



# ANTIOXIDANTES NATURAIS

## ALIMENTOS ANTIOXIDANTES

### OS TIPOS E BENEFÍCIOS À SAÚDE

Os antioxidantes são um conjunto de substâncias formadas por vitaminas, minerais, e, ainda, enzimas, que bloqueiam o efeito danoso dos radicais livres e retardam o envelhecimento do corpo.





# O que são e para que servem os Antioxidantes

---

Os antioxidantes são substâncias que evitam a ação deletéria dos radicais livres sobre as células, os

quais favorecem o envelhecimento celular, danos no DNA e o aparecimento de doenças como câncer.

**Na prática, os ANTIOXIDANTES destroem as moléculas que enferrugam, oxidam, destroem o corpo; Promovem saúde, vitalidade e longevidade.**

## Vejamos os melhores alimentos com poder antioxidante

---

Os valores de antioxidantes dos alimentos são expressos em unidades ORAC, valor ou pontuação ORAC é um método de medir a capacidade antioxidante de diferentes alimentos. Quanto maior o valor da ORAC, maior o poder do alimento de neutralizar os radicais livres.

A tabela ORAC é um bom instrumento para avaliar a quantidade de antioxidantes naturais por cada 100 gramas de alimento. Entre os alimentos, os que possuem maior índice na escala ORAC – e que, portanto, têm maior poder antioxidantes – em geral são frutas, hortaliças, temperos e especiarias.





Frutas	Valor de ORAC	Vegetais	Valor de ORAC
Cacau em pó	26 000	Cravo-da-índia	290 283
Goji berry	25 000	Orégano seco	175.295
Mangostão	20 000	Alecrim	165.280
Açaí	18 500	Canela em pó	131 420
Chocolate amargo	17 000	Cúrcuma	127 068
Ameixa seca	5 770	Salsa	73 670
Ameixa preta	4 844	Manjericão	61 063
Pêssego	3 200	Couve	1 770
Uva passa	2 830	Espinafre cru	1 260
Mirtilos	2 400	Couve-de-bruxelas	980
Laranja	2 400	Alfafa	930
Amoras	2 036	Espinafres cozidos	909
Morango	1 540	Brócolis	890
Maçã	1 300	Beterraba	841
Romã	1 245	Pimento vermelho	713
Framboesa	1 220	Cebola	450
Banana	900	Milho	400

É recomendado ingerir entre 3000 a 5000 Oracs por dia



# Os alimentos ricos em antioxidantes

## BETACAROTENO

Legumes e frutas vermelhos/cor-de-laranja/amarelos, como abóbora, beterraba, brócolis, cenoura, couve, damasco seco, melão ou ervilha.



## ANTOCIANIAS

Alface roxa, amora, açai, ameixa vermelha, berinjela, cebola roxa, cereja, framboesa, goiaba, jabuticaba, morango e repolho roxo.



## VITAMINA E

Arroz integral, amêndoa, amendoim, castanha-do-pará, gema de ovo, gérmen de trigo, milho e semente de girassol.

1.  
2.



## VITAMINA C

Acerola, brócolis, caju, couve, espinafre, kiwi, laranja, limão, manga, melão, morango, papaia ou tomate.





## ÁCIDO ELÁGICO

Frutas vermelhas, nozes e romã.



## ISOFLAVONA

Semente de linhaça ou soja.



## BIOFLAVONOIDES

Frutas cítricas, nozes e uvas escuras.



## LICOPENO

Goiaba, melancia ou tomate.



## CATEQUINAS

Chá verde, morango ou uva.





## ÔMEGA 3

Atum, cavalinha, salmão, sardinha, semente de chia e de linhaça ou óleos vegetais.



