apetite, desejo sexual, bom humor, sono, memória e aprendizagem, padrões de comportamento social, regulação da temperatura, etc. No campo físico, está ligada ao nosso sistema cardiovascular, musculatura, e sistema endócrino.

## Sintomas da serotonina baixa

Alguns dos sintomas que poderão indicar a diminuição da produção de serotonina são:

- Crises de choro,
- Depressão,
- Insônia,
- Irritabilidade,
- Carência emocional,
- Queda considerável da autoestima,
- Pensamentos ruins,
- Desânimo,
- Ansiedade sem controle,
- Compulsividade por doces,
- Busca por alimentos o dia todo,

Evidentemente que esses sintomas precisam ser avaliados por um profissional da área de saúde, e isolados, podem não estar associados somente à serotonina, mas, são um indício que algo não está funcionando como deveria.

## A dieta poderá influenciar na produção de serotonina?

Isso poderá acontecer, porém, não será de forma direta. Não há alimentos que nos forneçam a serotonina pronta.

Então, como aumentar a serotonina? Para isso, deveremos buscar alimentos que elevem nossos níveis de triptofano, que é um aminoácido a partir do qual a serotonina é feita. Baseados nessa informação, as pessoas que estão com alguns ou todos os sintomas que caracterizam serotonina baixa, poderão fazer uso de alguns alimentos ricos em triptofano, mas, há outras dicas interessantes também. Acompanhe a seguir.

## Como aumentar a serotonina naturalmente?

### 1- Carboidratos

Numa refeição rica em carboidratos o corpo começará a liberar insulina. Nesse caso, o triptofano permanecerá na corrente sanguínea em níveis bastante elevados, por essa razão, a probabilidade de chegar ao cérebro é bem maior, então o nível de serotonina se elevará. Por isso, as pessoas com baixos níveis de serotonina, tendem a atacar todos os doces que vêm pela frente. O único problema é que o consumo de carboidratos também eleva o peso.

### 2- Exercícios

O exercício é outra dica de como aumentar a serotonina, pois melhora o humor e a disposição. Estudos da Universidade do Texas mostram que os exercícios regulares, por aproximadamente 40 minutos diários, ajudam a melhorar o humor, podendo ser um tratamento tão eficaz quanto medicamentos [antidepressivos](#), no entanto, parece não funcionar da mesma forma para todos os indivíduos, ou seja, nem todos se mostram mais felizes após um

treinamento, enquanto outros ficam “viciados” e precisam se exercitar diariamente.

### 3- A exposição à luz

Também ajuda a aumentar a serotonina. Obviamente, estamos falando da luz natural, do Sol. Algumas pessoas sofrem de depressão sazonal, ou seja, nos meses frios e cinzentos. Elas costumam fazer tratamentos que induzem à luz solar.

### 4- Dieta

O outro fator é a dieta, principalmente devido ao triptofano, que faz a serotonina aumentar no cérebro de seres humanos e de animais. Os alimentos com maiores índices de triptofano? Castanha do pará, nozes, chocolate amargo, banana, abacaxi, abacate, batata, ervilhas, etc. Para saber mais sobre o que comer ...

---

## 8 Melhores Alimentos Para Aumentar a Serotonina.

### 1. Proteínas

O triptofano é um aminoácido essencial que está presente, em quantidades diferentes, em todos os alimentos ricos em proteínas. Este aminoácido é o alicerce para o neurotransmissor serotonina. Consumir uma dieta contendo quantidades adequadas de proteínas é crucial para manter o humor e o bem estar, porque sem triptofano suficiente seus níveis de serotonina no cérebro despencam.

Ao consumir uma fonte de proteína contendo triptofano, juntamente com uma pequena quantidade de hidratos de

carbono, todos os aminoácidos exceto o triptofano são eliminados da corrente sanguínea, deixando o triptofano livre para atravessar a barreira hemato-encefálica e formar serotonina.

O peru, rico em proteínas, é um dos melhores alimentos para aumentar a serotonina no corpo. O fato de que muitas vezes as pessoas relatam se sentirem relaxadas e sonolentas após terem comido peru é a prova do quanto ele contém triptofano. O peru também é rico em gorduras essenciais e estes são fornecidos numa proporção equilibrada. Você pode consumir proteínas de uma forma geral e o peru em lanches com a proteína desfiada, com saladas ou outros acompanhamentos e molhos.

## 2. Óleo de Linhaça

Além de serem ótimas para emagrecer, as sementes de linhaça são também excelentes alimentos para aumentar a serotonina, pois contêm triptofano e altos níveis de ácidos graxos. Sabe-se que 60% do cérebro é feito de gorduras estruturais e os ácidos graxos formam uma grande parcela de células nervosas do cérebro.

Tendo isso em mente, não é tão surpreendente que o ômega 3 venha sendo usado para tratar a depressão, depressão pós-parto, comportamento violento e outros problemas psicológicos. Muitas pessoas acreditam que consumir de 1 a 4 colheres de sopa de semente de linhaça ou 1 ou 2 colheres de sopa de óleo de linhaça por dia melhora drasticamente o humor.

