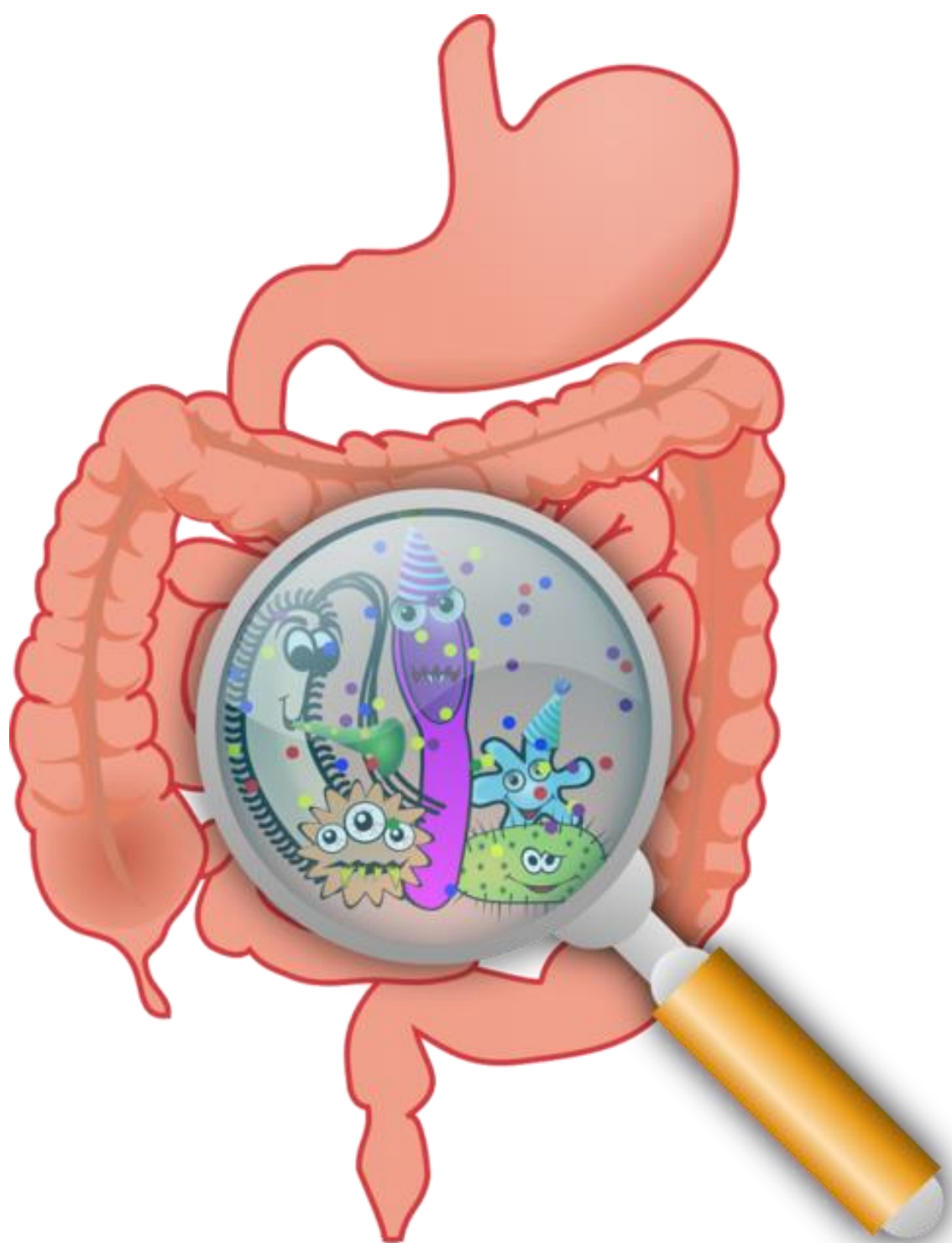


TODA A DOENÇA E TODA A SAÚDE COMEÇA NOS INTESTINOS



MATHEUS COLOMBO

A Indústria do Adoecimento

Você já ouviu falar em um medicamento chamado Omeprazol? O omeprazol é da classe dos Inibidores da Bomba de Prótons, essa droga atua inibindo uma enzima localizada na parede do estômago, diminuindo a produção de ácido. Geralmente ele é indicado para as pessoas que sofrem com aquela queimação, a famosa Azia. Também em casos de úlceras, dispepsia, refluxo gastroesofágico...

O Omeprazol é útil e seguro em casos que há realmente a necessidade do seu uso seguido de uma alimentação saudável. Porém, eu já atendi pessoas em meu consultório que utilizam Omeprazol a mais de 20 anos sem parar.

O que acaba acontecendo é que muitas pessoas depositam em um medicamento a responsabilidade de cura, querendo acreditar que apenas tomando um comprimido ele irá resolver os seus problemas sem que aconteça uma mudança nos hábitos alimentares.

Muitas vezes sabemos ainda que tais problemas começam por um fundo emocional.. Os pilares fundamentais para que se tenha uma saúde harmônica é os aspectos físicos, mentais, emocionais e espirituais.

Vamos dizer que a pessoa tem um problema de estômago e começa a tomar um remédio para o estômago.. Esse mesmo remédio vai começar a afetar o seu coração, aí a pessoa vai procurar o médico do coração que vai dar um outro remédio que vai afetar outra parte do corpo. Então, a pessoa procura outro especialista que vai dar um outro remédio que vai afetar outra parte do corpo. A pessoa já esta tomando mais de 3 remédios e nem sabe mais qual é a verdadeira RAIZ do seu problema.

A palavra Remédio, significa remediar um problema.

Você pode ter uma vida mais longa e com qualidade se você estruturar os pilares da sua vida. Se você alinhar a sua saúde física, mental, emocional e espiritual você pode ter sim, uma vida plena e em harmonia sem depender de drogas químicas.



Isso é constrangedor para você?

Falar sobre a Saúde dos Intestinos nem sempre é algo divertido.. Na verdade, muitas pessoas têm problemas em falar sobre isso, já que muitas vezes é um tabu, é feio falar essas coisas.. E muitas pessoas não conseguem falar sobre isso nem com um profissional de saúde!

E então.. muitos sofrem em silêncio, completamente desconfortáveis e preocupados com os “barulhos”, tremores, cólicas, inchaços, estofamentos, gases, com a diarreia ou com a constipação intestinal.

Tudo isso começa desde quando somos bebê, quando os adultos vão trocar a fralda da criança e fala sem maldade alguma: “Huuumm que fedor!”.. O inconsciente da criança registra isso como se fazer cocô é algo ruim, por exemplo. Muitas pessoas têm vergonha de fazer o “número 2” fora de casa, pois o que vão pensar dela se ouvirem um “pum”?

Todos fazemos cocô! Devemos buscar nos livrar dessas crenças!

Quase todas as pessoas que atendo, a primeira coisa que pergunto é: “Como é o seu cocô?”. Quem me conhece já está acostumado com isso, mas para muitas pessoas que chegam a primeira vez eu percebo que as vezes é constrangedor para elas falarem sobre isso e está tudo bem, aos pouquinhos vamos quebrando estes tabus.

