

Dra Karina Bianca Sinforoso

A Bíblia do Intestino

UM PASSO-A-PASSO PARA RESTABELECEER
A SAÚDE DO SEU INTESTINO



Simplíssimo

1ª Edição-2019





DADOS DE COPYRIGHT

SOBRE A OBRA PRESENTE:

A presente obra é disponibilizada pela equipe Le Livros e seus diversos parceiros, com o objetivo de oferecer conteúdo para uso parcial em pesquisas e estudos acadêmicos, bem como o simples teste da qualidade da obra, com o fim exclusivo de compra futura. É expressamente proibida e totalmente repudiável a venda, aluguel, ou quaisquer uso comercial do presente conteúdo

SOBRE A EQUIPE LE LIVROS:

O [Le Livros](#) e seus parceiros disponibilizam conteúdo de domínio público e propriedade intelectual de forma totalmente gratuita, por acreditar que o conhecimento e a educação devem ser acessíveis e livres a toda e qualquer pessoa. Você pode encontrar mais obras em nosso site: [LeLivros.love](#) ou em qualquer um dos sites parceiros apresentados neste [LINK](#).

**"Quando o mundo estiver
unido na busca do**

conhecimento, e não mais lutando por dinheiro e poder, então nossa sociedade poderá enfim evoluir a um novo nível."



A BÍBLIA DO INTESTINO

UM PASSO A PASSO PARA RECUPERAR
SUA SAÚDE PELO INTESTINO

Dra Karina Bianca Sinforoso

1ª edição - 2019

Copyright © 2019 por Karina Bianca Sinforoso

Simplíssimo Livros Ltda.

Praça Conde de Porto Alegre, 37/11

90020-130 - Porto Alegre - RS - Brasil

simplissimo.com.br

Nota da editora: as opiniões expressas nesta obra são de responsabilidade do autor e não expressam necessariamente a opinião da Simplíssimo Livros Ltda.

Formatação e qualidade exclusivas do canal [Ebooks Demais](#)

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO-NA-FONTE

Sinforoso, Karina Bianca

A Bíblia do Intestino / Karina Bianca Sinforoso. – 1. ed. – Porto Alegre : PLUS / Simplíssimo, 2019
ISBN 9786580461295

1. Probióticos. 2. Auto imune. 3. Intestino. 4. Disbiose. I. Título.
CDD: 610

Toda doença começa no intestino.

— *Hipócrates*

Sumário

[Objetivo](#)

[Meu propósito](#)

[Este e-book servirá para você?](#)

[1. Um tour pelo aparelho digestivo](#)

[2. Principais medicamentos usados pela medicina convencional para tratar problemas digestivos e seus efeitos no trato gastrointestinal](#)

[3. Revisão de macronutrientes](#)

[4. Os principais inimigos do seu intestino](#)

[5. Os principais amigos do seu intestino](#)

[6. Um apanhado sobre suplementos e micronutrientes](#)

[7. Fase 1 de restabelecimento intestinal: descanso e reparo intestinal](#)

[8. Fase 2 de restabelecimento intestinal: reinoculando o intestino](#)

[9. Fase 3 de restabelecimento intestinal: ótima saúde digestiva](#)

[10. Alguns tratamentos alternativos](#)

[11. Compreendendo intolerâncias alimentares](#)

[12. Protocolos de acordo com sua doença](#)

[Guia para comer fora de casa e em viagens](#)

[Bônus](#)

Objetivo

“Que a comida seja o seu alimento e o alimento, sua medicina.”

Seja bem-vinda(o) a dar o primeiro passo em direção ao restabelecimento de sua saúde. Aqui, você irá aprender a criar um ambiente favorável em seu corpo para ver-se livre não apenas de remédios, mas também de sintomas, digestivos ou não. Com este guia, começaremos a resgatar seu bem-estar, sua imunidade e sua energia por intermédio da reabilitação intestinal.

Sei que tudo isso parece muito bom para ser verdade. Soa como fórmula mágica, mas com certeza não é. Neste momento, você terá de fazer algo diferente do que vem fazendo até agora ou, ao menos, do que já fez. Você até já pode ter ouvido falar sobre o conteúdo aqui apresentado, mas muito provavelmente ninguém nunca lhe ensinou ao certo como aproveitá-lo. O fato é que nosso intestino se revoltou contra a vida moderna, podendo-se dizer que 70% dessa revolta se deve à dieta atual.

Sabe-se que uma dieta inadequada é o principal fator gerador de doenças e também que uma dieta adequada pode levar à cura de muitas delas. Entre todos os meus pacientes, observei que uma alimentação inadequada por anos, quiçá por toda a vida, era um fator fundamental nos problemas de saúde que enfrentavam. A grande maioria deles já não digeriria, nem absorvia bem a comida. Notei também que, para que isso voltasse a ocorrer, o alimento deveria ser substancial, a ponto de nutrir e, ao mesmo tempo, curar.

Já se comprovou que a maior parte de nosso sistema imune se constrói no intestino, assim como a produção de serotonina, um importante neurotransmissor. Noventa por cento dos trilhões de células que existem no corpo humano se encontram no intestino grosso sob a forma de bactérias, a chamada *flora intestinal*. Em conjunto, carregamos de dois a três quilos de bactérias no intestino. Em pessoas saudáveis, a maior parte dessas bactérias é composta de amigas que promovem saúde e previnem doenças. Muitas

pessoas, porém, em face da alimentação e da qualidade de vida atuais, apresentam uma microbiota intestinal doente, na qual predominam bactérias ruins, fungos e parasitas. Além disso, essas mesmas pessoas apresentam a parede intestinal rompida. Chamamos essa ruptura da parede intestinal de *síndrome de hiperpermeabilidade intestinal*, que é o ponto de partida para muitas doenças.

Nenhuma parte do corpo humano, nem mesmo a pele, é mais exposta ao meio exterior do que o trato gastrointestinal. Comida, vírus e bactérias entram no corpo humano pelo trato gastrointestinal. Este literalmente absorve parte do mundo exterior. A flora intestinal e o corpo humano vivem em simbiose; um precisa do outro para viver. Em outras palavras, o corpo permite que inúmeras bactérias vivam no intestino. Em troca, essas bactérias formam a primeira linha de defesa contra patógenos, vírus, toxinas e parasitas, ou seja, exercem um papel imunitário.

O trato gastrointestinal, portanto, exerce importante papel no sistema imune ou imunológico. No nascimento, cerca de 70% desse sistema está conectado ao intestino. Na vida adulta, essa proporção é de cerca de 40% a 50%. O tecido linfóide, associado ao intestino (GALT), secreta células de defesa especiais na mucosa intestinal. Seu trabalho é identificar substâncias tóxicas, impedindo que estas atravessem a barreira intestinal e ocasionem doenças.

Porque boa parte do sistema imune está conectada ao intestino, doenças intestinais são duplamente prejudiciais. Elas não somente interferem na digestão e na absorção de alimentos, como também na função imunológica. Quando a função imunológica do intestino falha, bactérias e toxinas atravessam a barreira intestinal e infectam o corpo. Como dito acima, chamamos essa condição de *síndrome de hiperpermeabilidade intestinal*. Como o seu próprio nome sugere, bactérias, parasitas, toxinas, alimentos não digeridos e fungos, que deveriam ser destruídos, encontram passagens no espaço existente entre as células da parede intestinal e chegam à corrente sanguínea.

Esses compostos causam uma reação inapropriada do sistema imune, que começa a produzir anticorpos contra eles. Tais anticorpos são lançados inadvertidamente contra inúmeros tecidos e geram uma reação inflamatória no organismo. A síndrome de hiperpermeabilidade intestinal tem sido correlacionada a uma flora bacteriana desequilibrada e a inúmeras doenças, como autismo, fadiga adrenal crônica, alergias, doenças autoimunes e endometriose.

Percebi em meus dez anos de prática médica que a grande maioria de meus pacientes não sofria de algo grave, como câncer ou doença de Crohn. Os exames deles eram normais segundo os padrões laboratoriais, porém, ainda assim, sentiam-se péssimos. Apresentavam distensão abdominal, diarreia, constipação, dores, gases, cansaço, sobrepeso, baixa imunidade, desequilíbrios hormonais, depressão etc., e chegavam ao meu consultório em busca de ajuda, de melhora.

Durante algum tempo, prescrevi remédios para estas pessoas e pude notar que a medicina convencional não era efetiva, quando o assunto girava em torno da palavra cura. Fiquei frustrada. Os próprios pacientes também estavam cansados de ser submetidos aos mesmos tratamentos programados em série por inúmeros médicos. Hoje, refletindo melhor, creio que tais medicamentos não devem ser chamados de tratamento. Por que digo isso? A causa, o que ocasionou a doença, não estava sendo tratada. Os remédios apenas camuflavam os sintomas, e grande parte dos pacientes continuava a ignorar os motivos de sua doença. Pior, em pouco tempo, mesmo tomando vários medicamentos, voltavam a se sentir mal. Sem cura efetiva, a doença tendia a piorar com o passar dos anos.

Acredito que você, se tem problemas gastrointestinais ou sofre de sintomas relacionados ao trato gastrointestinal e ao sistema imunológico, também esteja cansada(o) de sentir-se mal e, acima de tudo, de andar em círculos, sem encontrar melhora efetiva.

Meu propósito

“Você é prioridade.”

Como paciente, sofri durante anos com o diagnóstico de *síndrome do intestino irritável*. Não fui corretamente diagnosticada, nem mesmo tratada. Passei minha vida inteira com abdome distendido, constipação, cólicas intestinais, vômitos, náuseas e, muitas vezes, diarreia. Não tinha energia para nada. Não fui devidamente amamentada e meu pediatra retirava alimentos randomicamente, sem obter melhora efetiva. Tomei vários remédios, segui algumas dietas e nada. Hoje, posso dizer que, por sorte, minha doença nunca foi bem aliviada por remédios convencionais, sequer por um breve período. As dietas também nunca deram certo. Ter uma disfunção intestinal me motivou a tornar-me *nutróloga e médica funcional*. Além disso, me estimulou a focar meus estudos e pesquisas em *saúde intestinal*.

Foi assim, por saber por experiência própria que toda e qualquer doença começa no intestino, que resolvi compartilhar este pequeno guia. Trata-se de uma singela, mas não menos importante amostra do trabalho a que venho me dedicando nos últimos cinco anos. Direcionei minha prática médica para *a saúde e reabilitação intestinal* em mim mesma e em meus pacientes. Foram anos de muito estudo dentro e fora do Brasil, de tentativas, erros e aprimoramentos que me fizeram chegar até aqui.

Com base nessa prática, pude desenvolver um tratamento efetivo, por meio do qual busquei reproduzir a maneira como me curei e os caminhos pelos quais levei muitas pessoas a se curarem de suas doenças. Neste e-book, apresento as três fases de um dos meus protocolos de restabelecimento intestinal, bem como diversas informações relacionadas a esses protocolos. Dessa forma, você poderá não apenas testar e sentir os seus efeitos, como também encontrar outras ferramentas para lidar com ele em seu próprio benefício.

Este e-book servirá para você?

Antes de curar alguém, pergunte a este alguém se ele está disposto a largar aquilo que o deixou doente.

— Hipócrates

Nas últimas décadas, muitas pessoas vêm sofrendo com inúmeros transtornos vinculados à saúde gastrointestinal e diversos sinais e sintomas que podem estar instalados ou não no sistema digestivo. É importante lembrar, todavia, que tais sinais e sintomas, por mais que não estejam dentro do intestino, certamente estão conectados a ele.

O material deste e-book, portanto, ajudará aqueles com problemas digestivos e também aqueles que apresentam qualquer doença ou sintoma não necessariamente enraizado no trato gastrointestinal. Ajudará seus leitores a dar um primeiro passo em direção a uma vida com mais saúde, energia e bem-estar. Se você quer se livrar de sintomas relacionados ao trato digestivo (estômago, esôfago, fígado, vesícula, intestino), ótimo, você está no lugar certo. E se o seu principal incômodo for dor de cabeça, espinhas, desequilíbrios hormonais, candidíase, endometriose, depressão, ansiedade, síndrome do ovário policístico ou mesmo uma doença autoimune, também poderá extrair grandes benefícios de sua leitura.

Não desanime ante as dificuldades iniciais. Ao seguir este programa, você muito provavelmente perceberá que é possível sentir-se bem e livrar-se de qualquer desconforto que esteja diminuindo a qualidade de sua vida.

1. Um tour pelo aparelho digestivo

“Seu intestino é um espelho das suas emoções.”

O trato gastrointestinal foi especialmente desenvolvido para ajudá-lo a digerir os alimentos e absorvê-los. Medido de ponta a ponta, ele tem de sete a dez metros de comprimento, ou seja, quando esticado, é bem maior do que você. Mas por que tão grande assim? O trato digestivo precisa desse comprimento para quebrar os alimentos e absorver os seus nutrientes. Durante o processo de absorção, os nutrientes atravessam a parede digestiva e chegam à corrente sanguínea. Dessa forma, são distribuídos pelo corpo, expelindo-se o que não é absorvido na forma de fezes ou urina.

Para que o alimento seja transportado pelo aparelho digestivo, existem músculos nas paredes do esôfago, do estômago e do intestino. A contração rítmica desses músculos é chamada de *peristalse*. A peristalse funciona como ondas que levam seu alimento adiante. Você pode entender o que é a peristalse, por exemplo, ao assistir uma cobra comendo um rato. Saliva, ácidos estomacais, enzimas, sucos gástricos, bile e outras substâncias exercem importante função na digestão. Tudo isso se encontra minuciosamente alinhado para quebrar o alimento e extrair o máximo de nutrientes necessários ao funcionamento do organismo.

Começando pela boca

Antes mesmo de provar o alimento, já se produz saliva em sua boca. Basta cheirá-lo ou olhar para ele. A partir do momento que o alimento entra em sua boca, as glândulas salivares exercem seu trabalho e há saliva de sobra para começar o processo digestivo. A saliva dissolve o alimento. Ela o lubrifica para que ele não irrite a mucosa do esôfago ao passar por ele. Além disso, a saliva lida com restos de comida presos na boca e a mantém limpa.

Durante a noite, a produção de saliva diminui e, assim, as bactérias fazem a festa. É por isso que, geralmente, acordamos com mau hálito. Como qualquer outra parte do sistema digestivo, a saliva contém uma enzima responsável por digerir os alimentos, denominada *amilase*. A amilase digere carboidratos dentro de sua boca, sendo importante salientar que *carboidratos mal digeridos* são fonte de vários problemas intestinais. Uma mastigação bem feita pode prevenir você de doenças intestinais, como azia e dores estomacais.

Vamos entender o que acontece quando você não mastiga bem a sua comida. Muitas vezes, você está com pressa ou vendo televisão. Nem sentado à mesa está. Você simplesmente engole seu café da manhã e usa café ou suco pra ajudar a empurrá-lo. A comida chega ao seu estômago em blocos não devidamente mastigados, não dissolvidos. Dessa forma, o ácido estomacal tem mais dificuldade para digerir esse alimento. Por consequência, enzimas do intestino também não poderão trabalhar adequadamente e o alimento não será propriamente digerido, muito menos absorvido.