## 3. Trigo sarraceno

Este alimento natural é particularmente rico em muitas vitaminas do complexo B e contém muito mais triptofano do

que a maioria carboidratos ricos em amido. As vitaminas B têm sido recomendadas como um meio de melhorar os níveis de energia e humor e de combater a depressão. Pesquisas recentes têm mostrado que certas vitaminas B, especialmente vitamina B6, está envolvida na síntese de serotonina no cérebro. A maioria das pessoas precisa incluir pelo menos alguns alimentos ricos em amido que aumentam a serotonina em suas dietas para sentir os seus benefícios. Alimentos de amido natural criam um pequeno pico de insulina quando ingerido, que é necessário para a filtragem de outros aminoácidos a partir da corrente sanguínea, fazendo com que o triptofano atravesse o sangue até o cérebro, onde é convertido em serotonina. consuma carboidratos ricos em amido sabiamente, se você comer muito carboidrato ao mesmo tempo você vai desequilibrar seus níveis de açúcar no sangue e os níveis de serotonina podem cair. Considere consumir um pouco mais de carboidrato no final do dia, junto com outros alimentos para aumentar a serotonina, a fim de proporcionar um sono mais profundo, mais relaxante.

#### 4. Bananas

Bananas são surpreendentemente ricas em triptofano e também contêm carboidratos, tornando-os uma dos melhores alimentos para aumentar a serotonina. Você pode consumir bananas em shakes com whey protein, em saladas de frutas, geleia de banana natural ou até sobremesas como banana flambada, tapioca com banana e mel e outras delícias. A banana deve ser consumida com parcimônia, pois possui altos índices de açúcar. A banana também ajuda a melhorar a qualidade do sono e é rica em potássio, sendo excelente para ser consumida no pós-treino.

## 5. Ovos

Ovos caipira são classificados como alimentos para aumentar a serotonina porque são excelentes fontes de ômega 3, incluindo as gorduras essenciais de cadeia longa EPA e D.H.A. Essas gorduras podem ajudar a melhorar o humor, pois aumentam os níveis de serotonina no cérebro. Além disso, os ovos são uma excelente fonte de colesterol natural. Uma dieta que inclui alimentos ricos em colesterol bom aumenta os níveis de testosterona, o que melhora o humor e também aumenta os níveis de serotonina.

Saudáveis níveis de testosterona também influenciam no ganho de massa muscular e perda de gordura.

Apesar das coisas ruins que você pode ter ouvido falar sobre o colesterol, que não deixam de ser verdade, numerosos estudos demonstraram que as pessoas deprimidas têm níveis mais baixos de colesterol no sangue.

## Cerejas

Quando a escuridão atinge os olhos à noite, as pessoas começam a produzir o **hormônio melatonina**. Este hormônio é crucial, uma vez que orienta as glândulas suprarrenais a produzirem DHEA, um dos hormônios mais importantes do corpo.

A produção de melatonina é indispensável para dormir bem à noite. A falta de melatonina gera insônia, o que conseqüentemente gera estresse e mau humor. Esse mau humor se deve à escassez de serotonina no organismo, pois é durante a noite que a substância é restabelecida no organismo. Por este motivo, você deve fazer o possível para ter uma noite bem dormida, para obter os níveis ideais de serotonina no organismo e melhorar seu humor.

Cerejas podem ajudar nesse processo, pois sabe-se que esta fruta ajuda a induzir o sono profundo e atua no suporte



da função glandular adrenal. Consumir cerejas antes de dormir combinando a outros dois alimentos para aumentar a serotonina pode prevenir o catabolismo muscular e ainda melhorar o seu sono.

## Cacau

O cacau também ajuda a liberar endorfina que causa sensação de alegria, relaxamento e bem estar e é rico em antioxidantes, o que retarda o envelhecimento das células e pode prevenir câncer.

## Meditação

Segundo estudos das universidades de Stanford e Columbia, as pessoas quando meditam inibem a **produção de cortisol** e adrenalina, que são os hormônios do estresse, ao mesmo tempo que a produção de serotonina aumenta. Estudos comprovam que quem medita tem menor risco de depressão, portanto, a meditação deverá fazer parte de uma rotina diária.

## 6- Prazer e alegria

Praticar atividades que tragam prazer e alegria: dançar, viajar, fazer artesanato, andar, passear, pintar, tricotar, ler, conversar, enfim, faça coisas que lhe estimulem e revigorem.

## Muito triptofano e pouca serotonina. Por que isso ocorre?

Alimentos ricos em proteínas, como a carne, frango, leite e derivados, contém altos níveis de triptofano. Ironicamente, após uma refeição onde esses alimentos foram o prato principal, ocorrerá uma queda nos níveis de serotonina. Como isso se explica em meio a tanto triptofano?

Segundo nutricionistas, nessas refeições haverá um excesso de aminoácidos, entre eles o triptofano, lutando ao mesmo tempo para chegarem ao cérebro, por esse motivo apenas uma pequena quantidade desse triptofano conseguirá atingir a meta, tendo que dividir espaço com todos os outros aminoácidos, portanto, a serotonina se manterá em baixa.

## SÍNDROME DA FADIGA CRÔNICA

A síndrome da fadiga crônica está sendo prevista como a maior endemia do terceiro milênio.

A fadiga crônica ataca mais as mulheres, preferencialmente as que estão entre 30 e 45 anos, e pode ser definida como um cansaço permanente, daquele tipo que impede a pessoa de tomar qualquer iniciativa. Até, sair de casa pode se transformar em um martírio para quem sofre de fadiga crônica.

Os sintomas desse tipo de patologia é geralmente cansaço desproporcional ao esforço que realiza, falta de concentração, alterações no sono, imunidade baixa, gripe constante, irritação na garganta, febre, dores musculares.