Existe uma outra pergunta que eu faço que no início me surpreendia muito! Depois de entender um pouquinho como é os intestinos da pessoa, eu preciso de mais detalhes e geralmente pergunto: “Quantas vezes por dia você evacua?”. É muito comum eu receber essa pergunta como resposta: “Por dia?? Eu não evacuo todos os dias!”.

Talvez você não evacue todos os dias.. Ou talvez você esteja pensando “Ah, eu sou o famoso relóginho biológico, todos os dias em tal horário eu vou ao banheiro!”. Agora vou te dar uma notícia que talvez te espante um pouco ou você pode até se identificar com isso. Eu conheço pessoas que ficam 7, 15, 20, 25 dias sem evacuar!!! Imagine como está os Intestinos dessa pessoa! Não só os intestinos, mas a saúde dela.



A sua saúde depende dos intestinos

Se o seu aparelho digestivo não estiver com um bom funcionamento, você deve se preocupar. Se você possuiu poucas bactérias "amigáveis" e as ruins em excesso, seu organismo não aproveita de forma adequada todos os nutrientes ingeridos através da alimentação. Sua dieta saudável não fará muita diferença, muito menos os suplementos nutricionais que você toma. Se o sistema digestivo não estiver funcionando bem, você não estará obtendo todos os benefícios de bons hábitos alimentares.

Os nossos intestinos estão ligados com a saúde do Sistema Tegumentar que representa nossa pele, unhas e cabelos. Atenção mulheres!! Muitas vezes me procuram desesperadas com queda de cabelo, pontas duplas, unhas quebrando com qualquer coisinha, pele seca... Aí você gasta um monte de dinheiro com vitaminas para os cabelos (sendo que seu corpo não vai conseguir absorver), gasta com cremes, máscaras para o cabelo.. Mas isso é tratar apenas o sintoma e não a causa. Esses problemas podem estar relacionados com um Intestino desequilibrado.

Um intestino doente pode estar associado à desequilíbrios hormonais como a baixa libido em homens e mulheres, sintomas intensos de TPM, menopausa nas mulheres e andropausa nos homens.

Os intestinos são a chave para um corpo forte e resistente por que 80% do sistema imunológico se encontra nos nossos intestinos.

Melhorar a saúde do seu sistema digestivo é em algumas vezes algo simples e direto de atingir o equilíbrio certo entre as bactérias. Existe várias formas de se fazer isto e adiante eu vou te ensinar algumas coisas simples para que você mesmo possa melhorar a sua saúde intestinal e conseqüentemente todo o seu organismo!



Quando você gera um equilíbrio entre bactérias “boas” e “ruins” no seu intestino:

1º Seus sintomas digestivos diminuem ou desaparecem, deixando você livre e confortável para aproveitar ao máximo todas as coisas da sua vida

2º Seu corpo começa a absorver muito melhor e a utilizar todos os alimentos e suplementos nutricionais que você consome de forma eficiente

3º Seu sistema Imune melhora como um todo e se torna muito mais bem equipado para combater doenças, contribuindo para uma vida mais longa e saudável.

Acompanhe comigo os seguintes dados:

1º Seu corpo abriga em torno de 100 trilhões de bactérias

2º Existem em torno de 500 espécies diferentes de bactérias que compõe essa “população”

3º O Equilíbrio ideal de bactérias é em torno de 85% “boas” e 15% de “ruins”

4º Uma das funções das bactérias “boas” é controlar o crescimento das “ruins” ao competir por locais de nutrição e fixação em seu cólon.

Disse Hipócrates há 370 a.C. :

**"Não tenha
planos de
saúde, tenha
saúde sem
planos".**

A prevenção e cura de praticamente todos os males esta
no seu alimento, na natureza.

Mantenha-se lucido, alimente-se de uma forma
consciente e veja por si próprio as mudanças que isso
proporciona em sua vida.

Acredito que você conheça seu corpo... Talvez você sente ou simplesmente sabe que o seu sistema digestivo não está bem. Mas vejo que muitas vezes, as pessoas com tantas sobrecargas emocionais, estresse, ansiedade mental, nem se dão conta de como está o próprio corpo. Nosso organismo sempre avisa quando algo não está bem e precisamos somente aprender a escutá-lo.



O micro ambiente intestinal é um ambiente equilibrado. Imagine uma grande cidade que tenha um parque e nesta cidade existe ladrões, existe pessoas do bem, existe também os policiais que protegem a cidade e o parque, infelizmente existe pessoas que jogam lixo no parque mas também temos as pessoas que fazem a limpeza do parque, que recolhem todo o lixo.

Os nossos intestinos funcionam de forma bem parecida a este parque. Existe bactérias boas, bactérias ruins e existe as bactérias que limpam os intestinos. Mas para que cada bactéria exerça a sua função de forma adequada elas precisam receber um salário. Sendo assim, para que as bactérias façam o trabalho correto elas precisam receber um ambiente específico, mas o que acaba acontecendo é que muitas pessoas não consomem os nutrientes adequados para gerar esse ambiente.

Seguindo essa mesma metáfora, podemos perceber que os nossos intestinos também podem viver de uma forma civilizada mas que em algum momento, pode haver a presença de componentes que matam todas as pessoas desse parque (intestinos), desde as pessoas que estão se divertindo e brincando no parque, as que fazem a limpeza, os policiais.. Sendo assim, esse parque deixa de existir e essa mesma situação pode acontecer com os nossos intestinos.

Existe algumas substâncias chamadas micotoxinas, que são substâncias químicas tóxicas produzidas por fungos. Essas substâncias atuam nos intestinos da mesma forma como se elas destruíssem toda a grama do parque. Você já imaginou um parque sem grama? Eu não vejo muito sentido nisso, então esse parque deixa de existir pois se torna um ambiente impróprio. As micotoxinas tornam o ambiente intestinal impróprio, causando uma inflamação de baixo grau.

Quando isso acontece há uma diminuição das bactérias boas no intestino e também ocorre uma diminuição das bactérias que fazem a limpeza e a proteção. As micotoxinas podem causar uma agressão crônica no trato gastrointestinal e isso diminui então a sobrevivência das bactérias “boas” e aumenta a sobrevivência dos “bandidos”, que são as bactérias ruins. Então o parque que era lindo, harmônico e próprio para ser frequentado, agora se tornou uma grande zona de guerra.

No momento em que os nossos intestinos são expostos de uma forma crônica às micotoxinas, temos uma sobrevivência de invasores intestinais que promovem uma alteração na permeabilidade intestinal e acabam gerando uma condição conhecida como endotoxemia metabólica e isso leva a uma sobrecarga do nosso fígado e quando isso acontece, temos um aumento a resistência periférica à insulina. Isso pode gerar alterações metabólicas como por exemplo a Obesidade, Síndrome do Ovário Policístico, Diabetes tipo 2, Artrite Reumatóide, Lúpus, Psoríase, etc.

Quero te trazer agora uma informação muito triste, que na verdade é revoltante. Existe uma regulamentação no Brasil, onde a ANVISA permite que as farinhas brasileiras, principalmente a de trigo, contenha 75 fragmentos de insetos para cada 50g de farinha. Então a cada grama de farinha que você come, tem mais fragmentos de insetos do que nutrientes.