Quanto mais você mastiga sua comida, maior a produção de saliva que ocorre em sua boca, ou seja, mais enzimas são produzidas para digerir os alimentos. Mastigar digere a comida. O que mais? Mastigar aumenta seu sistema imune. Como? O movimento da mandíbula estimula as glândulas parótidas a liberar hormônios que informam ao timo que é hora de produzir

células de defesa, como linfócitos T. Linfócitos T são cruciais no combate a infecções.

Uma vez no esôfago

Depois de engolido, o alimento entra em seu esôfago, um tubo de 25 cm que conecta a boca ao estômago. O tempo que a comida vai permanecer no esôfago depende de como ela foi mastigada. Um alimento bem mastigado e dissolvido atravessa o esôfago em segundos, enquanto um alimento ressecado, não bem mastigado, pode levar um minuto para chegar ao estômago. No final do esôfago, porta de entrada da comida para o estômago, existe um pequeno anel muscular, denominado *esfíncter esofágico*. Normalmente, esse esfíncter permanece fechado, abrindo-se apenas para permitir a passagem de alimentos ou líquidos para o estômago.

Algumas vezes, o estômago exerce muita pressão sobre o esfíncter esofágico, fazendo com que este se abra. Com sua abertura, ácidos estomacais invadem o esôfago, ocasionando azia e queimação no tórax. Em geral, isso ocorre quando você come além da conta. Essa queimação torácica frequente e severa é chamada de *doença do refluxo gastroesofágico*, que pode irritar e, com o tempo, destruir a parede do esôfago.

Pelo estômago

O estômago é o local onde, pode-se dizer, a digestão ganha o seu tempo. O alimento, que ficou, normalmente, um minuto na boca e 12 segundos no esôfago, permanece de duas a quatro horas no estômago. Duas horas, quando a comida tem baixo teor de gordura, e quatro horas, quando esta é rica em gorduras. O estresse é um importante influenciador da digestão estomacal. O estômago é o órgão mais influenciado pelo estresse. Desse modo, um estresse agudo, temporário, diminui o tempo que a comida permanece no estômago.

A musculatura do estômago e o suco gástrico transformam o alimento numa substância pastosa, denominada *quimo*. O primeiro suco digestivo produzido no estômago se chama *ácido clorídrico* (HCL). O ácido clorídrico digere proteínas e mata bactérias ruins. Ele é extremamente cáustico. Se tocar sua pele, irá queimá-la. O ácido clorídrico, todavia, não queima a parede do estômago, pois esta parede é envolvida por uma espessa camada de muco. O muco age como uma barreira, protegendo a parede gástrica. Aspirina, por exemplo, enfraquece essa barreira gástrica e facilita que o ácido estomacal danifique o estômago.

O ácido clorídrico é produzido por células parietais do estômago. Quanto mais avançada a idade, menos capazes de funcionar essas células se tornam. Em outras palavras, à medida que se envelhece, ficamos mais suscetíveis à deficiência de ácido clorídrico, o que se chama de *hipocloridria*. Metade das pessoas acima de 60 anos possuem hipocloridria.

Pesquisadores acreditam que baixos níveis de ácido clorídrico no estômago podem causar alergias alimentares e infecções. Normalmente, o ambiente ácido do estômago mata bactérias ruins. Assim, a deficiência de ácido clorídrico permite que bactérias ruins passem pelo estômago, cheguem ao intestino e causem disbiose. Se o muco que protege a mucosa do estômago não é adequadamente produzido, o ácido irá erodir essa parede, causando úlcera péptica. Úlceras também são causadas pela bactéria *Helicobacter pylori* [*H. pylori*], quando ela atravessa a parede do estômago

e causa inflamação. Melhorando os hábitos digestivos e consumindo alimentos probióticos, pode-se impedir que a *H. pylori* ou qualquer outra bactéria inflame sua parede gástrica. A musculatura estomacal se distende para acomodar a comida, assim como se contrai, diminuindo a área do estômago, quando ele está vazio.

Com exceção da cafeína, do álcool e de alguns tipos de sal, a grande maioria dos nutrientes alimentares não é absorvida no estômago. A maioria dos nutrientes é absorvida no intestino delgado.

No intestino delgado

O quimo, produto da digestão gástrica, é gradualmente liberado pelo esfíncter pilórico em direção ao intestino, onde ocorre grande parte do processo absorptivo. O quimo que não é absorvido no intestino delgado segue em direção ao cólon como dejetos. O intestino delgado apresenta de cinco a oito metros de comprimento. Ao longo de sua mucosa, há milhares de pequenas proeminências, como se fossem pequenos dedinhos, as chamadas *vilosidades*. Estas são projetadas para absorver nutrientes e podem ser comparadas às plantas de um aquário: mexem-se de um lado para outro conforme a corrente de água, absorvendo nutrientes. Em cada vilosidade, existem milhões de *microvilosidades*.

Juntas, as vilosidades e microvilosidades são capazes de:

- a) ativar enzimas digestivas que quebram carboidratos, proteínas e gorduras, transformados em partículas ainda menores para serem absorvidos;
- b) absorver nutrientes, através da parede intestinal, fazendo-os chegar à corrente sanguínea e ao sistema linfático; e
- c) agir como um filtro, impedindo que bactérias e alimentos não digeridos e/ou estragados sejam absorvidos.

O intestino delgado se divide em três seções: *duodeno*, *jejuno* e *íleo*. O duodeno, a primeira parte do intestino, é tão ácido quanto o estômago e recebe secreções pancreáticas e biliares. O jejuno absorve a maioria dos nutrientes. E o íleo, assim como o cólon (o intestino grosso), é povoado pela flora intestinal, o conjunto de micro-organismos que proporcionam saúde.

Quando o assunto é digestão, o pâncreas e o fígado não podem ser esquecidos. O pâncreas produz bicarbonato, que neutraliza a substância ácida advinda do estômago. Dessa forma, protege a parede do intestino. O pâncreas também produz enzimas potentes, capazes de quebrar macronutrientes. Por sua vez, o fígado secreta a bile, uma substância esverdeada que emulsifica a gordura, auxiliando na sua digestão. A gordura é o macronutriente mais difícil de ser digerido. O corpo demora mais para

quebrá-la do que qualquer outro alimento. A bile permanece armazenada na vesícula biliar até ser necessária. Toda vez que você come uma refeição rica em gordura, seu fígado produz bile e a armazena na vesícula biliar.

Estando a parede do intestino prejudicada, ela produz muco em excesso como um mecanismo de defesa, contudo as camadas extras de muco dificultam a absorção de nutrientes. Estes terão de passar pelo muco para serem absorvidos. O mesmo excesso de muco bloqueia o funcionamento adequado das enzimas digestivas. Quando nutrientes não são bem absorvidos no intestino delgado, podem acontecer muitos problemas.

Uma das causas de desordens intestinais está relacionada à má absorção de carboidratos ([ver capítulo 3](#)). Carboidratos não digeridos servem de alimento para bactérias ruins e fungos no intestino delgado. Eles são alterados de um modo em que passam a danificar a parede do intestino. Com a parede danificada, mais muco é produzido. Dito de outro modo, quanto maior a quantidade de muco, maior o número de carboidratos que não estão sendo adequadamente digeridos. Trata-se de um círculo vicioso: produção de muco → má absorção de carboidratos → injúria na parede intestinal → mais muco produzido, e assim por diante. Resultam desse processo queixas digestivas como gases, flatulência, distensão abdominal, cólicas, diarreia, constipação e disbiose no cólon. Acredito que esse ciclo é a causa primária de doenças intestinais.

A porta de saída: o intestino grosso

O que o corpo não consegue absorver no intestino delgado passa para o intestino grosso ou cólon. Se seu aparelho digestivo funciona adequadamente, apenas água, bile, fibras alimentares e bactérias serão eliminadas pelas fezes. A maior parte da água é absorvida pelo cólon, e assim as fezes se tornam mais consistentes e sólidas. As fezes são eliminadas através do ânus. Fezes saudáveis são formadas por fibras, água e bactérias vivas e mortas. Fezes que passam muito tempo dentro do intestino grosso se tornam ressecadas e dificultam a evacuação, o que chamamos de constipação. Em contraste, fezes com excesso de água passam muito rapidamente pelo intestino grosso e causam diarreia.

A melhor maneira de combater a constipação é beber muita água e incluir vegetais ricos em enzimas e fibras em sua dieta. Alimentos fermentados também são grandes aliados. Recomenda-se tomar de dois a três litros de água por dia. Nosso corpo não digere fibras. A fibra passa intacta do estômago em direção ao cólon. Acrescentando fibras à sua dieta, você aumenta o volume das fezes, bem como a pressão na musculatura do reto, o que facilita a evacuação. Outra maneira de prevenir a constipação é exercitar-se regularmente. O exercício massageia o intestino e encoraja a peristalse. Anatomicamente, a posição de cócoras é aquela que mais facilita a evacuação. Reveja também os medicamentos que você estiver usando, pois eles podem perpetuar um quadro de constipação.

Num aparelho digestivo saudável, passam-se de 12 a 24 horas entre o momento que o alimento é engolido e a sua eliminação. O alimento eliminado antes de 12 horas não é absorvido adequadamente, pois o corpo não consegue digerir e absorver alimentos num curto espaço de tempo. O oposto também é problemático: se a comida permanece no trato digestivo por mais de 24 horas, você está se intoxicando. Por quê? Porque, quando o que deve ser excretado permanece muito tempo no intestino, você acaba absorvendo o que não deveria ser absorvido.

Das trilhões de células que existem no corpo humano, 90% delas são encontradas no intestino grosso sob a forma de bactérias, a chamada flora intestinal. Em conjunto, você carrega de dois a três quilos de bactérias em seu intestino. Em pessoas saudáveis, a maior parte dessas bactérias é composta de bactérias amigas que promovem saúde e previnem doenças. Você encontrará informações adicionais sobre o intestino grosso e a flora intestinal nos capítulos 1 e [5](#), respectivamente .

2. Principais medicamentos usados pela medicina convencional para tratar problemas digestivos e seus efeitos no trato gastrointestinal

“Deveria ser considerado um bom médico aquele que livra você de remédios, e não o que lhe prescreve mais um.”

Vale lembrar, antes mesmo de começar este capítulo, que exponho aqui uma visão geral sobre alguns dos principais remédios usados no tratamento de doenças digestivas. Cada médico tem sua própria conduta. Cada paciente é único. Quando uma combinação de medicamentos é prescrita, este tratamento é exclusivo para um determinado indivíduo. O objetivo aqui, portanto, não é ser extremamente crítica em relação a tais remédios. Conheço casos em que pacientes conseguiram controlar seus sintomas tomando baixas doses de medicamentos e mudando a dieta. O ácido aminosalicílico e a prednisona em baixas doses não necessariamente têm efeitos colaterais absurdos.

Se realmente há necessidade de um paciente tomar remédios, aprovo isso. Porém a pergunta é esta: “Em seu caso, isso é realmente necessário?” Se você controla sua doença com baixas doses de remédio, porque não tentar controlá-la sem medicamento algum? Ninguém realmente sabe quais são os efeitos dessas drogas a longo prazo. A grande maioria delas inibe seu sistema imune de um jeito ou de outro. Todas alteram a bioquímica do organismo. Apesar de aliviar sintomas, não se sabe o efeito que têm na saúde do corpo.

Alguns estudos sugerem que bloqueadores da bomba de próton (Omeprazol, Pantoprazol, isto é, a família cujo sufixo é *prazol*) causam supercrescimento de bactérias ruins no intestino delgado. Muitas pessoas

tomam remédios sem nem mesmo pensar a respeito. Outros já avaliam o medicamento em questão, pois percebem que não funcionam mais tão bem assim ou nunca funcionaram. Medicamentos não tratam a causa dos seus sintomas.

O objetivo desse livro é mostrar que nós, seres humanos, fomos biológica e espiritualmente programados para viver de certo modo, e que tudo o que foge muito disso nos causará problemas mais cedo ou mais tarde. Sabendo qual o modo saudável de viver, medicamentos se tornam desnecessários.

Antiácidos

Os antiácidos são um dos remédios mais vendidos no mundo. Seu propósito é neutralizar o efeito do ácido clorídrico no estômago. Como vimos, o ácido clorídrico é responsável por matar bactérias nos alimentos e digerir proteínas. Porém, se esse mesmo ácido clorídrico atinge o esôfago, por exemplo, por um refluxo, causa queimação no peito. Alguns medicamentos, como *as pílulas anticoncepcionais*, podem precipitar o refluxo gastroesofágico. A queimação causada pelo refluxo também é precipitada por estresse, roupas apertadas, deitar-se logo após a refeição, álcool, cafeína, comer em demasia e alguns tipos de pimentas. Cálcio, magnésio e alumínio são os ingredientes ativos nos antiácidos. Tomar um antiácido ocasionalmente é uma coisa, mas consumi-lo diariamente se torna um problema. Por quê?

Os antiácidos reduzem a defesa natural contra bactérias. O ácido clorídrico mata bactérias no estômago e tomar antiácidos diminui a quantidade de ácido clorídrico e permite que algumas bactérias sobrevivam. Ao diminuir a quantidade de ácido no estômago, impedimos que as enzimas digestivas façam seu trabalho. A pepsina, uma das principais proteases, precisa de um pH baixo para exercer sua função. O antiácido impede isso, pois aumenta o pH do estômago. Por sua vez, o alumínio presente no antiácido é difícil de absorver. Ele permanece no intestino, causando ressecamento das fezes e constipação. Adicionalmente, o alumínio está envolvido em doença de Alzheimer e osteoporose.

Os sintomas de azia, queimação e a sensação de estar cheio após a refeição são causados por insuficiência de ácido clorídrico no estômago. Essa insuficiência de HCL pode levar a uma digestão insuficiente e, na maioria dos indivíduos, é a raiz do refluxo. Obviamente, agora você deve estar se perguntando por que se toma antiácido, se o problema é justamente a falta de ácido no estômago. Pois é, também não sei.

Precisamos de ácido clorídrico para digerir proteínas e matar bactérias e parasitas. Assim, em vez de tomar antiácidos, tente tomar duas colheres de

sopa de *suco de limão* ou *vinagre de maçã* logo após a refeição. Se isso aliviar ou prevenir seu desconforto, você muito provavelmente apresenta deficiência de HCL.

Também fique atento ao tomar outras medicações junto com antiácidos. Os antiácidos impedem que você quebre (digira) adequadamente não apenas a comida, como também outras medicações.

O melhor remédio para refluxo é comer alimentos que não prejudiquem seu estômago, mastigação adequada e ingerir cada vez menos comida a cada refeição. Os antiácidos são o grande exemplo de drogas que mascaram doenças em lugar de tratá-las. *Chá de camomila* é outra excelente maneira de acalmar o estômago, sem precisar recorrer a antiácidos.