Ainda não se conhece exatamente a causa da fadiga crônica, mas são muitas as teorias. Uma delas está relacionada ao aumento da permeabilidade intestinal. A partir de um desequilíbrio da flora do intestino, causado principalmente pelo açúcar refinado, a proliferação de um fungo chamado cândida é multiplicada por 100. Este fungo tem por hábito soltar um tipo de açúcar que vai para o

cérebro e lá bloqueia a entrada da vitamina B6, que atua na produção de substâncias importantes para o funcionamento dos circuitos do prazer.

O tratamento a ser indicado são de muitas vitaminas e coenzimas, além de uma boa revisão na sua dieta alimentar e substâncias próprias para corrigir o aumento da permeabilidade intestinal.

## PROBLEMAS CARDÍACOS

Houve um tempo em que praticamente só os homens tinham problemas cardíacos. Hoje, as mulheres podem contabilizar mais essa "conquista": elas já são vítimas quase tão numerosas do coração quanto os homens: Além de continuarem convivendo com problemas antigos como o sedentarismo e a obesidade, elas hoje fumam e se estressam tanto quanto seus companheiros. Haja coração.

Embora sejam muitos os fatores que podem prejudicar o bom funcionamento cardíaco, a arteriosclerose acabou sendo a grande inimiga do coração. De fato, embora essa degeneração das paredes das artérias possa ocorrer em vários pontos do organismo, ela tem um efeito devastador quando acontece nas artérias do coração.

Pensar em arteriosclerose é preocupar-se com o colesterol. Há uma enorme preocupação em combater a sua formação no organismo atualmente. No entanto, a medicina ortomolecular acredita que é possível mudar totalmente a estratégia de combate à arteriosclerose através de novo enfoque sobre as questões do colesterol.

Antes de combater o que se convencionou chamar de colesterol ruim, o LDL, é preciso atacar os radicais livres que são formados nas artérias, estes sim, os agentes que atacam o LDL e o transformam em uma substância nociva para a saúde.

O que se faz hoje na medicina clássica é diminuir a ingestão de colesterol pela alimentação, ao mesmo tempo em que se oferece ao paciente uma série de substâncias para baixar os seus níveis. No entanto, há um fator importante que vem sendo negligenciado pela maioria das pessoas preocupadas com o coração: O colesterol só será muito absorvido à partir dos alimentos se o intestino não estiver bom.

Mais uma vez, o aumento da permeabilidade intestinal aparece no cerne de uma questão de saúde. Na verdade, a absorção de colesterol pela alimentação é muito baixa em condições normais de permeabilidade intestinal. Por isso, há casos em que cuidar do intestino pode ser uma abordagem muito mais eficaz do que os próprios medicamentos que diminuem a quantidade de colesterol no sangue.

Há vários antioxidantes que podem ser utilizados por quem tem colesterol na faixa entre 220mg e 240mg, em que o risco de um desastre orgânico é muito baixo.

Entre eles, a vitamina C é um dos mais poderosos para a tarefa de proteger o LDL.

A associação com a vitamina E também é interessante. Um outro antioxidante bastante eficaz na prevenção de arteriosclerose é o tocotrienol, aquele encontrado em abundância no azeite extra virgem.

Outras substâncias recomendadas para combater e evitar a arteriosclerose são o ácido lipóico, o betacaroteno e o glutathione, importantes destruidores de radicais livres. Acredito que, associando-os com a alimentação e ao trato da permeabilidade intestinal, o objetivo de controlar o colesterol é conseguido com facilidade, sem a necessidade de substâncias tóxicas, como as que existem nas drogas utilizadas para diminuir o colesterol.

O vinho tinto, que vem sendo muito recomendado como benéfico para o coração, é uma questão a parte, e bem tendenciosa para os que querem usar bebida alcoólica. De fato, trata-se de uma bebida antioxidante, pois o resveratrol é um flavonoide anti trombótico, ou seja, evita o surgimento de trombos, os coágulos que se formam nos vasos sanguíneos e estrangulam as artérias. Mas não podemos esquecer que o álcool também forma radicais livres.

Se é a uva que possui o resveratrol, não precisamos necessariamente tomar o vinho. A uva ou o seu suco também possui essa substância.

## HIPERTENSÃO

Vários alimentos podem ajudar a combater a arteriosclerose e ainda a hipertensão, outro distúrbio grave, responsável por grande parte dos problemas cardíacos. A hipertensão, ou pressão alta, acontece quando a pressão que o sangue exerce sobre as paredes das artérias aumenta. Como as artérias são vasos elásticos, podem diminuir de calibre sob condições específicas. Mas o sangue tem de seguir o caminho, e então a pressão sanguínea aumenta.

A hipertensão é hoje uma das maiores ameaças a saúde no mundo ocidental.

Como frequentemente não apresenta sintomas, pode ser negligenciada por seus portadores. Cerca de 40% das mortes por problemas no coração estão relacionadas à hipertensão, que pode provocar ainda insuficiência renal, derrames cerebrais e outros prejuízos ao organismo. As estatísticas mostram que em 100 indivíduos acometidos de derrame cerebral, 85 são portadores de hipertensão arterial.

Outro fato importante é que a hipertensão é muito facilitada pela obesidade.

Por isso, quem é obeso tem que adotar um bom regime alimentar e dar preferência aos alimentos que beneficiam o coração. Também os diabéticos precisam estar sempre atentos com a pressão arterial.