Isso não para por aí... Um produto alimentício feito de trigo, embalado, na prateleira do supermercado já pronto para consumo é permitido por este mesmo órgão regulador que contenha 225 fragmentos de insetos para cada 225g de produto pronto.

Se podemos ter fragmentos de insetos nos alimentos, quem dirá de micotoxinas.

PS: Se você estiver com dúvidas sobre essas informações, estou deixando o link do site da anvisa para você conferir:

http://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/anvisa/2014/rdc0014_28_03_2014.pdf

Existe uma lei no Brasil de 2011 que determina os níveis tolerados de micotoxinas e isso é revoltante, por que a quantidade permitida gera uma inflamação de baixo grau em nosso organismo.

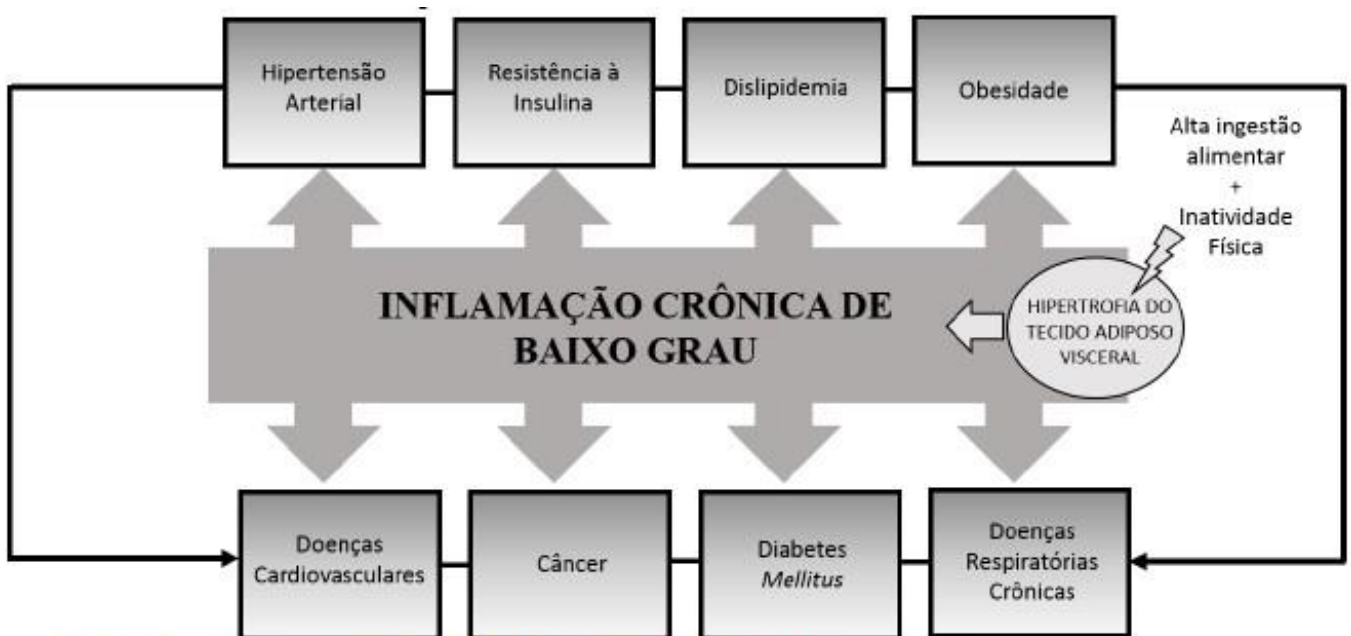


Figura 2. Desenvolvimento das DCNTs e inflamação crônica de baixo grau

A Dra. Natasha Campbell-McBride (Neurologista treinada na Rússia com um consultório médico em tempo integral no Reino Unido) explica: “Depois de curar e selar seu revestimento intestinal, e uma vez que você torne saudável seu sistema digestivo e ele esteja funcionando corretamente novamente, você ficará surpreso em ver a quantidade de sintomas no seu corpo que se originaram do seu sistema digestivo.

A maioria [dos sintomas] começa a desaparecer, porque a saúde e a doença geralmente nascem dentro do seu sistema digestivo. É aquela a sua origem.”

Quais enfermidades podem ter início nos intestinos?

Esclerose Múltipla

Lúpus

Alzheimer

Diabetes tipo 2

Doenças
inflamatórias

Parkinson

Síndrome da
fadiga crônica

Asma

Autismo

Doenças de pele
degenerativas

Bronquite

Fibromialgia

Doenças urinárias

Rinite, Sinusite

Depressão

Obesidade

Vitiligo

Dores de cabeça

Zumbido nos
ouvidos

Doença de Crohn

TDAH

Dores no corpo

Câncer

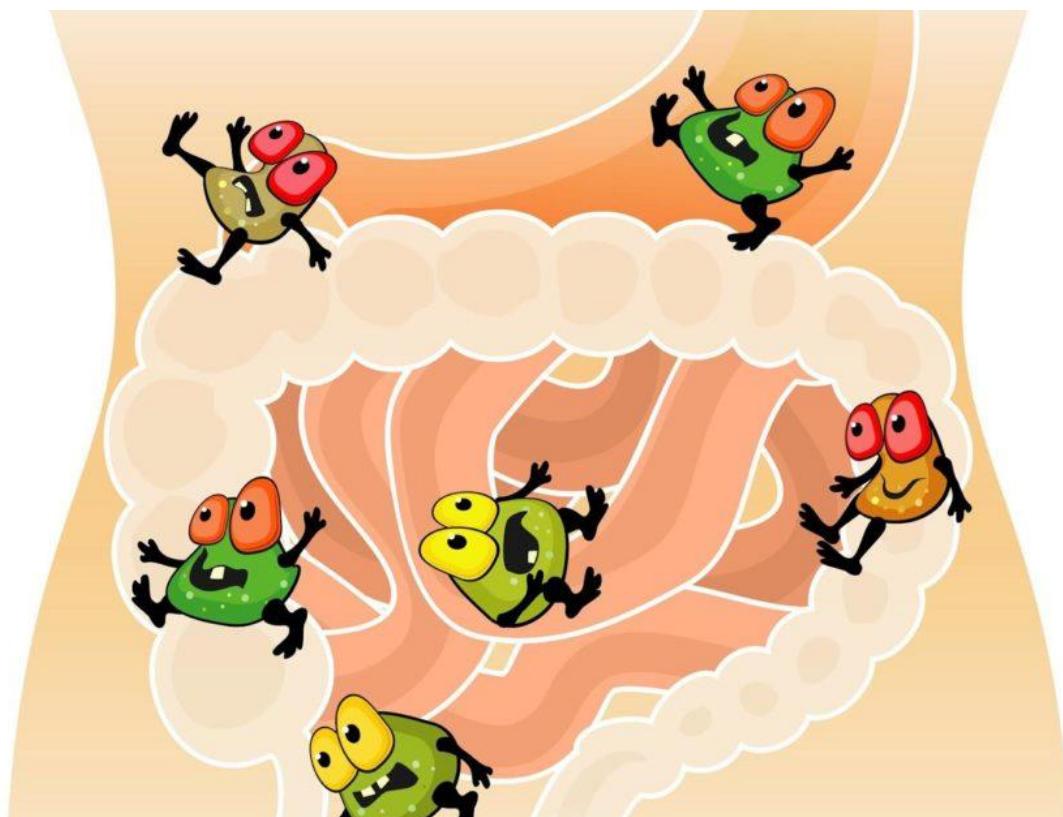
Ansiedade

Se você se identificou com algum problema à cima, você precisa melhorar a sua saúde intestinal a fim de restaurar a integridade do seu revestimento intestinal e gerar um equilíbrio das bactérias. Aqui é fundamental o uso de alimentos fermentados.