Anticolinérgicos

Um dos anticolinérgicos mais famosos é o Buscopan. Em pacientes com problemas digestivos, anticolinérgicos, também conhecidos como antiespasmódicos, são usados para tratamento de cólicas abdominais, náusea, diarreia aguda e alguns outros sintomas associados à *síndrome do intestino irritável*. Esses medicamentos bloqueiam alguns impulsos nervosos e, dessa forma, impedem que alguns músculos do abdome se contraíam. São usados para aquietar sistemas digestivos hiperativados e, por isso, muito populares no tratamento da síndrome do intestino irritável. O problema é que eles inibem o progresso da digestão. A comida permanece por muito tempo no intestino, ocorrendo fermentação, distensão e gases. Os grandes efeitos colaterais de anticolinérgicos são a sonolência e a fadiga. Também não podem ser tomados próximos de antiácidos, pois estes neutralizam os seus efeitos.

Medicamentos antidiarreicos

É importante lembrar que a diarreia é um sintoma, e não uma doença. Ela pode ter inúmeras causas, como determinadas medicações, estresse, intolerâncias alimentares e comida contaminada com bactérias. Se você estiver tomando medicamento contra diarreia por mais de dois dias, procure auxílio médico. Muito provavelmente, sua diarreia é um sintoma de uma doença que deve ser tratada.

Entre os antidiarreicos, encontram-se os seguintes:

a) Loperamida (Imosec) – Essa droga age na musculatura do trato gastrointestinal, retardando a passagem das fezes pelo intestino. Como as fezes permanecem mais tempo no intestino, sua água é mais absorvida, o que dá a elas mais consistência e volume.

b) Difenoxilato (Lamotil) – Assim como a loperamida, esse medicamento retarda a passagem das fezes pelo intestino. O difenoxilato apresenta um efeito narcótico fraco e pode causar dependência. Por esse motivo, essa droga vem combinada com outra droga, a atropina, como ocorre no Lamotil.

c) Subsalicilato de bismuto (Pepto Bismol) – Esse mineral diminui a secreção fluida contida no intestino e mata algumas bactérias que podem estar causando diarreia. O bismuto, algumas vezes, faz com que o aspecto das fezes se torne mais escuro do que o normal, mas isso não é algo que mereça preocupação. Esse medicamento não só age como um antidiarreico, como também é usado contra azia, queimação, dores de estômago, cólicas abdominais e indigestão. Protege a parede do estômago contra a ação do ácido clorídrico e mata a bactéria *H. pylori*. Foi usado para tratar doenças gastrointestinais por muito tempo. É ok para o que é: um medicamento de uso não prolongado que alivia diarreia e desconfortos digestivos. Mas se você o usa por longos períodos, aconselho procurar ajuda médica, pois a causa de seus sintomas não está sendo tratada.

Antifúngicos

Antifúngicos como Nistatina, Diflucan e Nizoral são usados no tratamento de infecções fúngicas, como cândida e sapinho. Mas, apesar de já terem salvado a vida de milhões de pessoas, sabemos hoje que a melhor forma de tratar infecções fúngicas não é essa. Ao reinocular a flora intestinal com bactérias boas, presentes em alimentos fermentados, criamos um novo ambiente para o intestino. A partir daí, com uma flora mais saudável, esse ambiente deixa de ser favorável para que fungos sobrevivam, ou seja, alimentos fermentados como kefir e caldo de osso tratam infecções fúngicas.

Ácido 5 aminosalicílico (AAS)

Essa família de medicamentos possui tal nome porque contêm ácido aminosalicílico em sua composição. São drogas de uso tópico ou oral que reduzem a inflamação no cólon e no reto. Alguns médicos as prescrevem para quem tem doença de Chron e *retocolite ulcerativa*. O AAS é facilmente absorvido pelo estômago e a parte superior do intestino delgado. Todavia, para ter seu efeito na parte distal do intestino, ele é sinteticamente modificado de diversas formas, chegando intacto até o íleo e o cólon.

Em termos químicos, o AAS é semelhante à aspirina. Por essa razão, quem é alérgico à aspirina não deve usá-lo. Os medicamentos mais populares na classe do AAS são a Mesalazina e a Sulfassalazina, que são drogas relativamente seguras. Seus efeitos colaterais incluem náusea, azia e dor de cabeça. Sobretudo a Sulfassalazina diminui o número de espermatozoides no homem. Alguns pacientes controlam seus movimentos intestinais usando essa classe de remédios. Não acho recomendável que se tome habitualmente esse tipo de remédio. Não se sabem os efeitos dessa droga no longo prazo.

Receptores antagonistas de H2

Receptores de H2 na parede do estômago regulam a secreção de ácido clorídrico, enquanto receptores antagonistas de H2 bloqueiam a secreção de ácido clorídrico. Estes diminuem a secreção de ácido no estômago e, conseqüentemente, aliviam dores, úlceras e sintomas causados pelo refluxo (DRGE). Os antagonistas de H2 mais populares do mercado são Ranitidina, Climetidina e Nizatidina.

Trata-se de uma classe de remédios descoberta por acaso. Eram remédios usados como antialérgicos, ou seja, anti-histamínicos – O H, de H2, refere-se à histamina –, mas logo se percebeu que as pessoas que tomavam esse remédio também apresentavam melhora nos sintomas relacionados à úlcera péptica.

O problema dessa droga é que ela atrapalha a digestão dos alimentos, assim como a absorção de proteínas e vitamina B12. Como dito anteriormente, comidas não digeridas, ou seja, que não foram devidamente quebradas, fermentam no intestino, servindo de alimento para bactérias ruins. Isso pode causar distensão abdominal, gases e cólicas. A peristalse, que impulsiona a saída do alimento sob a forma de fezes, também pode ficar comprometida.

Laxantes e drogas anticonstipantes

Por definição, constipação é a presença de fezes ressecadas ou em forma de pelotas por mais de três vezes na semana. Muitas pessoas se tornam constipadas de tempos em tempos por não se exercitarem regularmente, não beberem água suficientemente ou por consumirem poucas fibras em sua dieta. Constipação é a maior queixa gastrointestinal. Mulheres e idosos são os mais tendenciosos a apresentar constipação. Ela ocorre quando as fezes se movem muito lentamente pelo cólon. Normalmente, o cólon reabsorve alguma quantidade de água por meio das fezes. Se estas permanecem muito tempo no cólon, a quantidade de água absorvida aumenta, tornando-as mais ressecadas e duras.

Os laxantes são divididos nas seguintes categorias:

a) Laxantes estimulantes – Sua ação é irritar a parede do intestino grosso, fazendo-o contrair e liberar as fezes. O composto químico usado nesse tipo de laxante é o bisacodil, o famoso Lacto Purga.

b) Laxantes que produzem volume fecal – Introduzem fibras no cólon, que absorvem a água, mantendo as fezes mais amolecidas. Exemplos: Metamucil e Citrucel.

c) Laxantes osmóticos – Reabsorvem a água de tecidos adjacentes, dando mais peso às fezes. São medicamentos como leite de magnésio, sulfato de magnésio, Lactulose e Sorbitol.

d) Laxantes lubrificantes – Revestem a parede do intestino e as fezes para facilitar sua passagem e eliminação. O óleo mineral é o principal exemplo desse tipo de laxante.

Em caso de constipação crônica, os mais recomendados por médicos são os laxantes osmóticos. Laxantes como Sorbitol e Lactulose são açúcares (dissacarídeos) não absorvidos pelo intestino delgado. Esses laxantes reabsorvem água de tecidos adjacentes, amolecendo as fezes. Por serem dissacarídeos, e não monossacarídeos, são mais difíceis de serem digeridos e podem fermentar no intestino, causando gases e distensão abdominal. Laxantes podem criar dependência. Se você os utiliza com frequência, com

certeza irá acostumar seu cólon a isso. Com o tempo, laxantes podem diminuir o tônus do músculo intestinal, tornando-o preguiçoso, condição a que chamamos de *inércia colônica*. O uso regular de enemas também pode levar a essa condição. Observação importante: sob nenhuma circunstância, use laxante para perder peso.

Metoclopramida

Também conhecida pelo nome comercial Digesan, a metoclopramida é geralmente prescrita em casos de retardo no esvaziamento gástrico, doença do refluxo e náusea. Apesar de esse medicamento ajudar alguns pacientes, possui efeitos colaterais desagradáveis, como ansiedade e nervosismo. A metoclopramida fortalece o esfíncter esofágico, isto é, o anel muscular que separa o estômago do esôfago. Se esse músculo é fraco, o ácido proveniente do estômago irá subir até o esôfago, podendo causar doença do refluxo gastroesofágico, azia e danos ao esôfago. Além disso, por ajudar o estômago a esvaziar-se mais rapidamente, a metoclopramida alivia os sintomas do refluxo e, por inibir receptores de dopamina no cérebro, também ajuda em sintomas como náuseas.

Inibidores da bomba de próton

Esse tipo de droga se tornou o remédio de escolha para tratar casos de úlcera gástrica, DRGE, úlcera péptica e a rara condição conhecida como síndrome de Zollinger-Ellison. Ela inibe 90% da habilidade do estômago de produzir ácido clorídrico. Inibidores da bomba de próton são aqueles medicamentos que terminam em “zol”, como Omeprazol, Lanzoprazol e Pantoprazol. Eles agem dificultando a ação de uma enzima na parede do estômago e fazendo com que as células parietais produzam menos ácido clorídrico.

E o que acontece quando se tem deficiência de ácido clorídrico no estômago? A proteína da dieta não é bem digerida e bactérias patogênicas presentes na comida não são exterminadas. O alimento, por não ser devidamente digerido, fermenta no intestino, podendo causar cólicas, distensão abdominal e gases. Entre os efeitos colaterais comuns aos inibidores da bomba de próton se encontram dores de cabeça, diarreia, náusea, dores abdominais e depleção de vitamina B12, B9, ferro, magnésio, zinco e cálcio

Imuran e Mercaptopurina

O Imuran (azatioprina) e a Mercaptopurina (6 MP) são imunossupressores. Eles bloqueiam a resposta do sistema imune e, por consequência, diminuem a resposta inflamatória. Em doses moderadas, essa droga tem grande eficiência em reduzir a inflamação em pacientes com colites ulcerativas, doença de Crohn e doença inflamatória intestinal. Em baixas doses, muitos podem tomar Imuran ou 6 MP sem grandes complicações.

Apesar de algumas controvérsias, alguns médicos acreditam que este medicamento seja seguro na gestação, porém ainda há receio de que esses medicamentos, por serem imunossupressores, causem determinados tipos de câncer, como linfomas. Nada, porém, já foi comprovado.

Por serem drogas que diminuem os níveis de células de defesa, pacientes que as utilizam tendem a ficar mais vulneráveis a doenças infecciosas. Assim, ao utilizá-las, é importante realizar um exame de sangue com hepatograma para monitorar o metabolismo desses medicamentos pelo fígado.

Imuran e 6 MP são drogas relativamente seguras, contudo, insistindo no tema deste capítulo, não se conhecem os seus efeitos, quando usadas por muito tempo. São remédios que alteram o sistema imune, sendo necessárias ainda décadas para saber os seus efeitos colaterais no longo prazo.

Metotrexate

A alguns pacientes que não respondem bem ou são intolerantes ao Imuran e à Mercaptopurina se prescreve o Metotrexate. Assim como o Imuran, trata-se de um imunossupressor. Ele previne sintomas inflamatórios intestinais dolorosos, aquietando o sistema imune. Diferentemente do Imuran, o Metotrexate tem grandes efeitos colaterais. Pode causar nódulos hepáticos e cirrose, quando tomado por um longo período de tempo. Mulheres grávidas estão proibidas de tomar essa droga, pois ela causa graves danos ao feto. Metotrexate também é uma droga comumente prescrita para artrite reumatoide e psoríase, bem como usada para induzir o aborto em casos de gravidez ectópica.

Metronidazol

O metronidazol, amplamente conhecido pela marca Flagyl, é um antibiótico que combate ou previne infecções bacterianas. Esse tipo de droga é geralmente prescrito para pacientes com *doença de Chron* e especificamente no tratamento de *colite pseudomembranosa*.

A colite pseudomembranosa ocorre em consequência do supercrescimento da bactéria *Clostridium difficile*. O metronidazol também é usado como tratamento antiparasitário. O problema dos antibióticos é que eles prejudicam o importante equilíbrio entre bactérias boas e bactérias ruins no intestino. Matam todas as bactérias, e não apenas as ruins. Como vimos, as bactérias boas ajudam o sistema imune, fazem o cólon funcionar melhor e, o que é mais importante, mantêm as bactérias ruins sob controle. Se você tem *doença inflamatória intestinal* ou síndrome do intestino irritável, não deixe de consultar seu médico antes de tomar metronidazol. Alguns de seus efeitos colaterais incluem cólicas, diarreia, náuseas e dores de cabeça. Além disso, tenha cuidado ao ingerir bebida alcoólica durante o uso desse medicamento, pois você poderá ter efeitos colaterais desagradáveis. Com raríssimas exceções, mulheres grávidas não devem tomar esse tipo de medicamento. Assim, procure um médico, caso esteja grávida.

Prednisona

A prednisona é um corticosteroide que diminui o inchaço e a inflamação dos tecidos. Essa droga é a versão sintética da cortisona, hormônio fabricado pelo corpo. Inchaço e inflamação são as respostas naturais do sistema imune quando nos ferimos e entramos em contato com bactérias, vírus e corpos estranhos. Quando você torce o pé, por exemplo, ele rapidamente incha, contudo a dor causada por uma inflamação em geral beira o insuportável, principalmente em pessoas com doenças inflamatórias intestinais.

A prednisona age suprimindo o sistema imune e, por consequência, a inflamação. Trata-se de um medicamento prescrito para pacientes gastrointestinais, quando outros tratamentos não foram efetivos. A dose sempre depende da severidade da doença tratada. Por suprimir o sistema imune, a prednisona aumenta a susceptibilidade a infecções. No longo prazo, o uso desse remédio pode causar hipertensão, osteoporose, ganho de peso, acne e hirsutismo, que é o aumento excessivo de pelos no corpo. A prednisona também tem efeito psicossomático, levando a insônia, mudanças de humor e depressão. Algumas pessoas, submetidas a altas doses, podem ter alucinações.

Prostaglandinas

As prostaglandinas, produzidas naturalmente em nosso organismo, são substâncias semelhantes a hormônios. No estômago, seu efeito é proteger a parede gástrica da ação do ácido clorídrico. Alguns médicos prescrevem a prostaglandina sintética, denominada misoprostol (Citotec), a alguns pacientes que estão tomando anti-inflamatórios não esteroidais (AINEs). Esses pacientes estão sob o risco de contrair uma úlcera, pois os AINEs inibem a produção de prostaglandina no estômago. Tomando Misoprostol, pacientes que fazem uso de AINEs não desenvolvem úlcera, por exemplo. De todo modo, o misoprostol não é amplamente usado. No curto prazo, algumas pessoas que o tomam experimentam efeitos como diarreia e dores de estômago. Trata-se de uma droga que pode causar aborto e já foi muito usada irresponsavelmente para esse fim. Se você pode estar grávida, não deixe de comunicar isso ao seu médico, caso precise tomar essa droga.