Um alimento que possui efeitos positivos na circulação sanguínea é o alho.

Ele relaxa a musculatura lisa dos vasos, o que ajuda na dilatação, melhora a circulação e assim diminui a pressão arterial.

A melhor forma de aproveitar os poderes do alho é cozinhando-o, para que seus nutrientes não sejam perdidos. O alho frito, que é colocado no óleo quente, que está cheio de radicais livres, acaba perdendo todos os seus poderes terapêuticos e se transformando em apenas um tempero. O mesmo raciocínio vale para a cebola.

Ela é rica em antioxidantes valiosos como a quercetina, mas para o coração nos interessa somente a adenosina, uma substância contida na cebola que ajuda a relaxar a musculatura lisa.

Três copos de água com 4 grandes dentes de alho ou 6 pequeninos (há quem defenda que o alho pequeno é melhor para funções curativas ou para remédios do que o grande) macerados e deixados de molho durante a noite, tomados com gotas de limão colocadas na hora de ingerir são ótimo recurso para baixar a pressão arterial.

Aliás, seria aconselhável tomar cuidado com os refogados, para evitar que o óleo quente produza muitos radicais livres. No arroz, o alho e a cebola, podem ser colocados dentro da água de cozimento, não há necessidade de refogá-los. O mesmo vale para o feijão e as sopas.

O aipo é outro alimento importante para a circulação, já que diminuem as catecolaminas que surgem no organismo em consequência do estresse, como a adrenalina e a dopamina.

Os cereais integrais são outro alimento que deve estar na dieta de quem quer preservar as funções do coração, já que são ricos em fibras. São úteis principalmente as fibras solúveis que encontramos nos feijões, na aveia, nas frutas e nos legumes em geral. Elas se ligam no colesterol oxidado, em excesso, e acabam eliminando-o junto com as fezes.

Os alimentos que chamamos de oleaginosos também são muito benéficos para a circulação. Castanha, nozes, amêndoas e avelãs, são excelentes porque são gorduras monoinsaturadas, que, sabemos, é a mais benéfica. Além disso, as oleaginosas são ricas em antioxidantes, dos quais o mais conhecido é o selênio. A castanha-do-pará, e a maior fonte natural de selênio.

O sal é outro alimento injustamente considerado na questão do coração. Não há dúvida que pessoas hipertensas devem diminuir o consumo de sódio. Mas isso não deve ser uma observação obsessiva até porque comida absolutamente sem sal é algo capaz de tirar o prazer da alimentação. Mais importante é eliminar os alimentos que são fontes expressivas de sódio, como as carnes processadas, os alimentos industrializados e embutidos como salame, queijos, defumados e conservas. Em todos esses alimentos, o sódio é usado como conservante.

Além disso, o sal também tem importância orgânica e pode ser prejudicial retirá-lo por completo da dieta. Já existem trabalhos científicos mostrando que o sal não é tão ruim para o hipertenso, e que é mais importante aumentar o potássio do que simplesmente tirar o sódio. São boas fontes de potássio água-de-coco, o melado de cana, espinafre, a acelga, a folha da beterraba, o inhame, a abóbora, a batata-doce, o agrião, os brócolis, a banana, o aipo, a laranja, o maracujá e o abacate.

Já existe no mercado o sal light, que é 50% cloreto de sódio e 50% cloreto de potássio, enquanto que o sal comum é praticamente 100% cloreto de sódio. É de fato um produto interessante, já que o hipertenso tanto precisa de potássio como precisa reduzir o sódio.

O sal marinho, mais puro, é outra boa opção para substituir o sal comum, que passa por um processo de refinação. O sabor é o mesmo, mas ele requer cuidado na hora de cozinhar, porque demora mais a agir. Muita gente não sabe disso, fica provando na hora do preparo e acaba salgando demais a comida.



Embora o açúcar não esteja envolvido diretamente na questão da arteriosclerose, ele pode ter, sim, alguns efeitos negativos para o coração: O açúcar aumenta a pressão arterial, colabora com o estreitamento dos vasos e eleva a concentração de colesterol e triglicerídeos. Além disso, o açúcar aumenta a agregação plaquetária e a liberação pela urina do cromo, um elemento útil no controle do colesterol. É importante então reduzir o consumo de açúcar refinado, que deve ser trocado pelo melado de cana ou outros açúcares, que não sejam refinados. Porém o maior benefício para a qualidade de vida e saúde total é a abstinência do açúcar branco. Mesmo o uso do açúcar mascavo e do mel precisam ser muito bem dosados. O corpo humano já tem todo o açúcar que precisa nos alimentos integrais e nas frutas. Salomão, o homem mais sábio que existiu na terra já deixou escrito, inspirado pelo Criador: "Achaste mel? Come pouco, meu filho" (Provérbios 25:16) – Alguns escritos trazem “Coma somente o que te basta” ...

## MENOPAUSA

A menopausa, também chamada de climatério, é o ponto no qual as mulheres param de ovular. Algumas mulheres começam cedo, algumas começa e param, mas a maioria passa pela mudança em torno dos 50 anos. A menopausa geralmente dura até cinco anos. Embora os níveis de estrogênio caiam durante o período pós menopausa, o hormônio não desaparece. Outros órgãos assumem a produção de estrogênio e outros hormônios. Os órgãos conhecidos como glândulas endócrinas segregam hormônios para manter as funções orgânicas adequadas.