Mas o que causa todos estes problemas intestinais?

- O Consumo de remédios, como os Inibidores da Bomba de Prótons (Omeprazol, pantoprazol, lanzoprazol..)
- Os bloqueadores H2, bloqueadores histamínicos que bloqueiam a secreção ácida como Simetidina, Ranitidina..
- Os antibióticos, os laxantes, opioides e anti-inflamatórios.
- Consumo de alimentos processados (industrializados)
- Estresse emocional e mental
- Traumas emocionais
- Bloqueio dos Chacras (centro de energia em nosso corpo, neste caso principalmente associado ao 3º chacra)

Tudo isso contribui para aumentar a disbiose intestinal, ou seja, causar um desequilíbrio das bactérias intestinais.



Os alimentos fermentados

Adicionar alimentos fermentados (probióticos) em seu dia a dia trará muitos benefícios, como por exemplo o baixo custo de consumo, a melhora no seu sistema imunológico e auxiliar na desintoxicação.

Os alimentos fermentados fornecem um excelente aporte de nutrientes e promovem o crescimento de “boas” bactérias no trato digestivo.

Alguns dos alimentos fermentados que podem ser utilizados: Leite fermentado, Keffir, Natto, Missô, Azeitonas, Chucrute, Tempeh, Pickles.

Para garantir todos os benefícios é ideal que você produza em casa seus próprios alimentos fermentados e não compre eles prontos.

Os seguintes alimentos ajudam a adicionar fibra prebiótica à sua dieta, melhorando a saúde do seu microbioma:

Aspargo, maçã, castanhas de caju, raiz de chicória, alho-poró, ervilhas verdes, romã, repolho, chlorella, pistache, brócolis, banana, beterraba, raiz de bardana, cebola, alho e cuscuz.

O uso medicinal do Brócolis

O Brócolis é muito conhecido e utilizado por conter propriedades quimioprotetoras. Eles são uma ótima fonte de glucosinolatos de fitonutrientes, flavonoides e outros compostos antioxidantes e anticancerígenos. Um dos compostos com atividade anticancerígena é o sulforafano. Três porções de brócolis semanais podem chegar a reduzir o risco de câncer de próstata em mais de 60%. Seus efeitos positivos em casos de Obesidade, Diabetes tipo 2 e Esteatose hepática (gordura no fígado) também foram valorizados em vários estudos científicos

E claro, o Brócolis se encaixa perfeitamente na dieta daqueles que desejam ter um Intestino saudável..

O Brócolis pode ajudar a curar um intestino permeável

Quando você come brócolis, é produzido um composto chamado indolocarbazole (ICZ), que gera um equilíbrio saudável no intestino e consequentemente no sistema imune, pois como vimos, eles estão completamente conectados. É importante lembrarmos também que o brócolis possui propriedades de aliviar processos inflamatórios, sendo também interessante o seu uso em inflamações gastrointestinais (IG).

O Intestino permeável é uma doença que ocorre quando a integridade entre as células (enterócitos) da membrana que reveste a parede intestinal, gerando como se fosse "buracos". Esses minúsculos "buracos" permitem que substâncias indesejáveis como alimentos que não foram digeridos, bactérias que deveriam estar "presos" dentro do seu aparelho digestivo entrem na corrente sanguínea.

Quando seu intestino perde essa integridade e permite que essas substâncias tóxicas caem na corrente sanguínea, seu organismo começa a ter um aumento significativo de inflamações e isso pode afetar também seu sistema imune, é como se deixa-se ele atordoado, e então pode começar a atacar seu próprio corpo como se fosse um inimigo - Uma das principais características de doenças autoimune.

O Intestino permeável é uma doença que ocorre quando a integridade entre as células (enterócitos) da membrana que reveste a parede intestinal, gerando como se fosse "buracos". Esses minúsculos "buracos" permitem que substâncias indesejáveis como alimentos que não foram digeridos, bactérias que deveriam estar "presos" dentro do seu aparelho digestivo entrem na corrente sanguínea.

Quando seu intestino perde essa integridade e permite que essas substâncias tóxicas caem na corrente sanguínea, seu organismo começa a ter um aumento significativo de inflamações e isso pode afetar também seu sistema imune, é como se deixa-se ele atordoado, e então pode começar a atacar seu próprio corpo como se fosse um inimigo - **Uma das principais características de doenças autoimune.**

Segundo a Observação da The World's Healthiest Foods: "... o sulforafano aumenta a atividade das enzimas de desintoxicação da fase 2 do fígado. Essas enzimas... são bem conhecidas por sua capacidade de limpar uma grande variedade de compostos tóxicos do corpo, incluindo não só muitos dos agentes cancerígenos, mas também muitas das espécies reativas de oxigênio, um tipo particularmente terrível de radicais livres.

Ao estimular essas importantes enzimas de desintoxicação, os compostos nos crucíferos fornecem proteção contra mutações celulares... e muitos outros efeitos nocivos que de outra forma seriam causados por essas toxinas.”

Outras propriedades do Brócolis:

- Melhorar a digestão e a saúde intestinal, graças às quantidades significativas de fibra e ICZ ativadora de AHR
- Beneficiar sua pele, pois o sulforafano ajuda a reparar lesões cutâneas
- Fonte de vitaminas e minerais, incluindo magnésio, potássio, cálcio e vitamina C
- Melhorar a saúde do coração e ajudar a evitar o engrossamento das artérias
- Apoiar a saúde dos olhos, graças aos altos níveis dos carotenoides luteína e zeaxantina
- Auxilia a reduzir os níveis de açúcar no sangue, pois contém tanto fibras solúveis quanto cromo

Para o seu preparo o ideal é cozinhar no vapor por 4 a 5 minutos no máximo.

"QUE TEU
ALIMENTO SEJA
TEU REMÉDIO, E
QUE O TEU
REMÉDIO SEJA
TEU ALIMENTO".

Hipócrates

O que mais nossos intestinos gostam?

- Água – Precisamos aprender a beber água. A maioria das pessoas não ingerem nem perto a quantidade de água necessária por dia. O ideal é que você consumo 0,40ml de água x cada kg de peso que você tem. Ex: Uma pessoa que pesa 100kg precisa tomar 4 litros de água por dia (0,40x100).
- Evitar o consumo de farináceos, principalmente se você sofre com doenças autoimunes, e nesses casos eu sugeriria suspender radicalmente o consumo de glúten.
- Aumentar a ingestão de fibras na dieta. Eu particularmente gosto muito de utilizar o Psillium, que é uma fibra adaptogênica, ou seja, se você sofre com constipação intestinal ele irá amolecer as fezes e aumentar a frequência de evacuação, mas se você tem as fezes “soltas”, ele irá ajudar na boa formação das fezes e diminuir a frequência de evacuação. Ele vai gerar o equilíbrio necessário. A sugestão é consumir 1 colher de sopa de psillium com bastante água duas vezes ao dia (manhã e tarde).
- Consumir alimentos verdes pois são grandes fontes de magnésio. O cloreto de magnésio é uma ótima opção de suplementação para melhorar a sua saúde como um todo. A sugestão de uso é: Diluir um sachê de 33g em 1 litro de água e armazenar na geladeira, utilizando uma jarra de vidro. Tomar 50ml 2x ao dia.
- A suplementação de Ômega 3 possui uma aplicabilidade fantástica quando falamos sobre saúde intestinal

Chlorella, o que esse Alimento pode fazer por você?