Sucralfato

O sucralfato (Carafate) é prescrito para tratar úlceras no estômago e no intestino delgado, assim como na prevenção de sua recorrência. Atua na parede do estômago e na porção proximal do intestino delgado, o duodeno. O sucralfato forma uma cobertura semelhante a um gel no tecido acometido pela úlcera, tornando-se uma camada de proteção. Ele faz com que a úlcera não seja atingida pelo ácido clorídrico estomacal ou por outras substâncias cáusticas. Além de proteger as úlceras, essa droga inibe a enzima pepsina, presente no ácido clorídrico, e protege também o estômago contra ácidos biliares.

O sucralfato funciona bem e tem poucos efeitos colaterais, mas apresenta alumínio em sua fórmula. O alumínio é uma toxina que resseca a mucosa da parede do intestino, levando à constipação. No longo prazo, a exposição ao alumínio pode levar a doença de Alzheimer.

Os antiácidos podem interferir no efeito desse medicamento. Se você optar por tomar antiácidos, tome-os uma hora antes ou depois do sucralfato. Este medicamento pode diminuir os efeitos de algumas drogas como Digoxina, Tetraciclina e alguns antibióticos.

O que eu devo fazer com meus medicamentos?

Já vi pacientes que, ao mudar sua dieta, foram capazes de reduzir a quantidade de ou até mesmo eliminar remédios prescritos. Quando o corpo começa a se curar por si só, essas medicações se tornam cada vez menos necessárias. De todo modo, *sempre consulte seu médico antes de diminuir ou retirar algum medicamento*. Nunca faça isso por conta própria.

Quando tomar algum tipo de suplemento, certifique-se de tomá-lo com ao menos uma hora de distância de medicamentos. Quando seus sintomas melhorarem, seu médico pode decidir por diminuir a dose ou retirar um ou mais de seus medicamentos regulares, porém informe-o de que você está seguindo um programa de mudança alimentar e estilo de vida. Por que isso? Para o médico não cair no erro de creditar a sua melhora aos remédios prescritos, e não à dieta.

Para a medicina convencional, ainda é muito difícil não atribuir ao uso de medicamentos a melhora de sintomas. Os medicamentos são as únicas ferramentas que a medicina convencional reconhece no alívio ou na supressão de sintomas. Na minha opinião, acredito que o corpo jamais irá curar a si mesmo de forma integral, enquanto estiver sob o uso de medicamentos.

3. Revisão de macronutrientes

“Você é seu problema, mas também sua solução.”

Carboidratos

Para uma boa saúde intestinal, encorajo você a reduzir o consumo de carboidratos, escolhendo os mais adequados para o seu intestino. Enfatizo tanto a quantidade quanto a qualidade do carboidrato a ser ingerido. Ao reduzir o consumo de carboidratos com alto índice glicêmico (os encontrados em grãos e tubérculos com amido), seus níveis de insulina irão cair. Diminuir os níveis de insulina gera muitos benefícios, como o controle do açúcar no sangue e a diminuição do grau de inflamação. O açúcar, por exemplo, alimenta fungos, como o *Candida albicans*, que causa infecção vaginal e aftas. Outro grande benefício da redução de carboidratos na dieta é a melhora da microbiota intestinal. Bactérias ruins e fungos se alimentam basicamente de carboidratos não digeridos. Limitando o consumo de carboidratos, você melhora sua flora bacteriana e, por conseguinte, sua saúde intestinal.

Mas o que são os carboidratos? Os carboidratos são macronutrientes compostos de moléculas de açúcar em cadeia. Eles geram energia para as células e se apresentam em duas categorias: açúcares e amidos. Açúcares são carboidratos simples, em sua maioria doces, como as frutas. Já os amidos já são carboidratos complexos, que demandam mais tempo para serem digeridos. São encontrados em massas, pães, arroz e alguns vegetais.

Os carboidratos, diferentemente das gorduras e das proteínas, são o único substrato não essencial à dieta humana. Seres humanos podem manter-se saudáveis sem consumir carboidratos, desde que obtenham proteínas e gorduras de acordo com suas necessidades.

Pode-se subdividir os carboidratos em três classificações:

Monossacarídeos – São compostos por uma única molécula de açúcar e não precisam ser quebrados no processo digestivo. Dessa forma, chegam rapidamente à corrente sanguínea. O corpo humano tem por objetivo transformar todo carboidrato em glicose, para que, assim, ele possa ser absorvido. O sangue leva a glicose para as células, nas quais ela é transformada em energia. Exemplos: ribose, frutose e galactose.

Dissacarídeos – Compostos por duas moléculas de açúcar. Para chegar à corrente sanguínea, esse tipo de carboidrato precisa ser digerido, ou seja, quebrado em duas moléculas de açúcar pelas enzimas presentes no intestino. Exemplos: lactose, sucrose, maltose e isomaltose.

Polissacarídeos – Compostos por mais de duas moléculas de açúcar ligadas entre si. São os mais difíceis de digerir, uma vez que enzimas precisam quebrar sua complexa cadeia molecular. Exemplo: amidos.

O problema dos carboidratos não digeridos

Muitas pesquisas revelam que carboidratos não digeridos são fontes potentes de doenças e problemas intestinais. Alguns desses carboidratos não são eliminados nas fezes. Permanecem no intestino, onde servem de alimento a bactérias patogênicas. O consumo desses carboidratos por microorganismos causa fermentação bacteriana, levando à desregulação da flora intestinal e a muitos outros problemas. Adicionalmente, os subprodutos tóxicos dessa fermentação, como ácidos e gases, dificultam ainda mais a digestão. Para se proteger de tais toxinas microbianas, a parede do intestino também passa a produzir muco em excesso, complicando a absorção de nutrientes.

De acordo com a sabedoria primitiva, recomenda-se limitar qualitativamente o consumo de açúcares a mel e frutas. Estes são monossacarídeos e não precisam ser digeridos para serem absorvidos. Mas é necessário limitar sua quantidade, pois podem causar resistência

insulínica. Em termos gerais, vegetais que não possuem amidos são os carboidratos de melhor escolha.

Um mantra para a *saúde intestinal* poderia ser: diminua a quantidade de carboidratos que você ingere e melhore a qualidade deles. E outro para *equilibrar o açúcar no sangue*: não coma carboidratos isoladamente, e sim na companhia de alguma gordura ou proteína, e passe longe de carboidratos com alto índice glicêmico.

A controvérsia sobre os grãos

Grãos não são saudáveis para a saúde gastrointestinal. Por quê? Porque possuem grande quantidade de antinutrientes, por exemplo, o ácido fítico, um componente achado no farelo de todos os tipos de grãos. O ácido fítico se liga a minerais como magnésio, ferro e cálcio, impedindo que estes sejam adequadamente absorvidos no intestino. Grãos também interferem na produção adequada de enzimas digestivas, diminuindo a sua quantidade.

Se você deseja consumir grãos, ingira-os fermentados ou hidratados (germinados). Dessa forma, o ácido fítico e suas enzimas inibitórias serão neutralizados. Em relação à hidratação, o ideal é deixar sementes oleaginosas e grãos de milho por ao menos 12 horas.

Proteínas

Proteínas são macronutrientes essenciais ao organismo, o material básico de construção do corpo. Para construir músculos, o corpo necessita de proteínas e de seus aminoácidos. Sem a quantidade de proteínas suficiente, o seu corpo não consegue produzir novas células, nem tecidos. Enzimas, anticorpos e hormônios são feitos basicamente de proteínas. Elas aumentam a histamina e são combustível para as mais variadas atividades bioquímicas. Proteínas elevam a força muscular e melhoram o sistema imune.

Carne, fígado, frango, peixes, ovos e leite são chamados de *proteínas completas* ou de alto valor biológico, pois suplementam todos os aminoácidos essenciais. Já vegetais e frutas são denominados de *proteínas incompletas* porque não suplementam todos esses aminoácidos.

Gorduras

Gorduras são o terceiro membro do trio de macronutrientes, essenciais para a manutenção da saúde. Nosso corpo foi desenhado para estocar o excesso de gordura, a fim de que possa ser usado como fonte energética quando necessário. Quanto alguém consome todo o excesso de gordura armazenado, o corpo automaticamente entra em depleção muscular com o objetivo de conseguir energia.

As gorduras são o substrato para a formação das membranas celulares, o material que envolve as células. Nosso sistema nervoso e cérebro são, em grande parte, feitos de gorduras. Estas também estão envolvidas na maioria dos processos metabólicos, como a suplementação de vitaminas lipossolúveis (ADEK) ao corpo. Como se sabe, a gordura faz a comida ter mais sabor. Uma dieta rica em gordura, se focada nos tipos adequados de gordura, é melhor do que uma dieta pobre em gordura.

Os diferentes tipos de gordura

Você não está sozinho, caso se sinta confusa(o) em relação aos diferentes tipos de gordura. Há não muito tempo, gordura era gordura e fazia mal à saúde. A gordura ainda é uma palavra não muito bem-conceituada, apesar de muitos já saberem que existem diferentes tipos de gordura e que cada uma deles tem implicações específicas em nossa saúde.

Aqui vai um pequeno glossário dos diferentes tipos de gordura:

Gordura saturada – Gorduras saturadas são fonte de energia cerebral e servem como precursores hormonais. Trata-se de um componente celular que ajuda na assimilação de cálcio. Sólida sob temperatura ambiente, é estável, mesmo se aquecida, o que a torna ideal para o cozimento. É encontrada em animais, em produtos lácteos e no coco.

Comidas tradicionais ricas em gordura saturada contêm quantidades apreciáveis de outras gorduras benéficas, como CLA, ácido butírico, ácido caprílico e ácido láurico, que são ácidos graxos extremamente benéficos para a saúde intestinal e o sistema imune.

Gordura monoinsaturada – Líquida sob temperatura ambiente, pode solidificar-se quando refrigerada. É instável quando aquecida e, por isso, o ideal é que seja consumida fria, sem aquecimento. São exemplos de gordura monoinsaturada: azeite de oliva, canola, avocados, castanhas, nozes, amendoim e amêndoas.

Gordura poli-insaturada – Líquida em temperatura ambiente e quando refrigerada. Instável, é completamente *inapropriada* para cozimento. São exemplos desse tipo de gordura os óleos de peixe e a maioria dos óleos vegetais.

As gorduras poli-insaturadas são tidas como essenciais, pois o corpo humano não consegue produzi-las sozinho, ou seja, precisamos ingeri-las por meio de alimentos ou suplementos. Todavia, para complicar um pouco este cenário, elas existem sob duas formas: ácidos graxos ômega 3 e ácidos graxos ômega 6.

Ácidos graxos ômega 3 – Pode-se obter esse tipo de gordura em óleos de linhaça, avelãs e semente de abóbora e chia. As formas alongadas desse ácido graxo são conhecidas como ácido eicosapentaenoico (EPA) e ácido docosahexaenoico (DHA).

Essas formas complexas de ômega 3 podem ser encontradas em peixes como sardinha, salmão (criados em águas profundas) e atum, assim como em carnes vermelhas de animais que se alimentam de pasto e ovos orgânicos. Estudos mostram que o ômega 3 é importante na prevenção de doenças cardíacas, hipertensão, diabetes, aterosclerose, colites e doenças inflamatórias em geral.

Ácidos graxos ômega 6 – esse tipo de óleo é encontrados em óleos de vegetais, como o óleo de girassol. Suas formas alongadas são conhecidas como ácido gamalinoleico (GLA).

Agora, o que interpretar disso?

A suposição de que o ômega 3 é o bonzinho e o ômega 6, o vilão, pura e simplesmente, não se sustenta. A importância está no equilíbrio entre eles, ou seja, consumir ômega 3 e ômega 6 na devida proporção. Cientistas notaram que uma relação muita alta ômega 6/ômega 3 pode levar a diversos problemas de saúde, como um sistema imune pobre, doenças de pele, doenças cardíacas, diabetes, inflamações e até mesmo câncer.

Para obter um melhor proporção desses ácidos graxos em seu corpo, evite o consumo de alimentos industrializados (ricos em óleos vegetais) e dê preferência a alimentos que contenham ômega 3, citados acima. Não é preciso se importar muito com a proporção ômega 6/ômega 3, a não ser que você seja vegano. Assim, indivíduos que não comem gemas de ovo, fígado ou peixe devem importar-se com essa proporção. Em geral, a proporção adequada é de 4/1 a favor do ômega 6.

O perigo da gordura trans nos óleos hidrogenados

Quer saber mais sobre isso? Veja [aqui](#).

4. Os principais inimigos do seu intestino

“Algumas vezes as coisas se tornam piores antes de melhorarem”.

É difícil assinalar uma única causa para as doenças gastrointestinais. Dizer com certeza por que uma pessoa e não outra apresenta doença gastrointestinal não é uma tarefa fácil. Em geral, relacionam-se diferentes fatores como tipo de dieta, ambiente em que se vive, estresse físico e psicológico, uso de determinadas medicações, sono e hereditariedade. Acredito que a dieta é a grande, se não a mais importante, influência nesse caso. Se você abastece um carro a gasolina com álcool, ele deixará de funcionar. Da mesma forma, seu organismo irá falhar com uma dieta inadequada. A maioria dos alimentos de hoje não é composta de alimentos e sim de produtos alimentícios, repletos de açúcar e carentes de nutrientes. Eles geram energia no curto prazo, porém não fornecem os nutrientes necessários à digestão adequada, ao reparo dos tecidos e à construção de massa magra. Comidas processadas estressam o intestino, que precisa trabalhar mais e mais para extrair nutrientes de um alimento que, falando em termos nutricionais, é vazio. Esse alimento mal digerido, mal processado, permanece no intestino, onde irá fermentar e causar desordens digestivas.

Alimentos processados, todavia, não são os únicos vilões desse cenário. Eis aqui alguns outros grandes responsáveis por desordens digestivas.

Alto consumo de carboidratos

Muitos carboidratos não são bem digeridos, permanecendo no intestino. Quando não absorvidos, carboidratos, ao passar pelo sistema digestivo, prejudicam o intestino delgado. Tais carboidratos podem não ser absorvidos por diferentes razões. Quais seriam elas?

O pâncreas, por exemplo, fornece enzimas importantes para a digestão de carboidratos, permitindo que estes sejam absorvidos através da parede intestinal em direção à corrente sanguínea. Quando o pâncreas não está funcionando adequadamente, o intestino delgado não recebe as enzimas necessárias para digerir o alimento.

Num indivíduo com diarreia, o alimento atravessa o intestino tão rapidamente que não consegue ser absorvido. Enzimas não têm tempo hábil para quebrar as macromoléculas de que carboidratos, proteínas e gorduras são formados. Dessa forma, a absorção é incompleta e não há o fornecimento nutricional adequado.

Já num indivíduo com doença intestinal, os carboidratos não podem ser absorvidos porque a estrutura da parede intestinal está completamente modificada. Em outras palavras, suas vilosidades e microvilosidades foram alteradas a ponto de esse indivíduo não absorver mais nutrientes ou, ao menos, não absorvê-los bem.

Normalmente, as microvilosidades ajudam a digestão, ao estocar enzimas e transportar nutrientes para a corrente sanguínea. Se essas microvilosidades deixam de exercer adequadamente seu papel, moléculas não digeridas de carboidratos chegam às partes mais distais do intestino e servem de alimento para patógenos.

