



SAÚDE DOS **INTESTINOS**

Patricia Davidson

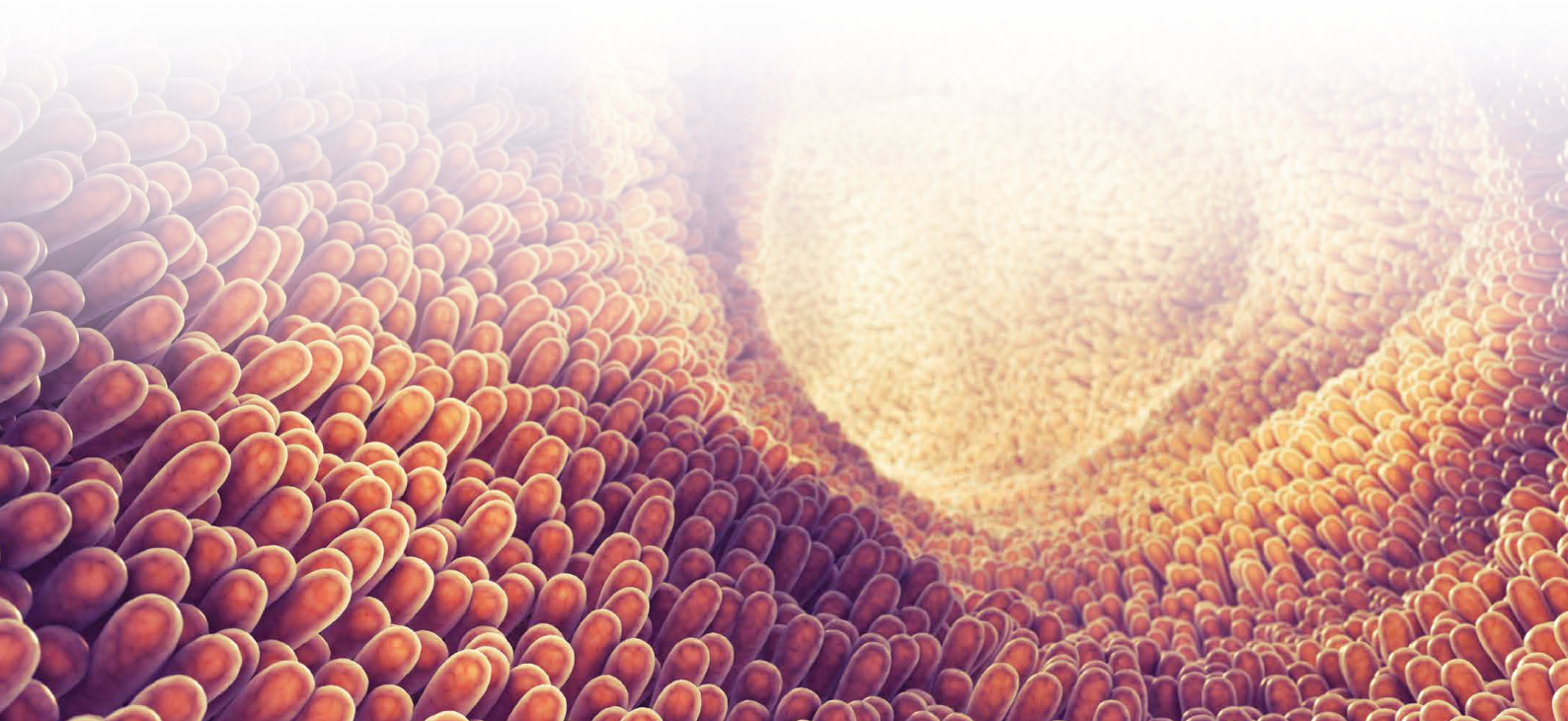


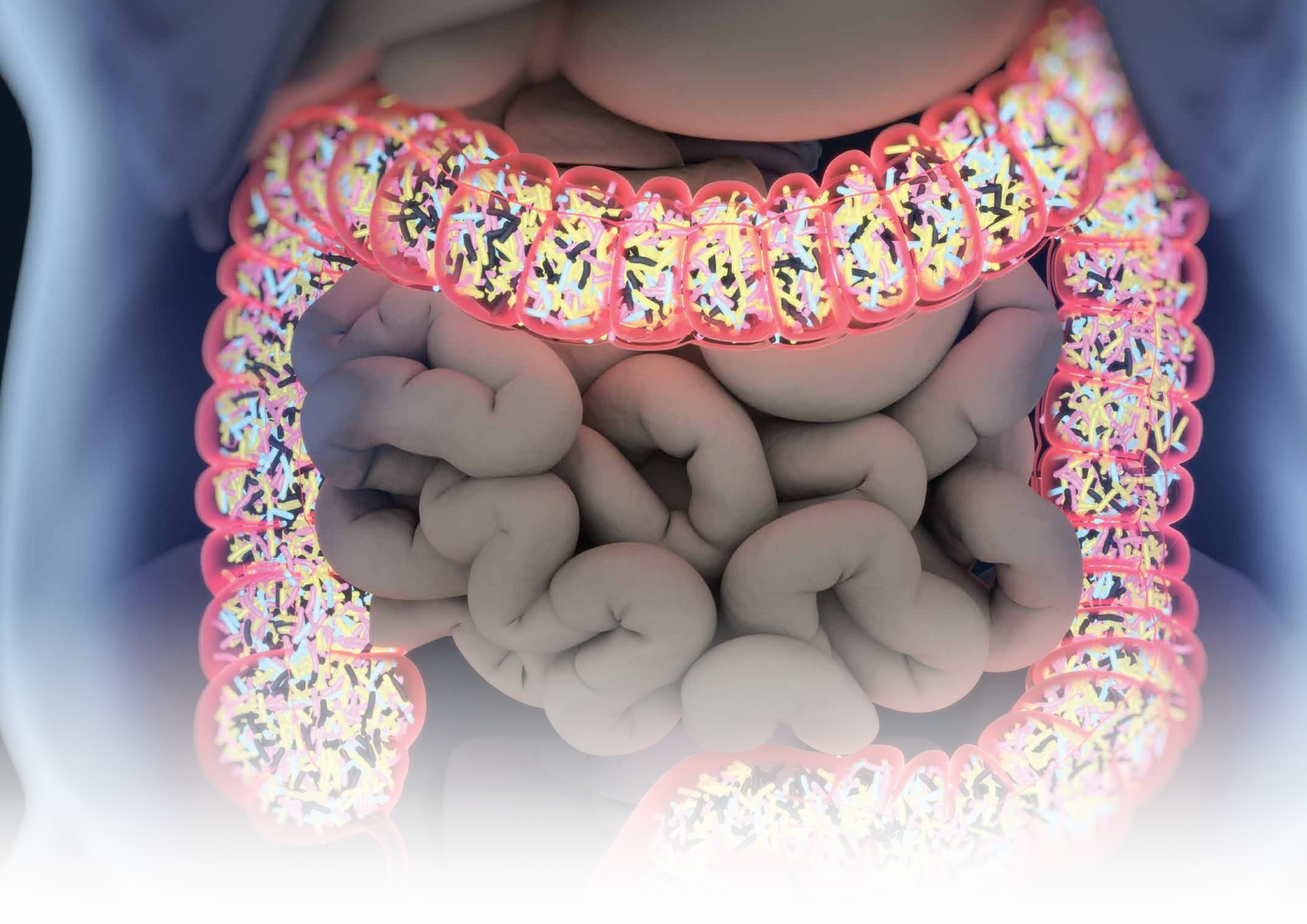
A importância dos intestinos para a saúde global do organismo é reconhecida desde tempos imemoriais. Embora a tendência da medicina oficial seja considerar que a alimentação não tem grande impacto no tratamento de doenças, no caso dos intestinos este fato é simplesmente inegável. Está se tornando inegável também que o que afeta o intestino vai acabar influenciando outros aspectos da saúde, inclusive cognitivo e emocionais. Isto fica claro ao tomarmos consciência de alguns fatos:

* As substâncias absorvidas pelo intestino vão para a corrente sanguínea, passam pelo fígado e são distribuídas para todo o corpo, portanto se a absorção de nutrientes não está boa, estes não chegarão em quantidade suficiente nas células, e, se houver permeabilidade excessiva, toxinas, proteínas e partículas de alimentos não completamente digeridas adentram a corrente sanguínea causando distúrbios diversos.