A Chlorella, uma microalga unicelular, é uma das ferramentas de desintoxicação mais poderosas para eliminar toxinas acumuladas, incluindo o mercúrio, do seu corpo. Os pesticidas estão presentes em nossos alimentos frescos, subprodutos químicos de fabricas são descartados diariamente em nosso Ar e Água, os frutos do mar nos nossos oceanos estão carregados de metais pesados e mercúrio e passam esses venenos na cadeia alimentar, os suprimentos subterrâneos de água foram contaminados por produtos químicos e pesticidas vindo das fazendas, industrias de alta tecnologia e fabricas. Na verdade, é aceito que uma certa quantidade de veneno pode entrar em nossa casa através da nossa água de beber, do nosso banho, incluindo flúor, cloro, etc. Você precisa tomar medidas para se proteger e proteger a sua Família!

A Chlorella é na verdade um dos suplementos mais utilizados no Japão, onde mais de 10 milhões de pessoas a usam diariamente. A qualidade de vida dos Japoneses é uma das melhores do MUNDO! A Chlorella possui propriedades de quelar os metais pesados no seu organismo. Mas o que é isto? Ela funciona como uma "Garra", ela pega os metais pesados e leva para serem eliminados do seu corpo. É quase como se a Chlorella soubesse quais metais pertencem ao seu corpo e quais produtos químicos precisam ser removidos.

Estudos no Japão mostraram que a Chlorella pode ajudar a reduzir a porcentagem de gordura corporal e pode ser útil na luta contra a obesidade e diabetes relacionada ao peso, auxilia a reduzir a hipertensão e o colesterol, melhora seu sistema Imune, melhora a sua digestão, especialmente se a constipação for um problema para você e melhora também a sua capacidade de se focar e concentrar-se.



O Suor e a sua Saúde

Quando falamos em promover Saúde, tanto tratar quanto prevenir, podemos utilizar muitas ferramentas que juntas podem trazer resultados fantásticos em nossa vida. Muitas vezes, coisas simples que nem imaginamos, como no caso, a Sauna. As recompensas são inúmeras, como exemplo temos a melhora do desempenho cognitivo, liberação de toxinas, de metais pesados, bisfenol-A e ftalatos, assim como melhora do fluxo sanguíneo, redução da pressão arterial, redução dos riscos de eventos cardiovasculares e AVC.

“A sauna é o medicamento na Finlândia... e um farmacêutico barato das pessoas” – Diz um provérbio finlandês, onde a sauna tem sido utilizada por quase 2000 anos para melhorar a saúde e diminuir o estresse mental e emocional.

Muitos estudos sobre os benefícios promovidos pela sauna foram realizados na própria Finlândia, onde as saunas são quase tão comuns quanto se ter uma televisão em casa. As pessoas instalam saunas em suas próprias casas para o uso de todos da família.

O nome urina, é proveniente de ureia que é uma substância misturada ao suor. Um artigo publicado no Journal of Biological Chemistry (Jornal de Química Biológica), os pesquisadores estimaram que até 1,12 miligramas (mg) de ureia estão dissolvidas a cada centímetro cúbico de suor. Os números parecem poucos, mas uma pessoa “normal” suar até 700 centímetros cúbicos de líquido ao dia, e isso significa que a ureia excretada do suor é responsável por até 7% da eliminação diária da mesma.

Outra pesquisa também mostrou que metais são eliminados em quantidades significativas e muitos dos pesquisadores afirmam que o suor é uma das formas segura, simples e eficaz de eliminar por exemplo arsênio, cádmio, chumbo e mercúrio. Esta meta-análise levou em consideração 24 estudos publicados nos quais a coleta de suor e a concentração foram analisadas.

Estes estudos determinaram que a eliminação pela pele, através do suor poderia se igualar ou até mesmo exceder a eliminação urinária. Notavelmente, o cádmio ficou mais concentrado no suor do que no plasma sanguíneo e os níveis de mercúrio poderiam normalizar com o uso constante da Sauna.

Outro estudo onde foi analisado o sangue, a urina e o suor de 20 pessoas os autores afirmaram: *“Muitos elementos tóxicos parecem ser preferencialmente excretados através do suor. Presumivelmente armazenados em tecidos, alguns elementos tóxicos prontamente identificados na transpiração de alguns participantes não foram encontrados em seu soro. O suor induzido parece ser um método potencial para a eliminação de diversos elementos tóxicos do organismo humano.”*

O bisfenol-A (BPA) é um contaminante químico onipresente que está associado a muitos problemas de saúde na nossa população atual. Em um estudo científico com o objetivo de avaliar a concentração relativa de bisfenol-A no sangue, suor e urina, os pesquisadores chegaram a conclusão que o bisfenol-A foi identificado no suor de 80% dos participantes, até mesmo em alguns que não tiveram o bisfenol-A detectado no soro, no sangue e nem na urina. A conclusão foi de que o biomonitoramento usando sangue ou urina pode subestimar a carga total e que a análise do suor deve ser considerada, pois parece ser muito útil na eliminação deste contaminante, bisfenol-A.

Muitos produtos que fazem parte do nosso consumo diário, podem conter produtos químicos da família dos ftalatos. Vários estudos demonstraram relações estatisticamente significantes entre o consumo de ftalatos e o desenvolvimento de muitas doenças. Um estudo foi feito para avaliar se a eliminação desses ftalatos era eficaz através do suor. Eles verificaram que alguns ftalatos foram mensuráveis no suor, mas não no soro, sugerindo retenção e acumulação destes no organismo. Foi concluído então que a transpiração induzida, ou seja, suar dentro de uma sauna por exemplo, pode ser muito útil para facilitar a eliminação de compostos de ftalatos tóxicos.

Lembre-se que a sauna não substitui exercícios físicos e nem gera os mesmos resultados tanto para a saúde quanto para a estética.

O uso da sauna como uma ferramenta complementar para a nossa saúde pode também melhorar a nossa função cerebral reduzindo as inflamações e a pressão arterial, sendo assim, melhorando a função vascular e aumentando o sentimento de relaxamento e bem estar. Dados de algumas pesquisas realizadas demonstram uma associação entre a exposição ao calor e o fator neurotrófico derivado do cérebro (BDNF). Este fator ativa as células-tronco do cérebro para converteres em neurônios e dispara outros químicos promovendo a saúde neural. A exposição ao calor aumenta o BDNF ainda mais, sugerindo que o estresse térmico, como no caso a Sauna, é benéfico para a saúde cerebral.