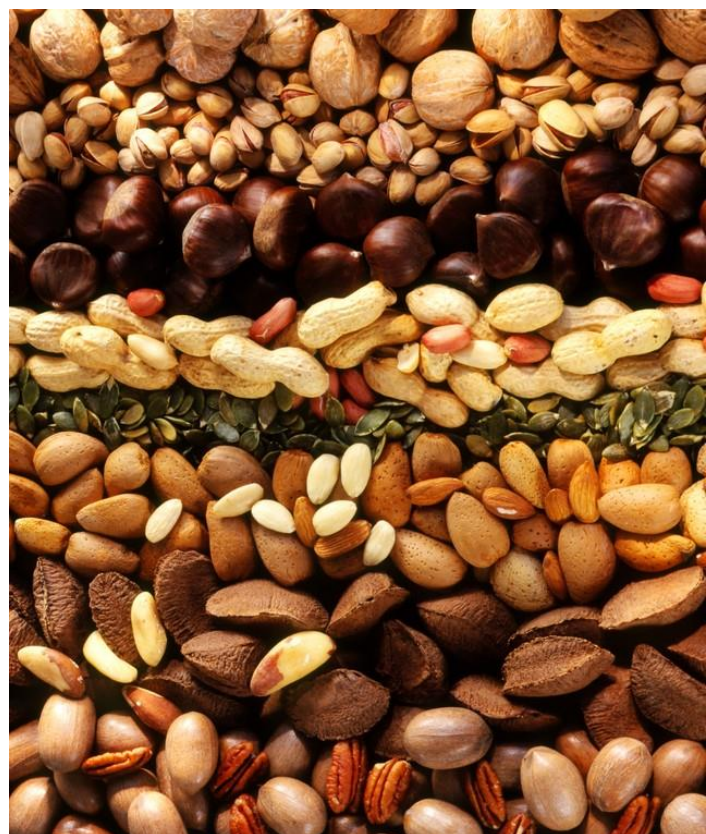
## RESVERATROL

Cacau, uva roxa ou vinho tinto.



## SELÊNIO

Aveia, aves, amêndoa, castanha-do-pará, fígado, nozes, peixes, sementes de girassol ou trigo integral.



## POLIFENÓIS

Frutas vermelhas, frutas secas, cereais integrais, cebola, chá verde, maçã, nozes, soja, tomate, uva roxa e vinho tinto.





## ZINCO

Aves, carnes, cereais integrais, feijões, frutos do mar, leite ou nozes.



## CLORELLA

É uma alga verde, de água doce rica em vários nutrientes essenciais ao organismo.

As principais indicações são: eliminar os metais tóxicos do organismo como chumbo, mercúrio, alumínio e cádmio.



## CISTEÍNA E GLUTATIONA

Carne branca, atum, lentilhas, feijões, frutos secos, sementes, cebolas ou alho.



## CURCUMA

Os cientistas encontraram um composto na cúrcuma chamado **curcumina** que é a maior responsável dos benefícios para a saúde. Este composto possui propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias.



## ASTAXANTINA

A fonte natural mais conhecida que sintetiza esse carotenoide é a microalga *Haematococcus pluvialis*, que no meio ambiente faz parte da cadeia alimentar que chega até o salmão, conferindo coloração avermelhada.



A coQ10 é encontrada em nozes, frutas, vegetais, amendoim, peixes, carne, tofu, pão integral, soja, cereais integrais.

Para obter bons **níveis orgânicos da substância deve comer esses alimentos com frequência ou pode recorrer à suplementação.**



## COENZIMA Q10

A coenzima Q10, também chamada de ubiquinona é encontrada em todas as células do nosso organismo e ajuda a produzir energia para as células, a fornecer suporte para o sistema imunológico e nervoso, a reduzir os sinais de envelhecimento e também trabalha na manutenção dos níveis de pressão arterial, além de proteger o seu corpo dos radicais livres, como todo antioxidante.

A coQ10 tem poder anti-inflamatório e antioxidante.

A deficiência da coQ10 também está relacionada a **retardo mental, fraqueza muscular, problemas na visão, na coluna, entre outros.**

Ao ter uma alimentação variada e rica em frutas, vegetais e alimentos integrais, é possível obter boas quantidades de antioxidantes que irão ajudar a manter a saúde e prevenir o envelhecimento.