* 95% da serotonina e grande quantidade de outros neurotransmissores encontra-se nos intestinos, portanto o estado de saúde dos intestinos pode afetar a quantidade de serotonina no organismo.

* O sistema digestório contém aproximadamente 500 milhões de neurônios que se comunicam com o restante do corpo e com o cérebro.





Nosso intestino é habitado por trilhões de bactérias, que ajudam na absorção e síntese de nutrientes, estimulam o sistema imune, regulam o trânsito intestinal e formam uma barreira de proteção.

Estima-se que existam de 500 a 1.000 espécies de bactérias distintas vivendo no intestino. Dentre as espécies mais comuns estão as bacteroides, blostridium, fusobacterium, lactobacillus e bifidobacterium.

Além destas que são benéficas e necessárias para nossa saúde, encontramos outras espécies, que são patogênicas, além de possíveis fungos, vírus e parasitas. Quando a população de bactérias saudáveis está numerosa e ativa, protegem e impedem o crescimento e a multiplicação das nocivas, mas pode ocorrer um desequilíbrio entre as bactérias benéficas e patogênicas, e quando estas últimas prevalecem, temos um quadro de disbiose intestinal.

O desenvolvimento desse quadro se dá por muitos motivos, sendo que acontecimentos no início da vida já influenciam grandemente a população de microrganismos, por exemplo, as chances de crianças que nasceram de cesárea e foram amamentadas com fórmulas desenvolverem problemas intestinais é muito maior do que a de crianças que nasceram de parto normal e foram amamentadas no peito.

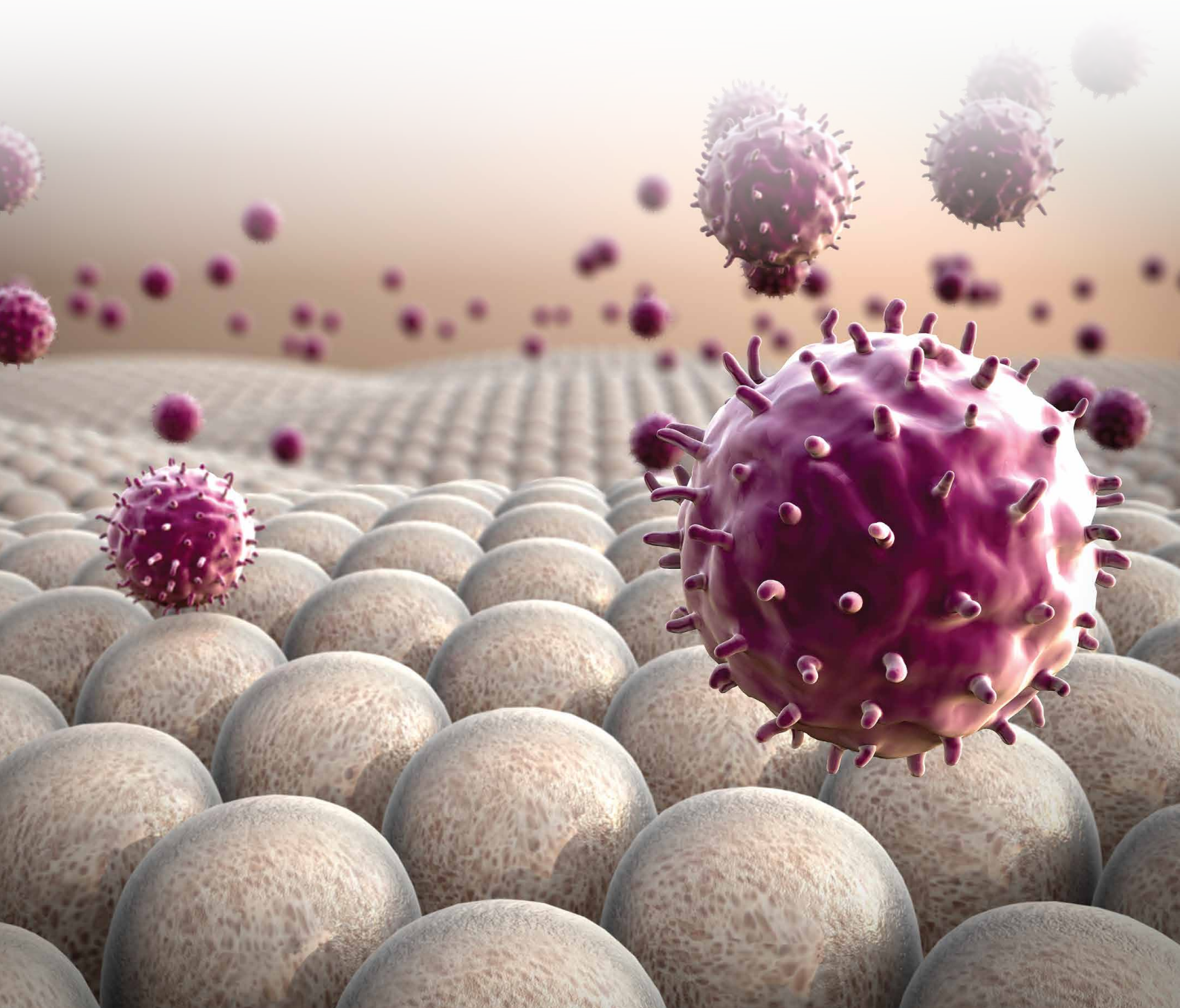
As bactérias do canal vaginal e contidas no leite já começam a colonizar o trato intestinal oferecendo proteção contra outras espécies de bactérias.