As microvilosidades podem ser danificadas por algumas razões, entre as quais: a) deficiência de vitaminas do complexo B, como o ácido fólico; b) intolerâncias, sensibilidades ou alergias alimentares; c) doença celíaca (enteropatia relacionada ao glúten); d) infecções bacterianas ou virais; e) excesso de muco na parede intestinal (produzido como defesa inicial, lubrifica a mucosa da parede intestinal, porém em excesso, com o tempo,

atrapalha o papel das enzimas e a digestão de carboidratos; e f) toxinas emitidas por bactérias, fungos e parasitas.

Todas essas razões podem alterar e prejudicar a função das vilosidades intestinais. A *lactase* é a enzima mais frágil de suas microvilosidades: a primeira a ser danificada quando as vilosidades de sua parede intestinal estão comprometidas e a última a ser restaurada quando a saúde intestinal é restabelecida. A lactase é a enzima responsável por quebrar a lactose, o açúcar do leite de vaca. Pessoas intolerantes à lactose não digerem bem o leite porque não estão conseguindo produzir a enzima lactase. Em algumas infecções como as gastroenterites, perde-se temporariamente a habilidade de digerir a lactose e, por vezes, ela não é retomada após a infecção ser vencida. Esse, aliás, é o motivo pelo qual algumas pessoas se veem repentinamente intolerantes à lactose após uma gastroenterite.

Quando açúcares não digeridos permanecem no intestino delgado, o corpo envia água para o intestino, no intuito de, eventualmente, eliminar toxinas por intermédio das fezes. Como a água transporta com ela nutrientes, estes também acabam sendo. Desse modo, vitaminas e minerais, que deveriam ser usados como fontes de energia, são desperdiçados nas fezes.

Alto consumo de açúcar

O açúcar refinado, assim como os carboidratos, alimenta microorganismos que danificam a mucosa da parede intestinal e são causadores de doenças em seu intestino. O fungo *Candida albicans*, já citado, é um grande fã de açúcar. Comer muito açúcar causa cândida e sapinho.

Óleos hidrogenados

Margarina e alguns óleos vegetais, como canola e soja, são exemplos de gorduras hidrogenadas. Em 1950, a era do supermercado havia começado e a indústria alimentícia enfrentava o problema de manter os alimentos nas prateleiras das lojas sem que estragassem. A comida viajava longas distâncias e era posta à venda por longos períodos de tempo.

Para resolver esse problema, a indústria alimentícia inventou *ácidos graxos trans*, também conhecidos como *gordura trans*. As gorduras trans são fabricadas por um processo denominado hidrogenação parcial, que torna o produto estável e faz com que ele dure mais nas prateleiras dos mercados. As gorduras trans são, portanto, gorduras poli-insaturadas que foram quimicamente modificadas pelo processo de hidrogenação para que se assemelhassem a uma gordura saturada. Esse processo de hidrogenação torna a gordura poli-insaturada tóxica, e não natural. O corpo não reconhece esse tipo de composto corretamente, gerando problemas de saúde como o aumento de colesterol LDL, a diminuição do colesterol HDL, a resistência insulínica, o diabetes tipo 2 e doenças cardiovasculares.

Além disso, já vimos aqui que a gordura promove suporte estrutural para membranas celulares. Essas membranas são formadas por uma associação entre ácidos graxos (gordura) e proteínas, mais basicamente gordura do que proteína. Quando consumimos gordura trans, ela não se encaixa corretamente na parede celular, comprometendo funcionalmente essa membrana. A degeneração da membrana celular pode causar câncer. Esses tipos de óleo são encontrados em batatas fritas, biscoitos, margarinas e na grande maioria do que você acha no mercado com prazo de validade longo. Em resumo, a gordura insaturada é adicionada ao produto oferecido com o único intuito de preservá-lo para que seja vendido.

Adoçantes artificiais

Adoçantes contendo álcoois de açúcar ou polióis, como manitol, sorbitol, eritrol e xilitol, podem agravar a irritabilidade intestinal e provocar diarreia em indivíduos sensíveis a eles. Muitas comidas diet, chicletes, vitaminas, medicamentos, suplementos e xaropes contém sorbitol. Essa questão é simplesmente negligenciada quando o assunto é o intestino. O ideal, assim, é que você opte por produtos adoçados com stevia, em vez de polióis. Por isso, sempre leia os ingredientes dos rótulos.

Álcool

O consumo excessivo de bebidas alcólicas danifica a parede intestinal e o fígado. Este é responsável pela produção de bile, que é a substância que digere a gordura durante o processo digestivo.

Nicotina e cafeína

Essas duas substâncias danificam o estômago e o esôfago. Elas acabam por relaxar o esfíncter esofágico inferior, responsável pelo controle da passagem de alimento do esôfago para o estômago. Em consequência, o ácido clorídrico gástrico entra no esôfago, causando queimação e, por vezes, a doença do refluxo gastroesofágico. A cafeína também influencia o funcionamento de suas glândulas adrenais, levando-as à exaustão.

Antibióticos

Os antibióticos podem ter um efeito devastador no intestino. Um único curso de antibióticos pode destruir sua flora bacteriana por mais de um ano. A clindamicina, por exemplo, um dos piores antibióticos para o intestino, pode prejudicar a flora por 18 a 24 meses. Disso decorre que uma simples terapia para *H. pylori* pode prejudicar sua microbiota intestinal por longo tempo.

Antibióticos exterminam tanto bactérias ruins quanto bactérias boas. Repentinamente, fungos e patógenos que eram supervisionados, mantidos sob controle pela flora intestinal, deixam de sê-lo. Eles se tornam livres e podem se proliferar e reinar em seu intestino. Além disso, algumas cepas de bactérias são resistentes a antibióticos, permanecendo no intestino e causando inúmeros problemas.

Vacinas

Alguns cientistas sugerem que há correlação entre a vacina MMR (sarampo, caxumba e rubéola) e inflamação intestinal. Esse assunto, embora ainda seja controverso, merece ser citado.

Corticosteroide

Essas medicações, principalmente a prednisona, são administradas para doenças como asma, artrite, Crohn e retocolite ulcerativa, além de algumas outras condições. Corticoides efetivamente reduzem inflamações dolorosas, mas cobram um preço alto por isso. Eles causam depressão do sistema imune, fazendo com que micro-organismos como o fungo *Candida albicans* se sustentem, destruindo a membrana intestinal.

Contraceptivos orais

Com o passar do tempo, anticoncepcionais orais alteram o pH do ambiente intestinal, tornando-o mais alcalino do que ácido. O meio alcalino favorece o crescimento de bactérias ruins e fungos, como o *Candida albicans*. Pílulas anticoncepcionais aumentam a hiperpermeabilidade intestinal, estando associadas com o aumento de doenças autoimunes em mulheres geneticamente predispostas a estas. Muitos estudos sugerem que as pílulas anticoncepcionais causam depleção de vitaminas, antioxidantes e minerais como magnésio e zinco. Caso use anticoncepcionais, certifique-se de usar suplementos e um probiótico que encoraje o crescimento de bactérias saudáveis em seu intestino. Não estimo o uso de anticoncepcionais orais; o preferível, sempre, é não usá-los.

Hereditariedade

Doenças intestinais não possuem conexão genética sólida, ou seja, apesar de doenças como Crohn e retocolite ulcerativa serem vistas em membros de uma mesma família, o componente genético não garante a manifestação da doença. Problemas intestinais, todavia, parecem sempre se manifestar em membros de uma mesma família.

Cloro

A pele é um enorme veículo de absorção. Alguns medicamentos já são veiculados na forma de gel e adesivos com o objetivo de explorar a grande capacidade absorptiva da pele. O cloro mata bactérias, tanto as boas quanto as ruins. Nós nos expomos constantemente ao cloro quando bebemos água ou tomamos banho de piscina ou de chuveiro. Essa exposição põe em risco tanto o seu intestino quanto o equilíbrio do pH de sua pele. Já se observou que inúmeros nadadores profissionais apresentam algum tipo de desordem intestinal, atribuindo-se isso a quantidade de horas que eles se expõem ao cloro.

Estresse

Como todo mundo que já sentiu ansiedade sabe, o trato gastrointestinal é mais sensível ao estresse do que qualquer outro órgão do corpo humano. A grande conexão existente entre o cérebro e o intestino é real. Impulsos nervosos e sinais hormonais regulam a digestão e o movimento do alimento ao longo do trato gastrointestinal. O estresse altera impulsos nervosos e a sinalização hormonal, estando associadas a ele queimação esofágica, úlceras, constipação e síndrome do intestino irritável. Aquilo que comemos também influencia nosso humor, nossa concentração e nossa memória. Como já se comprovou, grande parte da serotonina é produzida no intestino, e para que todos os neurotransmissores se produzam adequadamente, é necessário que seus substratos sejam adequadamente absorvidos pela mucosa gastrointestinal.

O *nervo vago*, o maior nervo do sistema nervoso autônomo parassimpático, regula a pressão sanguínea, o suor, a fala, os batimentos cardíacos e a digestão. Ele é conhecido como o nervo responsável pelo *descanso* e a *digestão*. O nervo vago nada mais é do que um grupo de fibras nervosas sensoriais que conectam o cérebro a órgãos vitais, como o intestino e o coração. Quando estamos sob estresse, o nervo vago secreta acetilcolina para neutralizar os efeitos do hormônio cortisol. Sua maior função é regular o sistema nervoso. Estudos mostram que estimular o nervo vago reduz dramaticamente o grau de inflamação. Terapias que o estimulam podem ser eficientes para quem tem doenças autoimunes localizadas no intestino e depressão resistente a medicação, ambas as condições vinculadas à inflamação. Um tônus vagal pobre pode estar vinculado a depressão, ansiedade e problemas digestivos.

Você pode estimular o seu nervo vago fazendo diariamente uma ou todas estas atividades: a) exercícios respiratórios usando o abdome; b) meditação; c) banhos frios ou colocação do rosto numa bacia com água e pedras de gelo; d) gargarejo; e 5) canto.

Roupas apertadas

Roupas apertadas não são adequadas para a sua saúde. Elas prejudicam a respiração e o movimento. Pressionam o estômago e estimulam o ácido estomacal a subir em direção ao esôfago. Evite calças apertadas, cintas e cintos. Roupas confortáveis permitem que o corpo respire bem e o suor evapore. Prefira roupas com tecidos de fibras naturais como algodão, seda, caxemira e linho. Materiais sintéticos não permitem que o corpo respire adequadamente.

Compostos químicos e metais pesados

Há inúmeros componentes químicos em desodorantes, tintas de cabelo, esmaltes, maquiagens e produtos de limpeza. Para você ter ideia da capacidade absorptiva da pele, experimente esfregar alho na sola de seu pé descalço e sentir o odor desse mesmo alho em sua respiração após dois minutos. Achar alternativas naturais em lugar destes compostos químicos é uma boa maneira de manter-se saudável, uma vez que a maioria das pessoas não sua o bastante e não usa roupas que propiciam uma respiração corporal adequada.

Alguns tipos de utensílios domésticos

Panelas de alumínio são populares por serem baratas e por conduzirem bem o calor. É importante, contudo, saber que o alumínio vaza para a comida enquanto ela é aquecida. Panelas de aço inoxidável e ferro são preferíveis a panelas de alumínio. Evite teflon, pois o revestimento tende a desprender-se e pode contaminar a comida. Já o forno de micro-ondas força as moléculas de água do alimento a vibrarem com força. Nesse processo, as moléculas são deformadas e transformadas em compostos radiolíticos. O cozimento também cria esses compostos, mas em menor escala. Já se descobriu que comida aquecida no forno de micro-ondas diminui a hemoglobina (molécula que transporta oxigênio para os tecidos) e células brancas de defesa. Por isso, evite aquecer a sua comida dessa forma.

Antiácidos e bloqueadores da bomba de próton

Bloqueadores da bomba de próton são drogas que inibem a formação de ácido clorídrico (HCL). O HCL destrói patógenos no estômago e os impede de alcançar o intestino. Antiácidos, por sua vez, neutralizam o ácido clorídrico. Em outras palavras, esses dois tipos de medicamento tornam você suscetível a infecções estomacais e intestinais.

Inibidores da bomba de próton (IBP) diminuem a população de *bifidobacterium* com apenas sete dias de terapia. As *bifidobactérias* são importantes para a formação de neurotransmissores, como o GABA, e na produção de ácidos graxos de cadeia curta, como o ácido butírico. O ácido butírico é conhecido por restabelecer as células da parede intestinal, os enterócitos, reforçando a integridade da mucosa. Os IBP aumentam a predisposição a infecções, que podem ser intestinais (disbiose) ou não.

Laxantes

Contrações peristálticas eliminam bactérias ruins nas fezes. O uso contínuo de laxantes vicia o sistema peristáltico, fazendo com que este se sustente não mais em suas contrações involuntárias, e sim no uso do próprio laxante. Num intestino preguiçoso, patógenos não são expelidos com frequência, permanecendo no cólon por mais tempo do que o devido. Laxantes causam dependência e inércia colônica.

Corticoesteroides

Por suprimirem o sistema imune, os corticosteroides em geral, como a prednisona e a hidrocortisona, criam um meio propício para a proliferação de *Candida albicans* e de outros fungos.

Anti-inflamatórios não esteroidais (AINEs)

Algumas drogas como ibuprofeno e aspirina impedem que a prostaglandina exerça seu papel. A prostaglandina possui inúmeras funções, entre as quais o reparo da parede intestinal. Os AINEs reduzem a população de bactérias intestinais boas, como as dos gêneros *lactobacillus* e *bifidobacterium*. Em contrapartida, aumentam a população da família de bactérias Gram negativas no intestino. Bactérias Gram negativas geram a endotoxina LPS. Quando essa endotoxina cai na circulação sanguínea, gera inflamação metabólica, o que pode contribuir para síndrome do ovário policístico, endometriose, doenças cardíacas, doenças autoimunes e esteatose hepática. Os AINEs contribuem, assim, para a síndrome de hiperpermeabilidade intestinal e doenças ligadas a essa condição.

Antinutrientes

Quando sua saúde intestinal está comprometida, é importante que seu intestino descanse. Isso diz respeito a comer alimentos de fácil digestão. Mas que faz um alimento ser considerado de fácil digestão? A baixa quantidade de antinutrientes, o seu conteúdo enzimático do alimento, o quão digerido ele está e o quão bem o intestino humano o digere.

Carboidratos em geral são sempre os alimentos mais difíceis de digerir. Eles possuem grande quantidade de antinutrientes que podem prejudicar seu intestino. As plantas secretam compostos químicos para autoproteção contra predadores, e estes compostos são os chamados antinutrientes. Grãos e sementes são especialmente ricos em antinutrientes.

São exemplos de antinutrientes as *lecitinas*, que podem causar hiperpermeabilidade intestinal; os *oxalatos*, responsáveis pela depleção de antioxidantes no intestino, por exemplo, a glutatona; os *inibidores enzimáticos*, que bloqueiam enzimas e atrapalham a digestão; os *glicocalcoides*, os quais estimulam o sistema nervoso e podem estar associados a depressão e ansiedade; e o *ácido fítico*, que impede a absorção pelo intestino de minerais como o magnésio e o ferro.