# *O PROCESSO INFLAMATÓRIO SERVE COMO BARREIRA DO ORGANISMO PARA MICRO-ORGANISMOS NOCIVOS NÃO PENETRAREM NAS MUCOSAS E FERIDAS E COMPROMETEREM A SAÚDE. OS ALIMENTOS TÊM UM PAPEL MUITO IMPORTANTE NESSE PROCESSO, POIS AJUDAM A FORTALECER O SISTEMA IMUNOLÓGICO E O EQUILÍBRIO DE TODAS AS FUNÇÕES BÁSICAS DO ORGANISMO*

Alimentos com propriedades anti-inflamatórias podem potencializar a recuperação das fibras musculares e evitar lesões, trazendo benefícios para a melhora do desempenho e para a saúde de quem pratica atividades físicas. O processo inflamatório local acontece com os microtraumas que ocorrem nas fibras musculares após exercícios físicos. Esses microtraumas são temporários, reversíveis e fazem parte das etapas de reparação do tecido. E introduzindo alimentos com poder anti- inflamatório é possível potencializar a recuperação dessas fibras e evitar lesões, trazendo benefícios para a melhora do de-

sempenho e para a saúde de quem pratica esportes.

Como regra geral, quanto mais um indivíduo mantém uma dieta rica em gorduras saturadas, rica em açúcares refinados, pobre em frutas, legumes e integrais, maior será a estimulação do processo inflamatório.

Agregar alimentos anti-inflamatórios à dieta e reduzir o consumo de alimentos próinflamatórios pode trazer grandes benefícios, melhorando ou até inibindo inflamações em nosso organismo. O importante é ter equilíbrio entre o consumo de produtos anti-inflamatórios e próinflamatórios.



# Elementos que fortalecem os ossos

## O que é necessário para manter os ossos saudáveis?

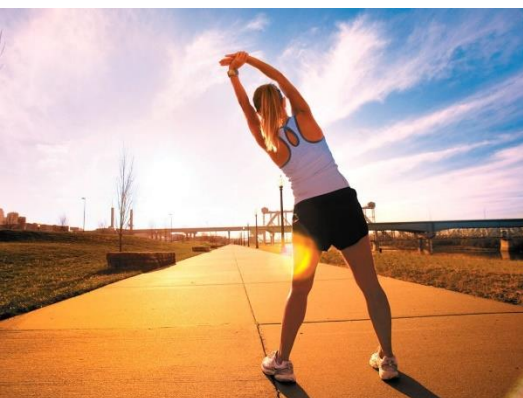
Todos desejam ossos saudáveis e fortes. O que é necessário para termos ossos fortes? Só o alimento é suficiente?

Posso dizer que o somatório de alguns componentes é essencial e primordial para conseguir ossos firmes e resistentes até mesmo na velhice.

### Componentes necessários para ossos fortes

#### 1. Vitamina D

A vitamina D é essencial para fortalecer e potencializar o sistema imunológico e o sistema ósseo. Uma pessoa de pele branca deve se expor ao sol, no período entre 10h e 16h,



aproximadamente 15 minutos, tempo suficiente para a pele sintetizar 20 000 ui desse pré hormônio – a vitamina D. uma pessoa de pele morena de se expor ao sol por 30 a 40 min e pessoa de pele escura deve se expor por 1h a 1h30.

#### 2. Equilíbrio Hormonal

É comum uma pessoa sofrer deficiência nas taxas hormonais após os 38 anos. O primeiro hormônio a sofrer queda é a testosterona. A diminuição nos índices de testosterona no organismo desenvolve, como

consequência, ganho de peso e osteoporose.

É recomendável que se faça modulação hormonal bio-identica através de hormoio natural do inhome. Para isso é necessário ser acompanhado por um especialista no assunto, um médico endócrino nutrologo.

#### 3. Exercícios

Pessoas que realizam exercícios físicos tem uma estrutura óssea mais compacta, mais resistente e isso ocorre porque os exercícios geram impactos e estresse na estrutura óssea.