Ao longo da vida, muitos elementos contribuem para a disbiose, entre os principais estão:

- Uso excessivo de medicamentos
- Ingestão excessiva de álcool
- Má digestão
- Estresse
- Ingestão de cloro, pela água e outros elementos (alguns remédios, por exemplo)
- Radiação e quimioterapia são devastadoras para o meio-ambiente interno de bactérias
- Pesticidas e herbicidas, principalmente aqueles contendo glifosato (Roundup), usados especialmente em cereais, como a soja e o milho geneticamente modificados, e na carne de animais que se alimentaram desses grãos
- Consumo de carboidratos refinados, adoçantes e açúcar, carnes e outros produtos animais industrializados



Esse quadro de disbiose acarreta alterações inflamatórias e imunológicas, provocando alguns sintomas como diarreia, dor abdominal, gases e constipação. Além disso, possui influência no desenvolvimento de infecções do trato urinário, intolerância à lactose, alterações de imunidade, obesidade, doenças inflamatórias intestinais (constipação, doença celíaca, doença de Crohn), síndrome do intestino irritável, diabetes tipo 2, doenças cardiovasculares, depressão e câncer.





OS PRINCIPAIS GATILHOS PARA UMA MICROBIOTA INTESTINAL ALTERADA SÃO:

Alimentação inadequada com produtos industrializados, carboidratos refinados e falta de fibras: Nossa microbiota intestinal se desenvolveu justamente devido à grande quantidade de fibras na dieta dos nossos ancestrais.

Portanto, uma alimentação cuja base seja uma grande variedade e quantidade de vegetais é indispensável para a saúde da flora intestinal e dos intestinos. Isto está longe de ser a dieta comum moderna e sabemos que constipação e inúmeros problemas relacionados aos intestinos estão presentes na maior parte da população.

Uso de medicamentos, sobretudo: antibióticos, pílulas anticoncepcionais, inibidores da bomba de prótons (família do omeprazol, por exemplo), corticoides, laxantes e anti-inflamatórios.