Um outro estudo científico para avaliar os benefícios da Sauna foi feito com 1.600 homens e mulheres e este concluiu que ela ajuda na redução dos riscos de AVC reduzindo as inflamações, reduzindo o enrijecimento arterial e beneficiando o fluxo sanguíneo. Aqueles que fizeram sauna até sete vezes por semana reduziram seus riscos em 62%.

O USO MEDICINAL DA MELANCIA

Você sabia que a melancia tem mais licopeno que os tomates crus? O licopeno é um poderoso antioxidante carotenoide. É ele que dá aos vegetais e frutos a cor vermelha e rosada.

Quando falamos de licopeno, geralmente pensamentos sempre no tomate. Mas a melancia na verdade é a fonte mais concentrada. Se compararmos 1 tomate grande a um copo de melancia, a melancia possui cerca de 1,5 vezes mais licopeno.

A melancia é uma boa fonte de Citrulina. A citrulina é um aminoácido que é convertido em arginina nos rins. A citrulina é importante para a saúde do coração e manutenção do sistema imunológico. Muitas pesquisas em relação a este aminoácido estão associando na verdade o seu potencial positivo em mais de 100 doenças.

Em mais ou menos meia xícara de melancia, encontramos 6,5mg de licopeno. O interessante é que o licopeno presente na melancia parece ser bastante estável, acontece muito pouca deterioração, mesmo quando ela é cortada e guardada na geladeira por dois dias por exemplo. Um estudo demonstrou que levou cerca de 7 dias para que a melancia já armazenada começasse a apresentar uma deterioração de licopeno e mesmo assim foi um número bem baixo, cerca de 6 a 11%.

Mas o que faz esse tal de licopeno ser importante? Bom, há tempo que é sugerido que a atividade antioxidante do licopeno é mais poderosa do que a de outros carotenoides, como o betacaroteno. Um estudo, depois de fazer o controle de outros fatores de risco para derrame, como o fator da idade avançada e diabetes, eles descobriram que os homens com os maiores níveis de licopeno no organismo tinham 55% menos probabilidades de ter um derrame do que aqueles com o nível mais baixo de licopeno.

Uma metanálise em 2014 revelou que o licopeno reduziu o risco de derrame (incluindo a mortalidade dos derrames) em mais de 19%. Além de diminuir o risco do acidente vascular cerebral, o licopeno mostrou ter uma boa atividade anticancerígena, isso provavelmente ligado a fantásticas propriedades antioxidantes.

Novas pesquisas também mostram que os nutrientes da melancia podem prevenir ataque cardíaco, através de uma redução significativa da pressão arterial.

A arginina é um precursor do óxido nítrico. O óxido nítrico permite que os vasos sanguíneos fiquem relaxados e abertos para o fluxo sanguíneo. Esse é um dos motivos que ele pode auxiliar a reduzir a pressão arterial.

A L-arginina também pode ajudar a combater a disfunção erétil. É por isso que a melancia é conhecida para os homens como sendo "O Viagra natural". Nesses casos eu sempre sugiro que a pessoa tome o suco de melancia batido com a semente junto

USO MEDICINAL DO ABACATE

O Abacate é um alimento incrível que devemos dar uma atenção especial, além de saciar a fome ele nutre o nosso organismo e pode auxiliar na melhora de várias doenças. Seu uso como cosmético possui resultados interessantes principalmente quando falamos sobre pele e cabelo.

O Abacate oferece um azeite muito bom para combater reumatismo e a gota. Basta aplicar na região dolorida. E o mesmo azeite se utiliza contra caspas e a queda de cabelo. Aplica-se no couro cabeludo.

Em casos de Nevralgias e dores de cabeça, você pode ferver as folhas e fazer um chá e aplicar compressas quentes no local da dor.

O Chá das folhas também se utiliza com excelentes resultados em casos de dores de garganta, bronquite, catarros, diarreia, dores de estômago, problemas nos rins, cansaço, rouquidão, supurações e tosse.

Em casos de aftas você pode mastigar as folhas novas de abacateiro, lembrando de lavá-las bem.

Para amigdalite, o gargarejo com o chá das folhas de abacateiro combinado com tansagem.

Para bronquite, o uso do chá das folhas de abacateiro misturado com chá de guaco e própolis apresenta ótimos resultados. 2 a 4 xícaras por dia.

Problemas estomacais o chá das folhas tomadas 2 a 4 xícaras por dia.

Em casos de Reumatismo, aplicar no local dolorido o azeite extraído do abacate.

O chá das folhas do abacateiro é diurético, estimulando a função dos rins.



ÓLEO DE COPAÍBA

De acordo com estudos feitos na faculdade estadual de campinas, a UNICAMP, o óleo de copaíba apresentou importantes resultados no tratamento de 9 tipos de câncer, incluindo o câncer de mama. Durante esse estudo, os pesquisadores observaram que a copaíba foi capaz de inibir ou matar as células doentes.

Pesquisas tem demonstrado que o óleo de copaíba pode ser muito eficiente no controle do vírus HIV e ajudar muito as pessoas nestes casos.

Auxilia muito a reduzir as cólicas menstruais.

A indicação talvez mais conhecida do óleo de copaíba é para melhorar a pele e isso se dá graças ao seu grande potencial anti inflamatório e bactericida. É por esse motivo que ele é muito utilizado em casos de psoríase, queimaduras, dermatites, eczemas, acnes, picada de insetos e nos casos daquelas feridas difíceis de cicatrizar.

É muito comum utilizar o óleo de copaíba para fazer sabonetes, principalmente para quem tem grandes problemas com espinhas no corpo.

O óleo de copaíba além de ajudar a nutrir a pele ajuda a combater problemas com chulé.

Você pode pingar gotas de óleo de copaíba em um algodão e passar suavemente no rosto e isso vai ajudar a diminuir as rugas de expressão.

O óleo de copaíba por combater muitos tipos de bactérias é um excelente antibiótico natural. Se você está com algum problema de garganta, você pode massagear a garganta por fora utilizando o óleo de copaíba. Inflamações de ouvido, também pode tomar a copaíba e massagear em torno do ouvido o resultado é fantástico.

Quando o óleo de copaíba é aplicado sob a pele na região de articulações, ele vai ajudar a aliviar muito as dores por que ele tem efeito anti-inflamatório e analgésico.

O óleo de copaíba pode beneficiar muito pessoas com problemas respiratórios como asma, bronquite, rinite, sinusite e também em casos de pigarro, principalmente nos fumantes.

As folhas da copaíba e também o óleo de copaíba apresentam um resultado muito interessante na proteção do estômago. Pessoas que sofrem com úlceras estomacais por exemplo, podem ter grandes resultados utilizando a copaíba pois vai fazer com que reduza as lesões no estômago.

Um estudo demonstrou que a copaíba foi capaz de reduzir em 70% as lesões estomacais. Então ela é fantástica para quem sofre de gastrite ou úlceras no estômago.

Um estudo científico demonstrou que o efeito protetor da copaíba para o estômago foi igual ao do remédio químico simetidina.

VITAMINA E

Conhecida por Tocoferol, na realidade faz parte de um grupo de Tocoferóis (Alfa, Beta, Gama e Delta).

Sua função é equilibrar e gerar normalidade na reprodução e atuar no metabolismo muscular. Podemos considerar a vitamina E como sendo uma importante protetora de todo o sistema cardiovascular, isso acontece por que ela atua no metabolismo dos lipídios, impedindo a oxidação dos mesmos e evitando a agregação da atividade plaquetária.