Pessoas sedentárias tem uma massa óssea mais fina porque essa condição de sedentário não gera nenhum impacto ou estresse na estrutura óssea. Portanto, ossos e músculos ficam mais fragilizados.

Dentre os exercícios existentes, recomendo:

- pilates e academia (devidamente orientados),
- caminhada firme durante o dia, preferencialmente pela manhã.





Exercícios vigorosos o suficiente para fazer transpirar o corpo.

#### 4. Alimentação

Para manter os ossos saudáveis e fortes, é preciso fornecer a eles uma mistura de nutrientes. Isso porque os ossos são estruturas vivas e em constante desenvolvimento.

## ALIMENTOS PARA FORTALECER OS OSSOS



### Vegetais verdes

Os vegetais verdes são ricos em cálcio e outros minerais. O cálcio é o principal componente que gera consistência no tecido ósseo.

ALIMENTOS QUE CONTÊM CÁLCIO					
 Brócoli	 Couve chinesa	 Amêndoa	 Semente de abóbora	 Quiabo	 Couve galega
 Nabo	 Figo do inferno	 Couve rábano	 Alho Poró	 Castanha do Pará	 Alcachofra
 Abacate	 Aipo	 Vagem	 Coco	 Cebola	 Groselha
 Funcho (erva-doce)	 Folhas de dente-de-leão	 Acelga	 Espinafre	 Couve manteiga	 Abóbora
 Couve de bruxelas	 Amora	 Repolho	 Sapote	 Gergelim	 Aspargo

### Ameixa-preta

É rica em vitaminas como a vitamina C, A, K e complexo B, fibras solúveis e insolúveis, potássio, cobre, ferro, cálcio e magnésio. Apresenta também fitonutrientes com alto poder antioxidante.

Muitas pesquisas também têm demonstrado os benefícios da ameixa na manutenção e recuperação da





densidade óssea. Os flavonóides e demais compostos fenólicos presentes na fruta auxiliam na reversão da perda de massa óssea.

## Amêndoas

### NUTRIENTES

As amêndoas são ricas em ácidos graxos monoinsaturados e contêm fibras da saciedade, antioxidantes, vitaminas e minerais como o magnésio e manganês, protetores de fitoesteróis e proteínas vegetais.



Ajuda a tratar e prevenir osteoporose e diminuir câimbras.

## Óleo de semente de Gergelim

Contém uma grande variedade de ácidos graxos poli-insaturados. Estimula um crescimento forte e a manutenção dos ossos.



## Óleo de semente de abóbora

A ingestão do óleo de semente de abóbora beneficia as articulações e as cápsulas são um suplemento popular para o tratamento de dores artríticas. Os altos níveis de antioxidantes, ácidos graxos e outros compostos no óleo de semente de abóbora são muitas vezes





utilizados para ajudar a reduzir a inflamação nas articulações para quem sofre de artrite.

## Soja

Os grãos de soja e seus derivados têm efeito benéfico na fortificação dos ossos. "A oleaginosa é rica numa substância chamada de isoflavona, que por ter a estrutura muito parecida com o hormônio feminino estrógeno, ajuda os ossos a absorver minerais. Por isso, ela é altamente recomendada para as mulheres que entraram na menopausa", explica a nutricionista da Unifesp.

## Alimentos nocivos aos ossos e que devem ser evitados.

- Leite,
  - Queijo e derivados,
  - Açúcar,
  - Farinha de trigo refinada,
  - Uso exagerado de sal
- Principalmente os laticíneos, açúcares branco e demerara e alimentos refinados devem ser evitados, pois impedem a absorção do cálcio nos ossos.



# Alimentos que protegem as articulações

## Acartilagem articular

Todas as articulações do corpo são revestidas por uma película chamada cartilagem,



que tem como papel amortecer os impactos do dia a dia sem que haja o mínimo de dor.

Proteger, portanto, as

articulações desde jovem é muito importante para chegar à idade adulta com vitalidade e disposição.