Redução do pH intestinal: com o estresse, o alto consumo de alimentos acidificantes (carnes, álcool, produtos industrializados) e o uso indiscriminado de medicamentos que melhorem a azia e a acidez do estômago.

Ausência de nutrientes: fibras, complexo B, zinco, vitamina A, vitamina D, glutamina e ácidos graxos de cadeia curta.

Contaminantes: metais tóxicos (mercúrio, chumbo, alumínio), bem como toxinas fúngicas e aditivos alimentares.

Estresse: uma vez que há uma comunicação entre o cérebro e o intestino através do nervo vago.





TRATAMENTO

Para um tratamento eficaz das disfunções intestinais e, conseqüentemente das patologias associadas a elas, recomenda-se:

- * Remover os elementos presentes na alimentação e estilo de vida que estão causando a disbiose, como alimentos que causam respostas de sensibilidade e inflamação.

- * Eliminar parasitas.

- * Melhorar a capacidade digestiva através da suplementação enzimática e da melhora de hábitos, como a quantidade de alimento ingerido, mastigação, ingestão de líquidos, combinação de alimentos e recursos como temperos e facilitadores digestivos (chás, abacaxi, mamão verde, etc.).

- * Aumentar o consumo de prebióticos contidos na cebola, alho, bardana, chicória, biomassa e farinha de banana verde, centeio e tomate.

- * Consumir arroz resfriado do dia anterior. Ao cozinhar o arroz com óleo, e depois guardá-lo em geladeira por volta de doze horas faz com que grande parte do seu amido se torne amido resistente, ou seja, sua carga glicêmica diminui e você se beneficia das propriedades do amido resistente.

* O gel de aloe vera (babosa), além dos benefícios da fibra, possui atividade terapêutica para os intestinos.

* Aumentar o consumo de fibras consumindo alimentos crus, folhas, frutas com casca, adicionando castanhas e semente de chia e linhaça ao seu dia a dia.

* Aumentar o consumo das fontes Ômega 3 e 9 adicionando azeite, abacate, sementes, oleaginosas e consumindo mais peixes selvagens.

* Incluir a cúrcuma nas preparações do dia a dia visto que ela pode reduzir a incidência de câncer de intestino. Lembrando que o princípio ativo da cúrcuma, a curcumina tem sua biodisponibilidade aumentada centenas de vezes com a presença da piperina, princípio ativo da pimenta do reino, portanto sempre acrescente um pouco de pimenta do reino junto com a cúrcuma, além disso, os princípios ativos são melhores absorvidos na presença de gorduras.





*Aumentar aporte de zinco e vitamina A através do consumo de sementes, oleaginosas, arroz integral ou quinoa, feijões, ervilha, lentilha, ovo ou carne para o zinco e alimentos mais alaranjados para facilitar a conversão em beta caroteno.

* Melhorar o perfil de bactérias intestinais com consumo de suplementos ou alimentos fermentados como kefir, kombucha e chucrute.

* Suprir as necessidades de vitamina D, seja com exposição diária ao sol ou através de suplementos.

* Otimizar a flora com fitoterápicos específicos, como o dente de leão.

* Praticar exercícios físicos.

RECETAS

A top-down photograph of a woman with dark skin and long dark hair, wearing a white dress with a colorful floral pattern and a gold zipper necklace. She is standing at a white wooden table, preparing food. In the center, she is using a knife to chop yellow fruit (likely mango) on a wooden cutting board. To her left is a large wooden bowl filled with a salad of sliced tomatoes, cucumbers, and red chili peppers. Below that is a smaller white plate with a similar salad. In front of her is a wooden bowl containing fresh green leafy vegetables. To her right is a small white bowl of white cheese (possibly ricotta), a bowl of dark grapes, and two small glass jars with red lids containing brown and green powders. A bottle of olive oil and a knife are also on the table. The background shows a wooden wall.