Os sintomas de calores, tonteira, cefaleia, falta de ar, dificuldade em respirar, taquicardia e depressão podem ser causados por uma deficiência de estrogênio. Se a pessoa for hipoglicêmica, os sintomas tornam-se ainda mais pronunciados. O estresse sobrecarrega as suprarrenais, fazendo com que trabalhe demais. Portanto, as suprarrenais produzem quantidades menores dos hormônios necessários para ajudar a reduzir os efeitos colaterais da menopausa. O hipotálamo é a área do cérebro que regula o mecanismo produtor de calor do corpo. Os calores da menopausa podem ser resultado da dilatação generalizada dos vasos sanguíneos.

Pesquisas mostram que comer saudavelmente pode melhorar sintomas menstruais e da menopausa e pode ajudar a evitar doenças como o câncer de mama e osteoporose.

O fim ou a diminuição dos hormônios sexuais custa caro para as mulheres:

Elas perdem o viço da pele, podem desenvolver osteoporose, distúrbios na libido, depressão e problemas no coração. Antes da menopausa, a mulher tem muito menos chances de ter uma doença cardiovascular ou enfarto do que os homens, mas esse risco passa a ser bem maior depois. É no climatério que se inicia uma baixa significativa da produção de estrogênio e da progesterona.

Além de um hormônio importante, o estrogênio também é um antioxidante fundamental para as mulheres e por isso a sua falta resulta em tantos problemas.

Hoje sabemos que não só a vagina e as mamas possuem receptores de estrogênio, mas também o coração, os ossos e o cérebro, estes em grande quantidade. Isso

explica porque as mulheres começam a ter lapsos de memória durante o climatério e porque a reposição hormonal é importante.

Entretanto, sabe-se que muitas mulheres não podem fazer reposição hormonal com hormônios convencionais. Realmente o excesso de hormônios pode facilitar o surgimento de um câncer de mama, e se na história familiar há doença como trombo embolia, doença hepática crônica e distúrbios de coagulação.

As contra indicações para a reposição hormonal, diminuem a cada dia, pois os benefícios geralmente são maiores que os riscos, principalmente depois do advento dos fito-hormônios, substâncias retiradas de plantas como a soja e o inhame. Eles possuem efeito semelhante aos hormônios tradicionais, só que mais suaves e sem efeitos colaterais.

Hoje há muitos profissionais especializados em reposição hormonal com fito hormônios e a opinião deles é sempre muito importante já que cada caso é um caso.

É preciso lembrar que o climatério desequilibra todo o corpo feminino, inclusive a absorção intestinal. Por isso, requer um reequilíbrio químico amplo e individualizado.

## TPM

Conviver com a tensão pré-menstrual parece um conceito tão superado quanto aquele que diz que as mulheres tem que dar a luz com dor. Se uma mulher tem problemas antes da menstruação é porque algo está errado com ela. Não é normal uma mulher sofrer de tensão pré-

menstrual. Se isso acontece, é em função de excesso de radicais livres.

A tensão pré-menstrual, muito conhecida por TPM, atinge hoje grande parte das mulheres em idade fértil. Alterações de humor, dores de cabeça, inchaços e cólica são os sintomas mais comuns desse problema causado pelo aumento de estrogênio no organismo feminino. Mas a TPM pode ser contornada sem maiores agressões às mulheres, com o uso de antioxidantes. Afinal, o problema nada mais é do que um desequilíbrio oxidativo.

Estudos mostraram que a TPM pode ser dividida em quatro tipos: a que apresenta aumento no volume dos seios; as que vem acompanhada de depressão, a que provoca grande ansiedade; e as formas mistas.

Ao ser estudado essas diferentes manifestações da TPM, observou-se que em todas elas existe uma deficiência significativa de vitamina B6, um processo que envolve o magnésio. Para combater essa deficiência, as mulheres deveriam consumir uma dose alta de B6 e uma dose alta de magnésio, que ativa a vitamina B6, em média uma semana antes do fluxo.

Muitas mulheres sofrem de prisão de ventre e isso agrava os problemas pré-menstruais. É fácil entender os motivos: a prisão de ventre provoca a reabsorção de estrogênio, que deixa de ser liberado do organismo pelas fezes, e o aumento nas taxas desse hormônio acaba provocando os sintomas incômodos. É fundamental que as mulheres que tem tensão pré-menstrual adotem uma alimentação rica em fibra, especialmente as que existem naturalmente nas frutas, nos legumes, nas verduras e nos cereais integrais. As fibras, como já sabemos ajudam a

digestão, facilitam o funcionamento do intestino e evitam a prisão de ventre, que é um agravante da TPM. Os lactobacilos são muito importantes, pois, além disso, atuam sobre a permeabilidade do intestino e evitam a reabsorção do estrogênio. Podem ser ingeridos em cápsulas ou mesmo no iogurte feito em casa, que é rico em lactobacilos.

Se por um lado, as fibras e os lactobacilos amenizam os sintomas, a cafeína, o chocolate e os refrigerantes a base de cola fazem o contrário e, portanto, devem ser evitados por mulheres que tem tensão pré-menstrual. É sempre bom lembrar que o excesso de sal na alimentação leva a retenção de líquidos, que pode ser prejudicial. Essas pequenas regras, se seguidas durante todo o mês e não apenas nos dias que antecedem a menstruação, certamente beneficiarão as mulheres, com ou sem tendência a apresentar a TPM.