O problema de dores as articulações ocorrem quando essas sofrem artrose, que



é o desgaste dessa cartilagem. Geralmente ocorre muita dor nas

articulações quando não tem mais cartilagem

O desgaste neste mecanismo (cartilagem) que permite a movimentação de todo o corpo (joelhos, tornozelos, mãos, pés, coluna, ombros, punhos, quadril e cotovelo) é lento e gradual, ficando mais evidente na velhice. Ao longo do tempo, a deficiência em alguma articulação pode trazer dificuldades para se sentar e levantar, escrever, mastigar e até andar.

Segundo uma publicação da BioMed Research International, a idade e o envelhecimento são uma das causas da deterioração sofrida pela cartilagem. No entanto, também existem outros fatores de risco relacionados:

- Envelhecimento
- Doenças degenerativas
- Atividade física excessiva
- Obesidade
- Estresse
- Carregar ou transportar coisas pesadas
- Deficiência de nutrientes

Para mantê-las saudáveis é preciso colágeno. Essa proteína é fundamental para o funcionamento adequado das articulações.



A principal fonte de colágeno vem da alimentação. “Apesar de o colágeno ser produzido normalmente pelo organismo desde que nascemos, estudos mostram que a partir dos 30 anos o corpo sofre uma perda gradual da proteína, algo em torno de 1% ao ano”. Por isso, é preciso incluir no cardápio com frequência alimentos de origem animal, como carnes vermelhas, frango, peixes e ovos, que são a principal fonte de colágeno. Já vegetais como soja, feijão, lentilha e grão de bico, apesar de não serem fontes diretas de colágeno, são fontes de proteínas que contribuem para a formação dessa substância.

Uma alternativa simples, barata e eficaz para acentuar a produção de colágeno e retardar o processo de envelhecimento é manter uma alimentação balanceada.

- O ideal é optar por uma dieta rica em proteínas magras e ômega-3, para estimular a produção de colágeno, além de consumir alimentos que contenham vitamina C, vitamina E, cobre, selênio, zinco e silício.

Um estudo publicado em 2018 determinou que a deficiência aguda de **lisina** pode ser um fator determinante no desenvolvimento de osteoartrite e desgaste da cartilagem. Em geral, esse nutriente é decisivo

para aumentar a síntese de colágeno. O consumo recomendado é de 12 mg por kg de peso.

Quais são as principais fontes de lisina?

- Legumes
- Carnes vermelhas
- Ovos
- Bacalhau
- Soja
- Queijo
- Oleaginosas
- Levedura de cerveja



A vitamina C é conhecida por seu potencial antioxidante e por sua capacidade de proteger o corpo contra doenças. Em um estudo publicado no *Molecular Relatórios Medicine*, sugere que este nutriente é essencial na prevenção de problemas comuns associados com o desgaste da cartilagem. Entre os alimentos com a maior quantidade de vitamina C estão:

- Laranjas

- Tomates
- Abacaxi
- Pêssego
- Repolho
- Morango
- Kiwi
- Cebola
- Pimentão
- Alface
- Tangerina
- Uva
- Amora



Alimentos ricos em vitamina C potencializam a absorção do colágeno em até 8 vezes.

Consumir alimentos ricos em colágeno deve ser um hábito, não somente um ato isolado.

#### Vitamina D



A exposição à luz solar é a melhor maneira de adicionar vitamina D ao nosso corpo. Um estudo publicado no *Orthopaedic Journal of Sports Medicine*, revelou que os pacientes com níveis de vitamina D adequados,

têm menor risco de desenvolver osteoartrite. Além disso, destaca também que suas doses ideais ajudam a reduzir a degeneração da cartilagem articular.

Para esclarecer quais são os alimentos que ajudam a repor o colágeno no organismo veja a

variedade de alimentos indicados:

- Carnes,
- ovos,
- peixes

São fontes de proteínas e de vitaminas B6 e B12. Além disso, são importantes para a flora intestinal agindo no metabolismo de carboidratos, lipídios e aminoácidos.