SMOTHIE FRUTAS VERMELHAS:

½ xícara de frutas vermelhas congeladas

1 colher de sobremesa de goji berry

1 colher de chá de chia

Água

BIOMASSA DE BANANA VERDE:

1 cacho de bananas verdes

Modo de preparo: Corte a banana verde do cacho com a ajuda de uma faca ou tesoura, lave as bananas e leve para a panela de pressão com água suficiente para cobri-las. Tampe a panela e leve ao fogo alto, quando atingir a pressão, abaixe o fogo e deixe ferver por oito minutos. Desligue o fogo e espere a pressão sair naturalmente.

Abra a panela de pressão com cuidado, retire as bananas e abra a banana com a ajuda de uma faca. Retire a polpa, leve ainda bem quente no liquidificador e bata com o mínimo de água até virar uma pasta bem cremosa. Guarde na geladeira ou congelador para fazer, pães, bolos, mousse, etc.



SALADA DE CHICÓRIA COM TOMATES:

3 pés de chicória

1 rodela de cebola

3 tomates grandes

2 colheres de sopa de azeite

2 limões espremidos

1 colher de chá de pimenta

Sal rosa

Modo de preparo: Depois de higienizar, corte a chicória em tiras. Corte os tomates em fatias e colocar no centro do prato. Escorrer a chicória, retirar a rodela da cebola e arrumar ao redor das fatias de tomate, como uma flor. Regar com o molho. (Preparo do molho: misturar o azeite, os limões, o sal e a pimenta-do-reino).

BRIGADEIRO DE BIOMASSA:

1 xícara de biomassa de banana verde

4 colheres de sopa de leite de coco

4 colheres sopa de água fervente

2 colheres de sopa de cacau em pó

Adoçante Xylitol

Modo de Preparo: Peque a biomassa de banana verde, misture todos os ingredientes e leve ao fogo em uma panela funda. Mexa bem até desgrudar do fundo e está pronto para consumir.



ANTEPASTO DE CEBOLA COM ALHO PORÓ:

1 maço de alho poró

1 cebola

2 limões espremidos

2 colheres de sopa de azeite

Ervas a gosto

2 colheres de sopa de vinagre balsâmico

2 alhos espremidos

1 colher de sopa de sementes de linhaça

Sal rosa

Modo de preparo: Lave e pique o alho poró, corte a cebola em fatias finas.

Em um pote misture todos os ingredientes e sirva.

SALADA DE ASPARGOS E REPOLHO ROXO:

5 aspargos

1/2 repolho roxo

2 colheres de sopa de azeite

1 colher de sopa de sementes de abóbora

Ervas

Sal rosa a gosto

Modo de preparo: Corte os aspargos em pedaços grandes. Lave e pique o repolho em tiras finas. Em um pote, misture todos os ingredientes e sirva.



PUDIM DE CHIA COM MORANGO:

2 colheres de sopa de sementes de chia

2 morangos

50 ml de leite de coco

Modo de preparo: Em um potinho de vidro com tampa, misture as sementes de chia e o leite de coco. Por cima coloque os morangos picados e leve a geladeira até ganhar consistência.

KOMBUCHA DE HIBISCO COM MORANGOS:

500 ml de chá de hibisco

8 morangos

1 colher de chá de açúcar de coco

Kefir de água

Modo de preparo: Bata o chá, os morangos e o açúcar no liquidificador. Em pote com tampa, despeje o líquido e acrescente o kefir. Deixe fermentar de um dia para o outro, na geladeira. Para beber, remova o kefir e beba o líquido.



MIX DE TEMPEROS:

2 colheres de sopa dos seguintes temperos:

Manjeriçã

Orégano

Tomilho

Alecrim

Cúrcuma

Sal rosa

Modo de preparo: Bata todos os ingredientes no liquidificador e armazene em um pote fechado. Use para temperar saladas, legumes e carnes.

MINGAU DE AVEIA COM LEITE DE COCO E CACAU:

200 ml de leite de coco (sem açúcar)

2 colheres de sopa de aveia (sem glúten)

1 colher de sopa de cacau em pó

Modo de preparo: Misture todos os ingredientes e leve ao fogo, em uma panela, até engrossar.





www.flaviopassos.com



Flavio Passos

puravida 