## IMPOTÊNCIA

Assim como a tensão pré-menstrual feminina interfere na vida do casal, o mesmo pode ser dito de um problema que é só dos homens, a impotência. Parece que a incidência desse distúrbio masculino vem aumentando, caso contrário não teríamos assistido a uma recepção tão calorosa a chegada do Viagra ao Brasil.

Calcula-se que 10% da população masculina convivam com a impotência.

Os aspectos psicológicos tem sido muito considerados, mas fatores orgânicos podem estar associados a impotência, como a arteriosclerose, hipertensão, enfarto do miocárdio, diabetes, insuficiência renal, neoplasias e ainda

o alcoolismo e o tabagismo. O uso de algumas medicações também pode interferir negativamente na ereção masculina.

Desde a chegada do Viagra, começou a se estudar a possibilidade de melhorar a função erétil masculina por meio da medicina ortomolecular. Com isso, verificou-se que há realmente algumas substâncias que podem ajudar. Todas, como o próprio Viagra, relacionadas ao estímulo do óxido nítrico, que é um vaso dilatador.

É ele principalmente que provoca o relaxamento da musculatura do tecido peniano e o aumento da entrada de sangue, a partir do estímulo sexual.

Uma das substâncias que vem sendo estudadas pela medicina ortomolecular para melhorar a função erétil é a arginina, um nutriente que é formado de óxido nítrico. Recentemente, verificou-se que o extrato do ginko biloba, muito utilizado para otimizar os processos da memória, também apresenta bons resultados para a potência sexual masculina. Aliás, os chineses já usam o ginko biloba para esse fim há muito tempo.

Outra substância que vem sendo utilizada para a impotência é o ácido lipóico, que ajuda na formação do glutathione no organismo. Embora seja rapidamente metabolizado, há trabalhos recentes mostrando que o glutathione aumenta muito a função erétil em animais. O que se imagina é que o glutathione aumenta a meia-vida do óxido nítrico, fazendo com que a substância atue por mais tempo no corpo, facilitando a ereção.

Vale lembrar que a impotência muitas vezes tem fundo emocional. É comum que homens estressados apresentem problemas de ereção. Nesses casos, é possível tratar indiretamente a impotência através da redução do estresse.

Por isso é sempre importante consultar um andrologista, para diagnosticar a natureza da impotência.

É bom lembrar que as mulheres também podem ter a função sexual atingida pelo estresse, como acontece com os homens. Algumas com queixas de frigidez conseguem recuperar a libido com uma terapia antioxidante de combate ao estresse.

## OBESIDADE

A obesidade é, simplesmente, o excesso de gordura no corpo. Qualquer pessoa que esteja 20% acima do normal para a sua idade, estrutura óssea e altura, é considerada obesa. As pessoas obesas são mais propensas a ter problemas renais, doenças cardíacas, diabetes, pressão alta, complicações na gravidez e problemas psicológicos. O dano ao fígado também é comum em pessoas com o peso acima do ideal. Algumas das causas da obesidade são: disfunções glandulares, má alimentação, tensão emocional, enfado, habito e gula, situações que pioram após os 35-40 anos.

A obesidade tem sido relacionada a sensibilidade/alergia a alimentos. A fim de emagrecer, é importante mudar seus hábitos alimentares. A má alimentação é outro fator importante da obesidade. Quando há um consumo inadequado de todos os nutrientes essenciais, a gordura não é queimada de forma fácil ou adequada, e isso piora com o envelhecimento pois, o organismo perde, com o tempo, esse potencial.

Nem os antioxidantes nem qualquer nova terapia que surja no futuro serão capazes de fazer com que alguém

perca peso definitivamente sem passar por uma séria e rigorosa revisão da sua dieta alimentar.

Nada de definitivo acontecera se não houver por parte do paciente um sério compromisso de mudar os hábitos à mesa. Curiosamente, melhorar os hábitos alimentares é retornar à antigas práticas alimentares, onde predominavam as frutas e verduras e raízes, deixando de lado grande parte do que a indústria alimentícia nos vende como "saudável e nutritivo".

Em geral, entre 90% e 95% dos casos de obesidade acontece porque o consumo de alimentos é desproporcional ao gasto. É claro que o ganho de peso pode ser determinado por uma série de outros fatores: genéticos, hormonais, problemas de tireóide. Mas em geral o que acontece é que se come demais e se faz exercício de menos.

É preciso lembrar também que o meio ambiente tem muita influência no problema. Mesmo quem não possui nenhuma tendência genética para a obesidade pode se tornar um obeso se for criado em uma família onde se come muito e mal.

Da mesma forma, quem tem tendência familiar para a obesidade pode escapar dela se viver num ambiente onde a alimentação segue regras saudáveis.

Na verdade já se acredita que o meio ambiente pode ser um fator de maior influência do que a própria carga genética nessa questão. Nos Estados Unidos, onde a obesidade é tratada como epidemia e 40% da população é obesa, percebe-se muito bem isso. Afinal, há 20 anos não havia tanta obesidade entre os americanos e esse período



de tempo é curto para que tenha havido alguma modificação genética na população.

Corremos também o risco de nos tornarmos um país de obesos. Embora soe como brincadeira, o problema da obesidade no Brasil já é considerado tão ou mais grave do que a desnutrição. Nunca comemos tanta gordura saturada como hoje, tantos doces, tanto fast-food. Quando um povo engorda mais, adocece muito mais também.