Para facilitar a digestão de sementes e grãos, você pode fermentá-los, hidratá-los por ao menos 12 horas ou germiná-los. Retire sempre suas sementes e cascas, onde se encontra a maior quantidade de antinutrientes. O cozimento é outra forma de eliminar os antinutrientes presentes em sementes e grãos.

Carboidratos da classe dos monossacarídeos são de mais fácil digestão, pois não precisam ser quebrados pelo corpo para serem absorvidos. Além disso, é importante saber que o intestino humano apresenta maior dificuldade para digerir plantas em geral, pois temos um estômago predominantemente ácido e um longo intestino delgado.

Glúten

O glúten pode causar síndrome de hiperpermeabilidade intestinal não apenas em indivíduos com doença celíaca, bem como em qualquer um de nós. No quesito doenças autoimunes, ele é o maior vilão. O glúten nada mais é do que uma mistura de prolaminas, um grupo de proteínas de armazenamento vegetal com grande quantidade de prolina que se encontram nas sementes de cereais como o trigo (gliadina), a cevada (hordeína), o centeio (secalina), o milho (zeína) e a aveia (avenina).

Uma razão para a tamanha intolerância ao glúten hoje é essas prolaminas serem resistentes à digestão. Nossas enzimas proteases não foram feitas para quebrar esse tipo de proteína. Além disso, o glúten possui muitos antinutrientes que contêm inibidores enzimáticos. O mais problemático, todavia, seria o fato de a gliadina promover a secreção de uma molécula chamada zonulina. Essa molécula age como um medidor fisiológico, controlando a abertura e o fechamento das células da membrana da parede intestinal (enterócitos). Quando a zonulina é secretada, a arquitetura proteica entre os enterócitos se reorganiza de tal forma, que eles se abrem, fazendo com que essas células fiquem totalmente permeáveis. Isso promove a migração de patógenos, metabólitos bacterianos, restos alimentares não digeridos e toxinas para a corrente sanguínea, ocasionando uma reação imune generalizada.

Leite e derivados

A grande diferença entre o leite de hoje e o leite de antigamente está no uso de conservantes e no processo de pasteurização. O leite não orgânico que a maioria das pessoas bebe vem de vacas alimentadas com hormônios e antibióticos. A enorme quantidade de leite produzida em larga escala pode ser atribuída aos hormônios dados ao gado. Além disso, essas mesmas vacas são mantidas presas, em espaços pequenos, onde frequentemente se machucam, facilitando a propagação de infecções. Quando isso acontece, prescrevem-se antibióticos a elas. Não por acaso, já foram achados resíduos de pesticidas e de antibióticos em amostras de leite examinadas pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária, a Anvisa.

Muitas pessoas não concebem o fato de tomar leite ou consumir qualquer produto lácteo sem que este tenha sido pasteurizado. Todavia, durante o processo de pasteurização, no qual o leite é aquecido em altas temperaturas, matam-se todas as suas bactérias. Entre as desvantagens da pasteurização, destacam-se estas: a) matar tanto as bactérias ruins quanto as bactérias boas; as últimas, como os lactobacilos acidófilos, presentes no leite cru, produzem lactase; b) matar as enzimas contidas no leite, cuja falta faz com que ele se torne difícil de digerir; e c) diminuir a potência de algumas vitaminas do leite, como a vitamina C e a vitamina B12, bem como tornar menos biodisponíveis nele minerais como o cálcio, o magnésio e o fósforo.

Não é permitida a venda de leite cru ou fresco em supermercados brasileiros, porém pode-se consegui-lo diretamente em fazendas. O leite cru ou fresco tem consistência cremosa, completamente diferente dos leites vendidos em padarias e mercados. Se você for comprar leite diretamente de uma fazenda, verifique se as vacas comem pasto e não ração, se elas estão livres de antibióticos e hormônios, e se foram testadas contra tuberculose e brucelose.

Bebidas dietéticas

O aspartame, o mais famoso adoçante artificial, é mais prejudicial ao corpo do que o açúcar. Ele pode estar associado a sangramentos, depressão e desordens neurológicas, como tonturas e dores musculares. E, do mesmo modo que o açúcar, causar ganho de peso. Estudo feito com 78 mil mulheres comprovou que, no período de um ano, aquelas que consumiram adoçantes artificiais engordaram muito mais do que as que consumiram açúcar. Outros estudos especulam que adoçantes artificiais aumentam o apetite em mulheres e as estimulam a comer mais.

Sucos de frutas concentrados e bebidas esportivas

Esses tipos de bebida contêm quantidades de açúcar copiosas e, por isso, devem também ser evitados. Tão importante quanto o que se bebe e quando beber. Evite o consumo de bebidas, inclusive água, durante e logo antes das refeições. Dê um intervalo de ao menos 30 minutos antes e logo após alimentar-se para ingerir líquidos. Evite bebidas geladas, pois estas atrapalham a digestão.

5. Os principais amigos do seu intestino

“A cura necessita de dedicação e consistência”.

Exercícios

Exercícios não só melhoram a função cardíaca, como também aumentam o tônus muscular e o nível de histamina, promovendo uma sensação de bem-estar. Exercitar-se é uma das melhores maneiras de aliviar o estresse. Estudos demonstraram que exercícios moderados são mais indicados do que antidepressivos em casos de depressão leve. Exercícios também estimulam a peristalse, o ritmo de expansão e contração da parede intestinal, estimulando a evacuação. Uma dieta imprópria sempre é citada como causa de constipação, porém o sedentarismo também deve ser evidenciado como uma de suas causas mais relevantes. O trato gastrointestinal deve ser visto como um grande músculo, uma vez que se contrai para puxar tudo para baixo. O exercício físico tonifica e dá força à musculatura intestinal.

O tipo e a frequência da atividade física podem ter um grande impacto na melhora ou piora da sua função intestinal. Exercícios vigorosos, de alta intensidade, podem desviar recursos de restabelecimento de sua saúde intestinal, levando a uma digestão complicada e à hiperpermeabilidade intestinal. Escolha fazer exercícios mais intensos, quando o seu intestino estiver curado.

Como você já viu que o sedentarismo não é bom para o intestino, o ideal é optar por atividades físicas de intensidade leve a moderada. Isso o ajudará a aumentar seu fluxo biliar, melhorando sua função intestinal. O que seriam atividades físicas de intensidade leve a moderada? Aquelas que não deixam você com falta de ar.

Nem todos, porém, podem exercitar-se. Exercícios físicos não são recomendados a determinadas pessoas com doenças graves. Se você está doente, comece com caminhadas curtas ao ar livre. Estipule um programa de exercícios para sua rotina. Comece devagar e verá que, com o tempo, você se tornará mais forte e feliz.

Saúde mental

Seu microbioma está diretamente conectado à sua saúde mental. O modo como você administra o estresse influencia o equilíbrio do seu intestino. Nossa alma e sabedoria interior devem ser acessadas durante o processo de cura. Somos inteiros, não partes. A mente e o corpo não podem ser separados, pois estão conectados. A psiconeuroimunologia (PNI) evidencia que a atividade cerebral afeta diretamente o sistema imune. Já a teoria polivagal mostra que traumas mudam funções do sistema nervoso e o modo como percebemos a vida. “Desordens” são, na maioria das vezes, respostas adaptativas a traumas ocorridos na infância.

O sistema digestivo parece registrar estados emocionais, principalmente o estresse, de forma mais aguda do que outras partes do corpo. Você pode sentir, por exemplo, um frio na barriga. O estresse altera impulsos nervosos e a sinalização hormonal. Gastrite, úlceras, constipação e síndrome do intestino irritável estão relacionadas ao estresse, porém manter uma vida sem estresse é mais difícil do que parece e, algumas vezes, impossível. O mais importante, contudo, é deixar claro que uma boa saúde mental quase sempre é acompanhada por uma boa saúde física. Acreditar que para cada problema existe uma solução é crucial para manter-se saudável.

Mastigação

A digestão começa com a mastigação. Quando você mastiga, a salivação aumenta e enzimas, como a amilase, começam a quebrar os carboidratos da comida. Enquanto isso, o movimento mandibular sinaliza para as suas glândulas parótidas que o timo deve ser estimulado para a produção de células T. Essa produção de anticorpos age como uma precaução para o caso de a comida que você ingeriu conter toxinas ou patógenos. Conforme mastigamos, aumentamos a superfície de contato com o alimento. Se você mastiga devagar e cuidadosamente, o alimento chega ao seu estômago não em blocos, e sim em forma pastosa. O número elevado de pessoas que não mastiga adequadamente é surpreendente. Muitos comem enquanto dirigem, em pé ou andando. Além disso, a maioria de nós engole a comida usando algum tipo de bebida para ajudar a empurrá-la goela abaixo. Alimentos engolidos dessa forma, principalmente se contêm carboidratos ou fibras, não são completamente digeridos.

A mastigação inadequada contribui para sintomas e doenças intestinais. Mastigar adequadamente, além de fazer você saborear melhor a comida, ajuda no combate ao ganho de peso. Pessoas que comem devagar ficam satisfeitas mais rápido, não gerando compulsões alimentares. É necessário algum tempo para que o cérebro reconheça, por intermédio do estômago, que você está comendo. Comer mais devagar melhora a sintonia entre o cérebro e o estômago.

Aqui estão as melhores dicas sobre mastigação e alimentação: a) mastigue cada porção de 25 a 100 vezes; b) sempre coma sentado; c) não coma quando estiver com raiva ou triste, pois isso obstrui a digestão; e d) não coma enquanto trabalha ou no meio de uma atividade que requer concentração.

Enzimas digestivas

Enzimas são proteínas que agem como catalisadoras de reações químicas no corpo. Funcionam como mão de obra responsável por acelerar essas reações. Precisamos de enzimas para digerir o alimento, pois elas transformam a comida em compostos químicos capazes de atravessar as membranas celulares do intestino e, assim, serem absorvidos.

Encontram-se enzimas em todos os organismos vivos. Comidas cruas possuem enzimas que ajudam na digestão. A partir do momento que vocêingere um alimento cru, enzimas começam o processo digestivo na boca e o continuam até o estômago. Essas enzimas digestivas se subdividem em *amilases*, que digerem carboidratos, *proteases*, que digerem proteínas, e *lipases*, que digerem gorduras.

Enzimas quebram macromoléculas para que estas sejam absorvidas no intestino. O cozimento, assim como a pasteurização, destrói as enzimas digestivas de alimentos crus. Ao comer alimentos cozidos, pasteurizados e processados, passamos a ter uma dieta pobre em enzimas vitais. Enzimas também podem ser classificadas em três grupos: *enzimas metabólicas*, que direcionam funções corporais, e *enzimas digestivas secretadas pelo pâncreas* e *enzimas encontradas em alimentos crus*, que auxiliam a digestão.

Nascemos com a capacidade de produzir apenas um número finito de enzimas. Se o corpo precisa de muitas enzimas para a digestão, terá de reduzir a sua ação enzimática para outras finalidades. De que modo? Para digerir alimentos cozidos, o corpo tem de recrutar enzimas que estariam sendo usadas em outras reações químicas, como funções cerebrais, musculares e teciduais. Fomos, primitivamente, feitos para comer alimentos crus, pois estes impedem a depleção do estoque enzimático.

Por isso, concluo que incluir alimentos crus na dieta é indispensável à saúde.

Enzimas em frutas e vegetais estão presentes em maior quantidade quando maduros. Por exemplo, uma banana madura tem mais enzimas do que uma

banana verde.

Não consuma líquidos durante as refeições, pois irão diluir as enzimas digestivas, prejudicando a sua função. Evite bebidas geladas.

Enzimas digestivas podem ser obtidas por meio de suplementos. De acordo com minha experiência, esse tipo de suplemento tem auxiliado imensamente pessoas com desordens gastrointestinais. Além de auxiliar na digestão, tais suplementos reduzem a inflamação intestinal.

Hábitos de sono

A quantidade de sono de que precisamos é variável. Essa variabilidade está relacionada ao gênero, à velocidade do metabolismo, à idade e à qualidade do sono. Recém-nascidos necessitam de muitas horas de sono, enquanto idosos necessitam de 6 a 7 horas de sono por dia. Pesquisadores concordam que uma boa noite de sono é essencial à saúde. Uma única noite mal dormida prejudica o sistema nervoso, a memória, a concentração e o desempenho físico.

A privação de sono é um dos principais inimigos do intestino e, quem sabe, o maior deles. Muitos sofrem de insônia, dormem pouco e acordam várias vezes durante a noite, sem usufruir da quantidade e, principalmente, da qualidade necessária de sono. Sono e intestino caminham juntos. São como melhores amigos; se um vai mal, o outro conseqüentemente não pode estar bem. O contrário também é válido, ou seja, se você melhora sua saúde intestinal, automaticamente melhora seu sono, e vice-versa.

Caso venha se alimentando logo antes de ir para cama, está na hora de mudar esse hábito. O *momento* em que você come é tão importante quanto *o que* você come. Comer muito tarde à noite altera o metabolismo, fazendo com que você não tenha um sono reparador. Durante o sono, seu intestino não está focado no processo de digestão, pois prioriza a destoxificação e o reparo da mucosa intestinal. O melhor, assim, é realizar a última refeição noturna três horas antes de ir para cama, por volta das 19 horas.

Quando não dormimos bem, ficamos mais predispostos a nos alimentarmos mal. Você já percebeu isso? Não é culpa nossa, e sim de dois hormônios: a grelina e a leptina. O primeiro é responsável pelo apetite, enquanto o segundo, pela saciedade. Quando estamos em privação de sono, a grelina aumenta e a leptina diminui, o que já é suficiente para atacarmos um bufê completo.

Existem alguns alimentos e maneiras de melhorar seu sono por meio do intestino. Quais são eles?

O caldo de osso, por si só, melhora o seu sono, pois tem ampla quantidade de aminoácidos, como a serina e a glicina. Uma dieta cetogênica (rica em proteínas e gorduras boas) também é favorável para um sono de qualidade. A carne tem níveis altos de triptofano, que são convertidos pelo corpo em melatonina. Gorduras, como o ácido decosaheptaenoico (DHA), também sincronizam seu ritmo circadiano. Outra forma de melhorar o sono é o jejum intermitente. Coma o café da manhã, o almoço e o lanche, mas não jante e aproveite melhor o processo de reparo intestinal enquanto dorme. É importante salientar, todavia, que se deve buscar acompanhamento médico antes de iniciar práticas de jejum.

Pesquisas atuais revelam que boa parte da melatonina é produzida no intestino e também na mitocôndria. Ela não está somente na glândula pineal. A melatonina que é produzida no intestino permanece nele, sendo utilizada no reparo de danos metabólicos da digestão e na absorção de nutrientes.

Não recomendo melatonina na forma de suplemento para os meus pacientes. Esses suplementos podem causar resistência insulínica, tornar a digestão mais lenta e inibir os níveis do hormônio adrenocorticotrófico (ACTH), causando cansaço. A melhor forma de aumentar a produção de melatonina é fazê-lo naturalmente.