Por seus efeitos fantásticos como antioxidante atua muito bem em casos de doenças degenerativas, sendo, portanto, uma das vitaminas com mais estudos científicos no mundo. De acordo com os dados de pesquisas apresentados no Congresso Mundial da Nutrição na Saúde Pública, mais de 90% dos adultos não conseguem atingir a ingestão diária recomendada de vitamina E.

A deficiência dessa vitamina está acontecendo em uma frequência alarmante, e os efeitos disso são menos óbvios em curto prazo, afetando tudo, desde a fertilidade até a doença de Alzheimer”.

A deficiência de vitamina E pode aumentar gravemente a incidência de vários problemas, como por exemplo, disfunções imunológicas e problemas cognitivos.

Na prática terapêutica, o uso da vitamina E tem se mostrado muito positivo principalmente em quadros de: Angina de peito (que é uma dor no peito causa pela redução do fluxo sanguíneo para o coração), infarto do miocárdio, claudicação intermitente (que é uma obstrução arterial que impede que o oxigênio chegue nas fibras musculares, causando dores nas pernas, cansaço, fraqueza e desconfortos).

Em casos de aterosclerose, psoríase, dismenorreias, TPM, displasia mamárias, menopausa, problemas imunológicos, artrite reumatoide, gota, doenças auto-imunes, prevenção de problemas do globo ocular como catarata, diminui também o risco de degeneração macular.. lembrando que nesses casos é importante que haja um equilíbrio de outras vitaminas e minerais também, como zinco, vitamina c e beta caroteno..

Pessoas que fumam, geralmente apresentam deficiência de várias vitaminas, inclusive a Vitamina E.

Ainda a vitamina E pode te ajudar em casos de esclerodermia que é uma inflamação crônica do tecido conjuntivo..

alergias, diabetes, esclerose múltipla, AIDS, infertilidade, etc.

Isso não significa que a Vitamina E vai resolver todos esses problemas, é claro que não!

Mas ela pode ser uma excelente coadjuvante.

As melhores fontes naturais de vitamina E são aqueles grupos de alimentos ricos em ácidos graxos. Porém, devemos lembrar que no processo de industrialização de grãos, por exemplo, quase todos os níveis de vitamina E são perdidos, já os óleos extraídos a frio preservam seus níveis de vitamina E.

As principais fontes de vitamina E é o Abacate, Urucum que é conhecido como colorau também.. Poucas pessoas tem o costume de consumir o Urucum mas ele é riquíssimo em vitamina E. Óleo de gérmen de trigo, Avelã, Amêndoas, gérmen de trigo , óleo de linhaça..

Tudo o que existe é puramente energético

Tudo no universo é energia. Tudo no universo é consciência, a única coisa que existe é uma única consciência, diz o Físico Quântico Amit Goswami. A cadeira que você está sentado, a câmera que está gravando esse vídeo, a parede, o chão, a lua, o sol, eu, você, um cachorro, uma serpente, a galáxia, o Universo inteiro é uma única consciência. Mas quem acredita nisso? Quem para, para pensar nessas coisas? Dá para contar nos dedos.

Nosso corpo vai muito mais além do que apenas carne e osso. Nós somos seres puramente energéticos.

Existe centros de energia que são chamados de Chacras. Os textos antigos descrevem que o corpo humano possui aproximadamente 88 mil chacras, isso significa que não existe nenhuma parte do nosso corpo físico que não seja sensível energeticamente.

Para simplificar, os chacras são mais conhecidos pelos 7 principais que ficam localizados desde a base da nossa coluna (entre o ânus e os genitais) até o topo da nossa cabeça.

Os chacras são responsáveis por complexas e diversas funções no corpo humano. Cada centro de energia está ligado a glândulas, órgãos e sistemas do corpo. É através deles que perdemos energia quando estamos em sofrimento físico ou emocional por que cada chacra é um ponto coletor de uma determinada área de conflito e desenvolvimento pessoal, profissional, consciencial, etc. E quando um destes centros energéticos está em desequilíbrio, estagnado, podemos adoecer fisicamente, mental, emocionalmente.

E quando um destes centros energéticos está em desequilíbrio, estagnado, podemos adoecer fisicamente, mental, emocionalmente.

Mas o que gera estes desequilíbrios energéticos além dos pensamentos negativos e emoções negativas? Bebidas alcóolicas, drogas, alimentação processada e remédios químicos interferem de alguma forma? Sim, interferem.

Toda substância é partícula e onda ao mesmo tempo. A onda de uma droga química interferirá com a sua e agregará o que chamamos de antimatéria. E quando agregamos uma grande quantidade de antimatéria por exemplo no nosso fígado, nos rins, no coração, no pulmão, nosso sistema começa a entrar em desequilíbrio. E aí, mais cedo ou mais tarde isso se manifesta a nível físico, na matéria, na carne e no osso.. Mas o problema começou lá no nível energético. Percebe a importância de termos a visão sistêmica do universo? Ver o todo?

E quando temos pensamentos e sentimentos negativos como raiva, medo, inveja e mágoa também estamos agregando antimatéria.

Isso quer dizer que precisamos apenas cuidar dos nossos corpos energéticos e esquecer o nosso corpo físico? Não! Jamais!

Porém eu quero mostrar para você que existe outras formas de cuidarmos do nosso corpo físico sem agredi-lo com substâncias químicas. Estou dizendo que você não deve tomar remédios quando preciso? Também não estou dizendo isso.

O nosso corpo contém 100 trilhões de células estranhas ou chamadas microbianas.

Isso significa que mais ou menos 90% das células do nosso corpo são micróbios na verdade. Sim, nós temos mais bactérias do que células no corpo. Nosso corpo possui cerca de 23 mil genes humano e mais de 1 milhão de genes bacterianos. Resumindo, somos bactérias ambulantes. Percebe a importância que é cuidarmos dos nossos intestinos?

O nosso intestino possui aproximadamente 100 milhões de neurônios e é responsável por produzir mais ou menos 85% de uma substância chamada serotonina, que é um neurotransmissor responsável pelo nosso bem estar, bom humor e otimismo. Então quando nossos intestinos estão em desequilíbrio, podemos desenvolver estados de ansiedade e depressão.

Sabemos que a comunicação entre intestino e cérebro é uma via de mão dupla. Assim como a ansiedade por exemplo, pode afetar os nossos intestinos, um desequilíbrio de ordem fisiológica nos intestinos pode causar ansiedade.



Podemos aproveitar e fazer uma ligação dos nossos intestinos com os chacras. O 3º chakra que na Índia é chamado de manipura chakra, que está localizado na boca do nosso estômago um pouquinho para a esquerda é o centro de energia ligado por exemplo à ansiedade principalmente. Então pessoas que sofrem por antecipação, que ficam se preocupando com situação futuras, como vão acontecer e se vão acontecer.

Pessoas indecisas também podem facilmente gerar bloqueios nesse centro energético. Sabe aquelas pessoas que não sabem por exemplo se vestem uma roupa ou a outra? Não sabe se viaja pra um país ou para o outro de férias, não consegue decidir se faz um curso ou o outro. Pessoas que vivem em um excesso de preocupação e pessoas indecisas geram um bloqueio nesse 3º chakra. Este centro de energia está ligado principalmente ao intestino delgado, estômago, vesícula biliar e o pâncreas.