Quem faz dieta e não se exercita não perde só gordura, perde massa muscular também. Se alguém perde 10kg em uma dieta e não faz exercício, cerca de 3 desses kg representam músculos. Como são eles que fazem o nosso gasto energético, passamos a gastar menos calorias. O resultado disso é que o metabolismo do corpo diminui. Com isso, a queima de calorias fica mais lenta e emagrecer vai se tornando cada vez mais difícil.

Quando a dieta é acompanhada de exercícios, queima-se gordura e não massa muscular. Com isso, os músculos são preservados e o metabolismo do corpo não cai. Se o exercício físico for feito, o corpo responde. Se não, o organismo se acostuma, vai se readaptando. Por isso é tão importante se exercitar ao mesmo tempo em que se faz uma dieta de emagrecimento.

A questão da reposição de nutrientes também é fundamental. Existem alguns minerais que podem estar diminuídos no organismo do obeso, como o zinco, o magnésio e o cromo. Esses minerais participam da formação e da atuação da insulina, que é um hormônio que ajuda a depositar as gorduras e, portanto, é ligado à obesidade.

Outro aspecto importante é a questão dos ansiolíticos e antidepressivos. A maioria dos obesos come por ansiedade. Em uma experiência, verificou-se que 70% deles tiveram ou vão ter crises de depressão, que pode ser ainda um fator facilitador ou decorrente da obesidade.

A medicina pode dar a esses pacientes alternativas com menos riscos que os remédios tradicionais, usando magnésio, a vitamina B3, o inositol, a taurina e outros.

## PERMEABILIDADE INTESTINAL

Quanto às alergias alimentares, nem sempre é fácil identificá-las. Quando o sintoma alérgico surge na pele, é fácil detectar. Mas há casos em que a pessoa não consegue ligar uma dor de cabeça ou, um desconforto Intestinal a um certo alimento que está provocando a alergia. Por isso, o ideal é fazer os testes que podem apontar exatamente a quais alimentos é alérgica a pessoa, embora sejam exames onerosos.

É curioso notar ainda que as pessoas normalmente tem avidez pelos alimentos a que são alérgicas. Retirar certos alimentos da dieta e observar os resultados é uma forma inversa de tentar descobrir alergias alimentares, mas não tão eficiente, pois há pessoas que são alérgicas a vários alimentos. De qualquer forma, vale a pena ficar uma semana sem tomar leite, outra semana sem pão branco, e assim por diante, para observar os resultados.

Outro conselho para quem quer perder peso é nunca esquecer de tomar nutrientes que melhoram a permeabilidade intestinal. O extrato de semente de uva, a glucosamina e a glutamina são algumas das substâncias

indicadas. Lactobacilos são importantes para melhorar a permeabilidade intestinal, assim como algumas enzimas em forma de suplementos nutricionais que melhoram a digestão. É importante ainda o uso de glutathione oral ou sublingual às refeições, por ser um excelente antialérgico alimentar.

## PROBLEMAS DIGESTIVOS

A indigestão pode ser um sintoma de um problema no estômago ou intestino delgado ou grosso ou pode ser o problema em si. Dentre os sintomas, encontram-se gases, dor abdominal, azia, sensação de saciedade, eructação, náusea, vômito e uma sensação de ardência após a ingestão de alimentos.

Mastigar com a boca aberta, falar enquanto mastiga, engolir muito ar ao ingerir alimentos sem mastigar, comer sob estresse (presença de pessoas e ou situações de estresse) ou muito cansado e lavar enzimas necessárias à digestão ao beber líquidos durante as refeições resultam em indigestão. Alergias a alimentos também podem ser a causa. Elas produzem fermentação de alimentos no colón liberando hidrogênio e dióxido de carbono. Os carboidratos são os principais alimentos responsáveis pelos gases, graças às bactérias que contêm. É importante descobrir os alimentos que seu corpo não consegue digerir.

Além disso, evite alimentos que causem essa reação. Estresse e carência de enzimas digestivas também podem causar problemas intestinais.

## DEPRESSÃO

Os sintomas da depressão são síndrome da fadiga crônica, insônia ou sono frequente e durante períodos excessivos de tempo, inapetência ou apetite voraz, cefaleia, dor nas costas, problemas no colón e sentimento de inutilidade e inadequação. Muitos pensam na morte e consideram o suicídio.

A depressão pode ser causada por tensão, dor no estômago, cefaleia, estresse, deficiências nutricionais, má alimentação, açúcar, mononucleose, problemas de tireóide, endometriose (relacionada a depressão das mulheres), qualquer problema físico sério ou alergias. O sol e a luminosidade aparentemente liberam uma reação a um hormônio do cérebro conhecido como melatonina, que é em parte responsável por combater a "tristeza". Pesquisas mostram que duas horas de sol pela manhã são muito eficazes para diminuir a depressão.

Descobriu-se que os alimentos influenciam enormemente o comportamento do cérebro. A dieta é, na maioria das vezes, a causa da depressão, relacionada a maus hábitos alimentares e constantes refeições a base de alimentos ricos em calorias mas de pouco valor nutritivo. Os neurotransmissores do cérebro, que regulam nosso comportamento, são influenciados pelo que ingerimos. Os neurotransmissores são a dopamina, a serotonina e a noradrenalina. Quando o cérebro produz serotonina, a tensão é aliviada. Quando produz dopamina ou noradrenalina, tendemos a pensar e agir rapidamente e ficamos geralmente mais alertas. Comer apenas carboidratos tem aparentemente um efeito calmante, ao passo que proteína aumenta a vivacidade.