- feijão,
- brócolis,
- ervilha

É importante consumir folhas verde-escuras como

- espinafre e outros alimentos como
- lentilhas,
- grãos,
- gema de ovo,
- laranja, pois são fontes de ácido fólico, que é um nutriente muito importante para síntese do RNA e DNA, sendo fundamental na replicação celular.
- Cerejas,
- uvas,



- soja

Estimulam a renovação celular, pois contêm flavonoides, um potente antioxidante para neutralizar os radicais livres, que são responsáveis pelo envelhecimento celular.

- Aveia e
- leguminosas

São alimentos ricos em silício, um mineral proveniente de vegetais, indicado para auxiliar na manutenção da rigidez celular. A aveia age sobre os músculos, tendões, cartilagens e articulações amenizando dores e outros problemas enfrentados devido à ausência de colágeno.



Além disso, é muito importante beber água para poder hidratar as cartilagens e as articulações

# Programa Alimentar para Desintoxicação orgânica

## Alimentos que deve evitar

- Gordura em geral
- Mariscos – principalmente caranguejo, ostras e mexilhões
- Açúcar refinado e demerara
- Refrigerantes e sucos industrializados (enlatados, em caixinha)
- Biscoitos doces e salgados,
- Pao de farinha branca (refinada)
- Guloseimas, confeitarias
- Comidas enlatadas e processadas
- Sal – substitua o sal branco refinado por sal rosa do Himalaia
- Reduzir consumo de farinha de trigo refinada
- Laticineos (leite, queijo, requeijão e derivados)
- Margarina, manteiga
- Óleo vegetal (soja, milho, canola, girassol, dendê...)
- Frituras
- Farinha de mandioca
- Evite alimentos e bebidas geladas
- Todos os alimentos e bebidas devem ser aquecidos ou em temperatura ambiente.

## Algumas Recomendados Gerais

- **Consumir**  
Saladas frescas, vegetais refogados, grãos, legumes, nozes, sementes, ervas, frutas e féculas.
- **Consumir**  
muito brócolis, couve-flor, couve, couve-de-bruxelas, agrião, rabanete.
- **Beba água alcalina**  
Deve beber aproximadamente 2L de água entre refeições. O método mais acessível é utilizar água filtrada em filtro de barro ou acrílico com vela tripla ação. Pode utilizar água da torneira.
- **Beba água com cloreto de magnésio.**  
Coloque 1L de água filtrada em recipiente de vidro + cloreto de Magnésio PA em pó (33g). coloque os 33g na água e tome 60 ml toda manhã.
- **Desenvolva o hábito da caminhada diária**  
Faça uma caminhada a passos firmes para promover transpiração.



## Recomendações para sua dieta alimentar terapêutica a cada dia

### Jejum

- Tomar a primeira porção do suco detox:

#### **INGREDIENTES**

**4 cenouras**

**2 maçãs verdes**

**1 limão taiti médio ou grande**

**1 pedaço de gengibre**

#### Observação:

Deve lavar e tirar a casca desses ingredientes e passar numa centrífuga. Tomar o suco puro sem adição de água ou açúcar.

### Café da manhã - sugestões

- Deve ser entre 20 e 30 minutos após o suco detox.
- Faça uso de muita fruta no café respeitado a combinação entre elas:

#### **Frutas doces + frutas doces**

Banana + abacate + goiaba + mamão + açaí + maçã + pêra + ameixa ...

Frutas não combinam com carboidratos como: pão, biscoitos, aveia, cuscuz.

Se quiser, pode comer

01 ou 02 frutas e, após 30 minutos, comer comida mais pesada:

Batata doce, aipim, inhame, aveia, pão integral

Você pode fazer uma vitamina com açaí para tomar no café da manhã.

#### **Ingredientes:**

**3 banana + pedaço mamão + 200 ml de açaí puro.**

Bate no liquidificador com 200 a 300 ml de água. Não precisa acrescentar açúcar.