Para que a gente não perca o foco, um desequilíbrio nesse chakra por exemplo, pode causar o que chamamos de síndrome do intestino irritável que é um distúrbio intestinal que pode causar gases, diarreia alternada com constipação, dores de barriga, etc.

Veja a complexidade e a perfeição que é o universo. É por este motivo que precisamos ser vistos de forma ampla e sistêmica. É preciso ver o TODO e não separar as pessoas por partes como faz a medicina convencional (ocidental principalmente). Precisamos ver o ser humano de forma holística.

Como podemos equilibrar nossos chacras?

Todo o Reino Vegetal, mas aqui em específico as plantas, possuem um grande potencial de nos oferecer energia, uma vibração que entra em ressonância com o nosso campo eletromagnético, que conhecemos por Aura. Esse mesmo fenômeno acontece com o Reino Mineral, onde fazemos uso dos Cristais para nos auxiliar nos processos evolutivos. Todos os seres vivos possuem consciência, possuem este campo eletromagnético, inclusive os animais, as árvores, a água, as flores, as frutas, etc.

As plantas possuem uma vibração energética muito sutil que possui a capacidade de elevar nosso padrão consciencial a níveis superiores que podem nos levar à cura dos sentimentos, pensamentos e emoções negativas, que são na maioria das vezes a raiz dos problemas físicos, das doenças. Indo além, muitas vezes esses sentimentos e pensamentos negativos são a causa de outros problemas, como por exemplo a dificuldade de se atingir a prosperidade financeira, a dificuldade de se atrair relacionamentos saudáveis, etc.

É muito gostoso o perfume que algumas plantas oferecem a um ambiente, assim como sua beleza, cores e alguns sabores. Porém, o verde de Deus é muito maior do que isso e eu diria que ainda não estamos nem perto de conhecer verdadeiramente todas as propriedades que as plantas podem nos oferecer.

“Quando a
ciência e a
espiritualidade
se unificarem,
teremos o
mundo que
sonhamos”.

Vou te mostrar alguns exemplos de plantas que podemos utilizar para equilibrar o nosso 3º Chakra, tendo em vista que o nosso foco é a saúde dos intestinos.

É importante lembrar que estarei falando sobre as **propriedades energéticas** dessas plantas e não sobre as propriedades medicinais, com embasamento em princípios ativos. Sobre as propriedades medicinais é assunto para outro momento.

Erva-doce (*Pimpinella anisum*):

Possuí a polaridade YANG

Atua no 3º Chakra – Manipura Chakra

- Atua promovendo o sentimento e pensamento de otimismo, a força de vontade e a coragem de encarar o desconhecido
- Auxilia na redução da Ansiedade
- Promove características dinâmicas na pessoa, auxiliando na tomada de decisões, tomar iniciativas
- Auxilia muito àquelas pessoas que deitam para dormir a noite e ficam pensando mil coisas ao mesmo tempo, sendo assim, ajuda a ter um sono tranquilo.

Erva mate (*Ilex paraguariensis*):

Possui a polaridade YIN

Atua no 3º Chakra – Manipura Chakra

- Auxilia à um equilíbrio energético para enfrentar os momentos de dificuldades da vida terrena
- Traz a gratidão de ser quem você é e de suas origens

Estévia (*Stevia rebaudiana*)

Possui a polaridade YIN

Atua no 1º, 2º e 3º Chakra

- Gera equilíbrio na vida em todos os setores, nos auxiliando a viver o caminho do meio, o caminho do equilíbrio
- Traz a compreensão de sabermos respeitar o espaço, a privacidade e o tempo das outras pessoas
- Se colocar no lugar do outro

A forma mais “convencional” e que as pessoas mais gostam é o chá. Você pode fazer o chá com 1 colher de sobremesa da planta picadinha e tomar 3x ao dia, essa seria a indicação geral.

Além do chá com as plantas você pode preparar banhos de ervas, incensos, mandalas, etc. As aplicações são muitas e cada uma é melhor de se aplicada em determinadas situações.

Todas as plantas possuem capacidades energéticas incríveis e também propriedades medicinais e é isso que eu ensino no meu curso, juntamente com muitas outras ferramentas naturais para equilibrar nossos corpos físico, mental, emocional e espiritual.

Outra coisa fundamental que eu ensino as pessoas para que isso se torne um hábito diário na vida delas é a Meditação. Se você já pratica meditação por pelo menos 5 minutinhos todos os dias, parabéns! Você já está tendo uma grande atitude para ter uma vida muito melhor, mais plena e equilibrada. Existe hoje muitos estudos científicos comprovando os resultados fantásticos da meditação que já é praticada a milhares de anos.

O nosso corpo se comunica conosco o tempo todo. Se estamos sentindo uma dor no dedão do pé é algo que o nosso corpo está querendo nos dizer, mas nós muitas vezes não damos atenção à isso.

A natureza é muito sábia. Deus criou tudo aquilo que nós precisamos aqui na Terra para que possamos ter uma vida plena, saudáveis, prósperos e com muito amor no coração.

“No perfeito designo da natureza, nada morre. Um ser humano é tão permanente quanto uma estrela; ambos são iluminados pelo resplendor da verdade”.

Gratidão por ter me acompanhado até aqui neste livro digital e eu espero do fundo do meu coração te encontrar em algum lugar deste universo maravilhoso. Ficarei muito feliz de saber que de alguma forma este ebook lhe ajudou.

Luz, paz e amor, Matheus Colombo.

Esteio – RS, 2019



Matheus Colombo, formado em Iridologia e Naturopatia pela Faculdade de Pinhais em parceria com o Instituto Projeto Plátano, pelo Professor Edomar Cunha, um dos maiores Iridologistas e Naturopata do Brasil. Realizou curso de Atualização em Naturopatia e Iridologia com o maior pesquisador e difusor da Iridologia no mundo, Dr. John Andrews – Reino Unido. Biologia Ortomolecular com a Professora Heloísa Bernardes, pela Faculdade Hélio Alonso no Rio de Janeiro.

Terapeuta Quântico e Holístico, Mestre Reiki, atua com diversas técnicas que visam o equilíbrio do ser humano a nível físico, mental, emocional e espiritual. Desenvolve atendimentos de Cura Quântica Estelar (Apometria Quântica), Cristais Quânticos, Orixá Reiki, Alinhamento Sistêmico, Cromoterapia, entre outras.

Esteja perto de mim nas redes sociais:

Canal do YouTube:

https://www.youtube.com/channel/UCgWplkLdfHlm64qZgPBTJ0A?view_as=subscriber

Facebook:

<https://www.facebook.com/Colombomatheus/>

Instagram:

<https://www.instagram.com/matheuscolombo/>

AVISO LEGAL

Este livro digital foi escrito e desenvolvido por Matheus Colombo e todos os seus direitos são reservados.

A cópia, distribuição, reprodução ou venda deste material sem prévia autorização do responsável é proibida.

Contato:

colombo@matheuscolombo.com.br

MATHEUS COLOMBO

12/02/2019

Esteio – RS