Refeições protéicas contendo ácidos graxos essenciais e/ou carboidratos são recomendadas quando se deseja aumentar a vivacidade. Evite alimentos ricos em gorduras saturadas; o consumo de porco ou frituras, como hambúrguer e batata frita, leva a letargia, raciocínio lento e fadiga. A gordura inibe a síntese de neurotransmissores, pelo cérebro, pois fazem com que as células do sangue tornem-se aderentes e aglutinem-se, resultando em má circulação, principalmente para o cérebro.

- Durma bem.

Todo mundo já sentiu na pele os efeitos de uma noite mal dormida. O que poucos sabem é que as consequências de um sono ruim vão muito além do cansaço e da falta de disposição no dia seguinte. É durante o sono de todas as noites que o nosso organismo regenera o DNA mitocondrial. Isso é importante especialmente para o cérebro, que é riquíssimo em mitocôndrias. Por isso as pessoas que dormem mal tem mais problemas cerebrais.

Normalmente oito horas de sono são suficientes para dar conta dessa regeneração orgânica. Explico melhor este assunto no meu livro Princípios da saúde.

Muitas se sentem cansadas, outras chegam a ter depressão mesmo, que é chamada de depressão sazonal..

Cuidados com o intestino.

Os lactobacilos que vivem no nosso intestino realizam um trabalho fantástico.

Simplesmente todas as vitaminas do complexo B e ainda a vitamina K podem ser sintetizadas por eles, além de

muitas proteínas. Admite-se até que alguns lactobacilos tenham o poder de fabricar uma substância de ação semelhante aos antibióticos, a acidofilina. É também a nossa flora intestinal que mantem sob controle os germes patogênicos que temos no intestino, os mesmos que soltam seus venenos pela corrente sanguínea quando a permeabilidade intestinal está aumentada.

O organismo com disbiose (quebra do equilíbrio da flora intestinal normal.) reage com diarreia, gases e dores abdominais. Com a flora desequilibrada a absorção de nutrientes é prejudicada, o que pode provocar, por exemplo, falta de cálcio e conseqüentemente a osteoporose.

## CELULITE

Poucas mulheres não sofrem, com a celulite. Também nesse ponto, os homens podem se considerar privilegiados, pois são poucos que a possuem. Se tivessem nascidos a alguns séculos, as mulheres que hoje lutam contra a celulite nada teriam a reclamar, pois possui-la era sinal de riqueza.

Hoje não só as gordinhas mas, até as mulheres magras tem celulite. E todas a detestam. Cientificamente conhecida pelo nome hidrolipodistrofia crônica, a celulite não é exatamente uma doença e sim um desequilíbrio de água e gordura no organismo feminino. A predisposição genética é um fator fundamental para o aparecimento da celulite, pois existem mulheres obesas que não a possuem.

O uso de anticoncepcionais orais, a gestação, o fumo, o álcool, a vida sedentária e a má alimentação são outras causas desse problema feminino.

Ha vários graus de celulite. Algumas mulheres apresentam em estágio inicial, onde as depressões na pele só são vistas quando se comprime a região. Mas há o estágio mais avançado, o aspecto "casca de laranja".

A celulite é um acúmulo de distúrbios. Começa com a má circulação local e com isso o fluxo nos vasos sanguíneos e linfáticos fica mais lento.

Conseqüentemente, há saída de líquidos para a pele. As toxinas e proteínas então se infiltram na pele levando a retenção de água e a formação de edema. Com o acúmulo de gordura, o aumento no tamanho das células gordurosas comprime os vasos sanguíneos e linfáticos, piorando ainda mais a circulação.

Há ainda alteração nas fibras de colágeno e elastina na celulite. A pele com edema se torna endurecida, o que leva ao rompimento e a retração dessas fibras causando o aspecto "casca de laranja". Além da compressão dos vasos sanguíneos pode haver também a compressão das terminações nervosas, o que pode provocar dor.

Atenuar o problema não é simples e nenhum tratamento tem eficácia de 100%. Mas é fundamental uma mudança de hábitos alimentares e a troca da vida sedentária pela prática frequente de atividade física, que, além de melhorar a circulação local, promove o enrijecimento da musculatura e melhora o aspecto superficial dos tecidos.

Para diminuir a celulite, é preciso evitar a qualquer custo frituras, enlatados, bebidas alcoólicas, refrigerantes e ainda cuidado com o sal em exagero. A ingestão de mais de 2 litros de água por dia também é indicada, pois a água

mantem o bom funcionamento dos rins e ajuda a eliminar toxinas. Estar dentro do peso ideal também é importante.

O bom funcionamento do intestino é outro aspecto fundamental no tratamento da celulite e, por isso, o uso de substâncias que aumentam a permeabilidade, como o ginko biloba e a semente de uva, costuma dar bons resultados. Elas atuam paralelamente eliminando o acúmulo de água e toxinas do organismo.

O extrato da semente de uva, aliás, tem sido fartamente utilizado para o combate a celulite, seja em forma de cremes, tópicos, óleo ou comprimido. Alguns de fato podem diminuir o aspecto celulítico da pele, principalmente nos casos mais simples. O extrato das folhas de semente de uva também pode ajudar, já que tem ação diurética e assim combate o problema hídrico que está presente nos quadros de celulite.

Curso PN