O que você faz pela manhã determina o quão bem dormirá à noite. Expor-se à luz natural logo ao acordar é uma boa maneira de melhorar o ritmo circadiano e, por conseguinte, a qualidade do sono. Exponha-se à luz solar ao menos 20 minutos por dia. A luz ultravioleta do tipo A aumenta a síntese de melatonina de duas formas: a) ativando o triptofano, o aminoácido precursor da melatonina; e b) ativa a proteína neuropsina através dos olhos. Juntos, esses dois fatores aumentam a produção de melatonina à noite.

Do mesmo modo, o que você faz à noite determina o quão bem acordará. Evite expor-se à luz azul a partir das 18 horas. Desligue todos os focos de luz azul, como televisão, aparelhos eletrônicos e computador após esse horário. Caso você tenha um Iphone ou um notebook da Apple, mude a iluminação para luz vermelha, poupando assim a sua melatonina para uma

boa noite de sono. Isso pode ser feito no menu: geral > acessibilidade > adaptações de tela > filtros de cor. A seleção dos filtros de cor é ativada deslizando a tela para a direita. A sobreposição de cor também deve estar ativada.

Exercícios físicos são uma ótima forma de regular o ritmo circadiano e ajudarão você a dormir melhor. Opte por realizá-los pela manhã, de preferência ao ar livre. Caso não consiga isso, procure não realizar atividades físicas por ao menos três horas antes de dormir. O ideal, porém, é que atividades aeróbicas sejam realizadas durante o dia, para que não comprometam o sono.

Hidratação

A água é o veículo supremo que leva os nutrientes até as células de seu corpo. Ela também age eliminando toxinas. Para pessoas com problemas intestinais, beber de 2 a 3 litros de água por dia é essencial.

Períodos de jejum

Períodos de jejum são saudáveis, pois estimulam o corpo a trabalhar com sua reserva de glicogênio, deixando-o mais sensível à insulina. Enquanto você está em jejum, o pâncreas descansa, pois não necessita produzir enzimas digestivas ou insulina para controlar a glicose no sangue. Quando não nos alimentamos com muita frequência, damos um descanso ao sistema digestivo. O jejum também previne a obesidade. Praticantes de jejum experimentaram o forte desejo de comer, entendendo quando realmente é necessário fazê-lo, ou seja, aprenderam, na prática, a diferenciar a fome da vontade de comer.

Não recomendo jejuns que durem mais de 12 horas por dia. Períodos de jejum mais duradouros do que isso devem ter acompanhamento médico. Encorajo você a comer de 6 em 6 horas, ou seja, se possível, duas vezes por dia. Esta é uma ótima maneira de melhorar a digestão. Em termos digestivos, o ideal é realizar a última refeição, no máximo, às 19 horas.

Suar

Suar promove os mesmos benefícios de uma febre, sem que seja preciso tê-la. Quando a temperatura aumenta, o corpo se encarrega de matar patógenos e células cancerígenas. Eliminamos toxinas lipossolúveis pelo suor, assim como metais pesados, pesticidas e herbicidas. Sauna seca e hot yoga são maneiras excelentes de eliminar toxinas. O aquecimento corporal melhora o processo metabólico, o fluxo sanguíneo, a oxigenação tecidual e a cicatrização.

Luz solar

A maior parte da vitamina D que você obtém vem da luz do sol. Ela é sintetizada pela sua pele, quando você se expõe à luz solar. A vitamina D melhora a absorção de cálcio e, por conseguinte, gera ossos e dentes mais fortes. A recomendação é de 20 minutos de exposição diária ao sol, mas o horário de exposição e a época do ano influenciam a sua absorção. A melhor época para garantir a plena absorção de vitamina D é o verão, entre 10 e 14 horas.

Com a idade e o aumento do peso corporal, a habilidade de secretar vitamina D diminui. Por isso, se você tem mais de 50 anos ou está com sobrepeso, é necessário que se exponha mais tempo ao sol, principalmente se mora no hemisfério Norte.

Para garantir a absorção diária de vitamina D, você não deve estar usando protetores solares. É preciso que os raios solares entrem diretamente em contato com sua pele, e não através de vidros ou janelas. Existem duas maneiras de conversão da vitamina D: uma através da pele e o fígado, e outra através do fígado e dos rins. Por isso, para ter níveis adequados dessa vitamina, é preciso que você esteja em dia com sua saúde cutânea, hepática e renal.

O magnésio converte a vitamina D em sua forma ativa no rim. Garantir quantidades suficientes de magnésio em sua alimentação e uma boa capacidade absorptiva é fundamental para que se possa ativar adequadamente a vitamina D. Demora algum tempinho para que o fígado converta raios UVB e colesterol em vitamina D3, razão pela qual é bom não tomar banho logo após a exposição à luz solar. Espere ao menos 1 hora e evite usar sabonete nas áreas de fato expostas. A vitamina D é uma vitamina lipossolúvel. Isso quer dizer que devemos comer gorduras boas e ter uma boa função biliar para digerir e absorver esse hormônio.

Contato com a natureza

Sabe-se que manter-se em contato com a natureza é necessário para manter-se saudável. Ao estar isolado da natureza, o corpo estoca correntes elétricas prejudiciais vindas de campos eletromagnéticos. Se você caminha descalço pela grama ou areia, por exemplo, consegue dispersar essa energia, eliminando o excesso de correntes elétricas em seu corpo.

Caldo de osso

O caldo de osso é a comida mais nutritiva que você pode ingerir. É extremamente benéfico para quem tem doenças gastrointestinais, pois é de fácil *digestão* e *absorção intestinal*. A *gelatina* extraída do osso durante o cozimento é uma excelente fonte de minerais, como iodo, sódio, magnésio e potássio. Ele também é uma excelente fonte proteica, rica em colágeno, além de ser uma ótima fonte probiótica. Trata-se de um ótimo aliado na restauração do sistema imune.

O caldo de osso, ou *bone broth*, tem uma longa história medicinal, apesar de pouco divulgada. Ele é conhecido por ser quente, calmante e nutritivo para o corpo, a mente e a alma. Médicos muito antigos já associavam esse alimento à *cura intestinal*. A associação entre o intestino e múltiplas doenças não é algo novo. Na verdade, só agora a medicina moderna está redescobrando a grande influência do intestino na saúde em geral.

Muitas de nossas doenças modernas parecem estar enraizadas no desequilíbrio da microbiota intestinal, gerado por uma dieta rica em açúcares, gorduras trans e alimentos processados. Problemas digestivos e articulares, em particular, podem ser revertidos com a inclusão desse caldo em nossas vidas.

Mas por que o caldo de osso é tido como um *superalimento*? Para começar, ele é conhecido como a base da dieta GAPS (Gut and Psychology Syndrome), que se baseia na influência do intestino em múltiplas doenças psicológicas/psiquiátricas e atua cortando grãos, glúten e leite.

A dieta GAPS tem sido muito usada para tratar crianças com autismo e outras desordens enraizadas na função intestinal. Indivíduos que apresentam problemas de ordem digestiva, como *hiperpermeabilidade intestinal* e *intolerâncias alimentares*, também podem se beneficiar bastante tomando esse caldo. Pode-se dizer, inclusive, que ele tratará qualquer desordem intestinal e inflamatória.

Produtos lácteos fermentados

Os melhores produtos lácteos são os fermentados, como *iogurte cru* e *kefir*. Algumas pessoas com intolerância à lactose, as quais normalmente não conseguem tolerar bem leite e derivados, costumam não apresentar sintomas com produtos lácteos fermentados. Por que isso ocorre? No iogurte cru e no kefir *preparados de forma correta*, encontram-se enzimas como a *lactase*, produzida por bactérias encontradas em alimentos fermentados. Além disso, há nesses alimentos fermentados baixa quantidade de lactose, pois as bactérias se alimentam desse tipo de açúcar, ou seja, do açúcar do leite durante o processo de fermentação. Esse processo aumenta a viabilidade das vitaminas B e C contidas no leite. Além disso, a fermentação é boa para a saúde intestinal porque suplementa o número de bactérias intestinais benéficas e produz ácido lático, essencial para a absorção de nutrientes.

Leite de cabra

Para indivíduos com desordens intestinais, leite de cabra e seus derivados têm potencial curativo. Falo de leite e de queijo de cabra não pasteurizados, orgânicos e frescos. Enquanto o leite de vaca leva 3 horas para ser absorvido, o leite de cabra leva apenas 20 minutos. As moléculas proteicas do leite de cabra têm a metade do tamanho das moléculas proteicas do leite de vaca. Elas possuem membranas finas e frágeis. Por isso, são mais facilmente absorvidas através da parede intestinal.

Seguem algumas vantagens em consumir leite de cabra: a) é menos alergênico do que o leite de vaca, pois não contém os mesmos complexos proteicos que estimulam processos alérgicos. Muitas crianças que apresentam alergia ao leite de vaca se dão muito bem ao substituí-lo pelo leite de cabra; b) não provoca gases ou inchaço abdominal rapidamente, por ser de mais fácil digestão e possuir menos lactose do que leite de vaca. É raro que o leite de cabra se acumule no intestino e fermente; c) possui altos níveis de ácidos graxos que inibem a cândida, como por exemplo, o butirato (ácido butírico), considerado muito importante para a saúde do cólon; d) não forma muco na parede intestinal; e e) é uma importante fonte de selênio.

Fibras

Fibras são remanescentes não digeríveis de células vegetais presentes no alimento. Elas podem ser encontradas em vegetais, frutas, grãos, cereais, feijões e lentilhas. São essenciais para regularizar os movimentos intestinais e prevenir a constipação. Fibras aumentam a eliminação de fezes acumuladas no intestino grosso, além de pressionar o reto no processo de sua expulsão. Acredita-se que as fibras são as responsáveis por reduzir os riscos de câncer de cólon.

É muito importante, contudo, frisar que fibras são carboidratos. Erroneamente, muitas pessoas tentam melhorar sua saúde comendo batatas, cereais, pães integrais e arroz integral. Você se lembra de eu ter escrito que a principal causa de doenças intestinais é uma dieta rica em carboidratos? Na verdade, o tipo de fibras que melhora a saúde intestinal é encontrado em carboidratos com baixo índice glicêmico, como couve-flor, brócolis, cenoura, aipo e alface. Frutas comidas com sua casca são especialmente ricas em fibras. Por sua vez, as fibras presentes na chia, na linhaça e no psyllium diminuem a quantidade de tempo que o alimento permanece no intestino antes de ser expelido. Diminuir o tempo de excreção significa que a comida tem menos tempo hábil de fermentar e putrefazer no cólon, propiciando a rápida expulsão de toxinas.

Portanto, para alguns tipos de doenças e/ou sintomas intestinais, fibras não são bem-vindas. O psyllium, por exemplo, pode fermentar no intestino e causar problemas para pessoas com doenças inflamatórias intestinais e síndrome do intestino irritável. Dessa forma, sempre recomendo optar por adquirir sua dose de fibra diária por meio de fontes vegetais. Mas se você possui síndrome do intestino irritável, alguns vegetais podem gerar sintomas, sendo importante, sobretudo, controlar suas porções diárias.

Frutas congeladas

Acredito que devemos comer frutas orgânicas e vegetais que não são produzidos com pesticidas ou agrotóxicos. Além disso, devemos comer frutas e vegetais de acordo com a estação do ano de sua produção, evitando que sejam apressados para madurar. Mas comer frutas de acordo com a estação de sua produção nem sempre é uma opção viável e, por isso, estímulo o consumo de frutas congeladas.

Em geral, as frutas são congeladas quando estão completamente maduras, ou seja, quando produzem sua mais alta concentração de vitaminas e minerais. Enquanto a refrigeração destrói algumas enzimas dos alimentos, o congelamento sempre é uma opção melhor.

Se, no entanto, você possui síndrome do intestino irritável, não é recomendável comer frutas muito maduras.

Flora intestinal

Se você não sabe, cerca de 300 trilhões de bactérias vivem agora em seu trato intestinal. Com base nisso, pode-se dizer que há mais bactérias em seu intestino do que células em todo o seu corpo. Estima-se o peso desse zoológico bacteriano em dois a três quilos. Na verdade, seu intestino é um ecossistema em que bactérias boas, más e indiferentes, pertencentes ao funcionamento do organismo, brigam entre si. Bactérias benéficas são indispensáveis para uma boa digestão, além de ajudarem o sistema imune e sintetizarem nutrientes importantes, como a vitamina B.

Explicarei a seguir como esses micro-organismos influenciam a função intestinal e também descreverei os benefícios das chamadas “bactérias boas”, indicando como se pode melhorar a quantidade dessas bactérias no trato digestivo.

Para muitas pessoas, bactéria e doença significam a mesma coisa. Já se sabe, porém, que algumas bactérias que moram no intestino são muito boas para você. A essas bactérias dá-se o nome de flora intestinal, bactérias probióticas ou simplesmente probióticos. Hoje em dia, todavia, o termo probiótico se restringe a suplementos ou alimentos que fortificam a microbiota intestinal.

No intestino delgado e no cólon, essas bactérias probióticas estão em constante guerra, tentando manter a saúde. Sua flora intestinal é aquela que procura impedir que a *Salmonella*, a *Helicobacter pylori* e outros micro-organismos patogênicos proliferem na parede intestinal. Probióticos ocupam os espaços presentes na parede intestinal como verdadeiros soldados, impedindo a absorção desses patógenos, sem deixar que eles atinjam a corrente sanguínea.

De maneira geral, essas bactérias melhoram a saúde digestiva, acidificando o cólon e ajudando-o a manter um pH adequado. Num meio ácido, patógenos encontram mais dificuldade para sobreviver. O pH segue uma escala que vai de 0 a 14. Um pH mais alto indica que a substância é alcalina, enquanto um pH mais baixo indica a presença de um meio ácido.

Idealmente, portanto, o intestino deve ter um pH mais baixo, visto que patógenos sobrevivem mais facilmente num meio alcalino.

As fezes são basicamente compostas por fibras não digeridas e, em menor grau, por bactérias expelidas. Probióticos mantêm um ambiente intestinal saudável e em equilíbrio, impedindo que patógenos tenham espaço para se desenvolver.

Mas como essas bactérias entram no seu intestino? O feto possui um intestino estéril, que começa a ser colonizado pelas bactérias a partir do momento em que atravessa o canal vaginal. Esse processo continua com o aleitamento e, em seguida, por meio do que comemos. Todos os dias, comemos e expelimos bactérias.

A maioria das bactérias amigas de seu intestino são membros dos gêneros *Lactobacillus* e *Bifidobacterium*.

O gênero *Lactobacillus*

Nesse gênero, encontram-se, entre outras, as espécies *acidophilus*, *bulgaricus*, *casei* e *plantarum*. Lacto vem do latim e significa leite. Essas bactérias podem ser encontradas em iogurtes não pasteurizados e kefir. Residem principalmente no intestino delgado. Tais lactobacilos produzem ácido láctico, substância que ajuda a acidificar o intestino, além de atuarem na melhora da absorção de magnésio, ferro, cobre, cálcio e manganês.