### Horário entre o café e o almoço

- Beber aproximadamente 5 copos descartáveis de água entre as refeições, a começar 2h após o café e 1h antes do almoço.
- 30 minutos antes do almoço – tomar outra porção do suco detox.

## **INGREDIENTES**

**4 cenouras**

**2 maçãs verdes**

**1 limão taiti médio/grande**

**1 pedaço de repolho roxo**

**Talos de bróculos**

**Folhas verdes: alface,  
espinafre, couve (5 folhas  
de cada)**

### **almoço - sugestões**

- Não tome líquidos junto com o almoço
- Não coma sobremesa de espécie alguma após ou durante o almoço (frutas, doces, pudins, bolos, fermentados)
- Coma muita salada crua: repolho, cenoura, beterraba, folhas...
- Faça uso de brócolis e couve-flor refogados.
- Acrescente na salada castanhas e oleaginosas: castanha de caju, castanha do Pará, semente de linhaça e gergelim.
- Pode acrescentar à salada azeite de oliva extra virgem (5 gotas) ou óleo de coco.
- Pode acrescentar à salada grãos germinados:

Grãos de lentilhas

Grão de bico

Ervilhas...

**(Veja a tabela de germinação  
de grãos ao final desse texto).**

- Prefira arroz integral; evite arroz branco ou macarrão.
- Pode comer qualquer tipo de feijão.
- Prefira carne de peixe, preferencialmente salmão ou bacalhau (sem sal).

### **Horário entre o almoço e jantar**

- Beber aproximadamente 5 copos descartáveis de água entre as refeições, a começar 2h após o almoço e 1h antes da janta.
- Seu jantar pode ser outra porção do suco detox.

## **INGREDIENTES**

**4 cenouras**

**2 maçãs verdes**

**1 limão taiti médio/grande**

**1 pedaço de repolho roxo**

**Talos de bróculos**



**Folhas verdes: alface, espinafre, couve (5 folhas de cada)**

Ou, se preferir:

- Salada de frutas ácidas + frutas ácidas:

**Laranja + caju + abacaxi + limão + kiwi...**

O jantar deve ser com pouca comida e até às 18h.

### **Limpeza Intestinal**

- No primeiro mês, realize limpeza intestinal 1x por semana, em um dia que seja tranquilo, a começar em jejum.
- Nesse dia sua dieta será à base de sucos a cada hora.

### **Ingredientes para limpeza:**

**60 ml de leite de magnésia**

**Philips**

**300 ml de suco puro de**

**laranja cuado**

**6 ameixas pretas**

Bate tudo no liquidificador e toma.

### **Atenção:**

Durante o dia você terá vontade de ir ao banheiro várias vezes.

A cada hora deve tomar suco puro de:

- uva ou
- melancia ou
- um dos sucos detox com muitas folhas.

Às 18h pode jantar comida leve.

Observação:

É comum sentir alguma reação à limpeza, tais como:

- coceira no corpo,
- manchas avermelhadas na pele,
- enxaqueca ou cefaleia

Se essas reações ocorrerem , fique tranquilo, pois desaparecerão.

Sucesso e boa terapia.

# TABELA

DE

## GERMINAÇÃO

GRÃOS	X	TEMPO
Amêndoas		12 horas
Semente de abóbora		4 horas
Semente de girassol sem casca		4 horas
Semente de girassol com casca		6 horas
Trigo sarraceno		3 horas
Amaranto		3 horas
Millet		5 horas
Quinoa		3 horas
Centeio		6 horas
Spelt (trigo primitivo)		6 horas
Trigo comum		6 horas
Feijão Azuki		8 horas
Feijão Moishi		8 horas
Grão de bico		12 horas
Lentilha		8 horas
Ervilha		8 horas

Deixe os grãos imersos em água, num frasco de vidro, durante período indicado na tabela. Após esse período drene a água e deixe os grãos em mesmo recipiente, em local arejado e coberto com uma tela, por 2 a 4 dias. Pode deixar também na geladeira.

Pode consumir porções diárias.