Algumas cepas de *Lactobacillus acidophilus* produzem antibióticos naturais que são úteis contra infecções por *Streptococcus*, *Staphylococcus* e *Salmonella*. E extremamente úteis em casos de diarreia crônica, pois têm a capacidade de exterminar bactérias ruins. *Lactobacillus acidophilus* também podem produzir peróxido de hidrogênio, sendo capazes de exterminar alguns fungos como o *Candida albicans*, por exemplo.

Por fim, todo o gênero dos *Lactobacillus* é capaz de produzir a enzima lactase, útil na digestão de lactose, o açúcar presente no leite. Pessoas com intolerância à lactose podem comer derivados do leite, como kefir, iogurtes não pasteurizados e queijos fermentados. Por que isso é possível? Porque a lactose é quebrada pela lactase produzida por essas bactérias. Derivados lácteos pasteurizados não possuem probióticos. Quimicamente falando, são estéreis.

O gênero *Bifidobacterium*

Pertencem ao gênero *Bifidobacterium*, entre outras, as espécies *bifidum*, *infantis* e *longum*. Elas residem, mais comumente, no intestino grosso. Assim como os lactobacilos, esse tipo de probiótico não apenas se gruda à parede intestinal, impedindo que patógenos sejam absorvidos, como também produz ácido lático. As bifidobactérias atuam na redução do colesterol e na absorção de alguns tipos de vitamina do complexo B, como B5, B9, B3 e B12. Encontra-se a *Bifidobacterium infantis* no leite materno, no qual os bebês obtêm esse importante probiótico, mostrando por que a amamentação é tão importante para a saúde deles.

Como conseguir mais probióticos por meio da alimentação? Probióticos são remédios naturais e trabalham lado a lado ao sistema imune. Existem duas maneiras de aumentar o aporte probiótico. A primeira é por meio de suplementos e a segunda, por intermédio de alimentos fermentados. Probióticos na forma de suplementos são cultivados isoladamente e dispostos sob a forma de pós e cápsulas.

Infelizmente, todavia, apenas um grupo de probióticos é válido para ser consumido. A maioria dos probióticos não contém as enzimas e os minerais encontrados nos alimentos fermentados. Muitas vezes, as cepas de bactérias presentes são suspeitas e estão mortas antes mesmo de prestar qualquer benefício. Por outro lado, alimentos fermentados combinam ácido lático com enzimas, vitaminas, proteínas e minerais, que trabalham juntos para formar esta mágica chamada de alimento.

Alimentos fermentados são muito antigos. Chucrute, kimchi, pickles e chutneys, vegetais em conserva, são alguns de seus exemplos. Já entre os lactofermentados se encontram alguns queijos, iogurtes crus e kefir. Antes da entrada do fermento em pó no mercado, muitas massas e pães eram feitos com fermentação natural. Alguns alimentos de origem asiática, como missô, natto e shoyu, também são fermentados.

Probióticos como suplementos

Como mencionado anteriormente, probióticos na forma de suplementos carecem dos principais cofatores presentes em alimentos fermentados, como enzimas e proteínas. Eles são apenas bactérias isoladas e, como tal, difíceis de serem absorvidos, reconhecidos e até mesmo multiplicados dentro do intestino. Para ter certeza que essas bactérias chegarão ao intestino, alguns probióticos contêm inúmeras cepas de bactérias, ou seja, muito mais do que aquelas contidas em alimentos fermentados. Um único produto pode conter cerca de 100 mil bactérias a mais do que, por exemplo, um kefir. Essas bactérias, todavia, são muito frágeis e, muitas vezes, morrem com facilidade tanto em cápsulas ou pós quanto em contato com a acidez estomacal.

Sempre verifique a validade desses probióticos, mas mesmo se eles estiverem no prazo de validade, o número de cepas vivas provavelmente será bem menor do que aquele impresso na embalagem. Pesquisas evidenciaram que apenas 20% das cepas de probióticos mostradas no rótulo ainda estão vivas quando a cápsula ou pó está pronto para consumo. Adicionalmente, quando atingem o intestino, esses 20% das cepas vivas podem ser atacadas pelo sistema imune, uma vez que a alta quantidade de bactérias confunde o organismo, levando-o a pensar que está sendo invadido por patógenos.

Importante teste para avaliar a eficácia de um probiótico

Coloque duas cápsulas do probiótico dentro de um copo com 200 ml de leite e o deixe em temperatura ambiente de 24 a 48 horas. Esse teste irá medir a habilidade do probiótico em produzir enzimas capazes de digerem os alimentos. Se o suplemento probiótico for viável, o leite irá coalhar e ficará com a consistência de iogurte. Se o seu probiótico não passar por esse simples teste, provavelmente não irá exercer sua função em seu corpo.

Outro tipo de suplemento que se tornou popular ultimamente e que também recomendo evitar são os prebióticos. Por quê?

Probióticos x Prebióticos

Além do suplemento probiótico, alguns profissionais da saúde recomendam alimentar com prebióticos as bactérias boas de nosso intestino. Prebióticos são fibras não digeríveis. Um único componente, denominado frutooligosacarídeo (FOS) e achado naturalmente em chicória, cebola, alho e alho-poró, supostamente estimula seletivamente bactérias amigas do seu intestino a proliferar. O problema de tais prebióticos, contudo, é que esse “alimentar seletivamente” bactérias amigas não é real. Os prebióticos alimentam tanto as bactérias amigas quanto as inimigas. Alguns prebióticos populares que contêm inulina e FOS, em vez de ajudar pacientes, produzem sintomas como gases e distensão abdominal.

Já vi alguns pacientes piorarem de maneira significativa com o uso de prebióticos. Os próprios alimentos fermentados servem simultaneamente como prebióticos e probióticos. São prebióticos porque acidificam o cólon com ácido láctico, aumentando o crescimento de probióticos, em lugar de patógenos. E são probióticos porque introduzem bactérias amigas no intestino.

A suplementação de bactérias presentes no solo é outra forma de obter probióticos de maneira satisfatória. Esse tipo de suplemento, chamado HSO (Homeostatic Soil Organisms), ainda não se encontra amplamente difundido no Brasil, porém sua maior eficácia em relação à suplementação probiótica usual já foi comprovada.

6. Um apanhado sobre suplementos e micronutrientes

“Jamais use os suplementos alimentares como compensação para uma qualidade de vida ruim. Não os utilize por conta própria.”

Na grande maioria das vezes, a ação dos suplementos é confusa. Além disso, percebo que também há carência de informação quanto a isso. Neste capítulo, irei abordar suplementos presentes no mercado, tanto aqueles recomendados quanto os que devem ser evitados. Em sua maioria, os suplementos são compostos isolados e, por isso, não possuem o mesmo valor biológico de um alimento natural. Além de inertes, não possuem enzimas, minerais e outros cofatores necessários para a digestão apropriada. O corpo humano não reconhece muitos deles como alimento, sendo importante deixar bem claro que um suplemento jamais irá substituir um alimento.

À medida que a comida transita pelo trato digestivo, o corpo absorve os nutrientes que lhe são necessários. Um suplemento isolado, em contrapartida, pode apresentar ao corpo uma quantidade exorbitante de nutrientes e fazer com que este o trate como uma droga. Muitos suplementos não são biologicamente ativos, mas com isso não estou dizendo que não têm valor. Eles devem ser usados em determinadas ocasiões, como se fossem uma carta na manga. Por exemplo, não há nada de natural ou nutritivo em tomar 5 g de vitamina C todos os dias.

Ninguém sabe as consequências, no longo prazo, de tomar doses muito elevadas de vitaminas. O corpo não está habituado a dispor de altas concentrações de nutrientes em tão larga escala. Dito de outro modo, não se sabe o quanto desses suplementos é de fato absorvido. A maioria deles é sintética, produzida em laboratórios – os mesmos laboratórios que produzem remédios –, e pode ter efeitos colaterais indesejáveis.

Por isso, vale a pena lembrar que seu intestino, se não estiver saudável, acabará por não absorver toda essa quantidade de suplementos, sobrecarregando seu fígado e seus rins. Esses suplementos, na maioria das vezes, são fabricados com matérias-primas de baixa qualidade e controle. Acredita-se que os suplementos são fabricados de maneira natural, porém eles não o são. Vários suplementos não apenas contêm conservantes e corantes, como também muitas vezes ficam rançosos nas prateleiras, e isso pode causar a você muito mais mal do que bem.

Não sou, no entanto, essencialmente contrária aos suplementos. Uso-os diariamente em minha prática médica e eles podem ser necessários para diversas pessoas, visto que estamos vivendo uma epidemia de desequilíbrios nutricionais. É importante salientar que, isoladamente, suplementos não irão curar você, embora possam agir como suporte, enquanto a causa base de sua doença e de seus sintomas é tratada.

Uma suplementação bem indicada pode ser fundamental para recuperar a saúde do paciente, pois: a) adiciona o que ele, por algum motivo específico, não consegue obter do alimento; b) dá suporte bioquímico ao seu corpo, enquanto o tratamento da doença em questão ocorre; c) auxilia em polimorfismos genéticos e fraquezas do DNA que prejudicam a metilação e a destoxificação; e d) diminui o grau de inflamação.

Como prescrevo suplementos para meus pacientes? Trabalho usando o método *Pulse* de suplementação, de acordo com o qual: a) os suplementos devem ser usados de maneira específica e personalizada, e somente quando o paciente necessita deles, por exemplo, em casos de doença e situações de estresse temporário; b) quando o paciente se sente bem, o seu uso deve ser diminuído ou interrompido; e c) em recidivas, os suplementos podem ser novamente prescritos. Também sempre lembro que não se devem usar suplementos por conta própria e que é preciso, de tempos em tempos, tirar férias deles.

Caso você já venha usando suplementos, prefira tomá-los durante o dia, e não de noite, bem como observe seus ingredientes e o prazo de validade.

Aloe vera

Muito usada por seus efeitos laxantes, a planta aloe vera encoraja a peristalse e reduz a absorção de líquidos pelo cólon. O ideal é que seja consumida crua. Muitos produtos não contêm o que dizem, e se contêm, a potência é fraca. Evite produtos que utilizam a folha inteira da aloe vera, pois contém o componente aloína e pode causar danos ao sistema digestivo.

Antioxidantes (vitaminas e minerais)

Bioquimicamente, moléculas chamadas de antioxidantes são capazes de reverter os danos causados por radicais livres no corpo. Vitamina A, vitamina C, vitamina E e selênio são a base de todas fórmulas antioxidantes. Antes de sair em busca dessas fórmulas, deve-se saber que todos os antioxidantes podem ser encontrados nos alimentos, principalmente em vegetais e frutas. Ninguém sabe ao certo se os suplementos antioxidantes de fato previnem doenças. Sabe-se, porém, que as pessoas que comem a quantidade suficiente de vegetais ou frutas adoecem menos. Por isso, aconselho-os a simplesmente comer mais frutas e vegetais, em vez de sair por aí comprando vitaminas.

Se, de todo modo, um médico ou nutricionista prescreveu algum desses antioxidantes para você, aconselho seguir estas dicas:

Vitamina B12 – Prefira a metilcobalamina à cianocobalamina. Muitos não conseguem absorver ou usar esta segunda forma.

Vitamina B9 – Opte pela forma metilfolato, em lugar de, pura e simplesmente, ácido fólico. Muitas pessoas não fazem bem a conversão de ácido fólico em metilfolato no organismo.

Vitamina B6 – Algumas pessoas não conseguem converter a piridoxina sintética para sua forma ativa (P5P). Esta, quando não é convertida, pode causar inflamação ou neuropatia.

Vitamina D – O sol sempre é a melhor fonte de vitamina D. A maioria dos suplementos de vitamina D não contém outras vitaminas lipossolúveis (A, E, K), o que gera uma deficiência funcional, pois estas competem pelo mesmo receptor celular. Se você se limita a tomar vitamina D, este suplemento irá ocupar o receptor das demais vitaminas lipossolúveis, levando à deficiência destas. Como suplemento, a melhor opção é a D3, em vez da D2, por ser um melhor precursor para futuras conversões.

Zinco – Para maior absorção, dê preferência às formas picolinato e citrato.

Magnésio – A forma citrato alivia constipações. Malato e glicinato são outras formas bem absorvíveis.

Licorice

A raiz do licorice é usada para tratar indigestão e úlceras estomacais, porém esse suplemento, se tomado sem supervisão médica ou indiscriminadamente, pode causar hipertensão e retenção de potássio. O licorice trata a mucosa da parede estomacal, aumentando a síntese de prostaglandinas. Considero o licorice um ótimo remédio no curto prazo para dores de estômago, refluxo esofágico, excessos na alimentação e bebidas alcólicas. No longo prazo, probióticos e enzimas digestivas são melhores remédios para indigestão. Licorice em sua forma DGL age no combate à bactéria *H. pylori*.

Enzimas digestivas (ver [cap. 5](#))

Enzimas digestivas são altamente recomendadas, pois auxiliam os pacientes em problemas e doenças intestinais. Esses suplementos não só ajudam na digestão, como também reduzem inflamação. Por isso, vêm sendo usados para tratar lesões esportivas e ajudar pacientes a se recuperarem de cirurgias. Enzimas digestivas podem ser produzidas pelo pâncreas de animais, por fungos e por plantas. Quando vindas de animais, obtêm uma variação limitada do pH, ou seja, se seu estômago é muito ácido ou alcalino, esse tipo de enzima não é bem-sucedido. Prefiro enzimas digestivas fabricadas a partir de plantas.

Ácidos graxos essenciais (ver [cap. 3](#))

Fibras (ver [cap 5](#))

Glutamina

A glutamina é um aminoácido condicionalmente essencial. Por que condicionalmente? Porque o corpo consegue produzir glutamina por conta própria, exceto em casos de doença, em momentos de estresse e em exercícios físicos extremos. Carnes, ovos crus e derivados de leite cru são ótimas fontes naturais de glutamina. Trata-se de um suplemento muito recomendado para quem tem desordens gastrointestinais.

Chlorella, spirulina e clorofila

O amplo benefício de vegetais verdes e de algumas microalgas não pode ser subestimado. Eles são fonte de vitaminas A, C, betacaroteno e folato. Contêm muitos antioxidantes e fitoquímicos que destoxificam e ajudam a prevenir algumas formas de câncer. Clorofila contém fibras. Spirulina tem propriedades antivirais e altos níveis de proteínas. Em geral, indivíduos com problemas digestivos têm excelentes resultados ao tomar esse tipo de suplemento.

Se você considera tomar multivitaminas, escolha a grama de cereais, como trigo ou aveia. Estes verdes são superiores a multivitamínicos, pois são mais fáceis de digerir e oferecem mais nutrientes. Eles não são cozidos e suas enzimas digestivas se encontram intactas. A grama de cereais, por exemplo, é de mais fácil digestão do que as algas chlorella e spirulina.

Ervas

Amostras de fezes mostram que cada uma em cinco pessoas abriga parasitas em seu intestino. Porém, ao contrário do que muitos acreditam, a maioria desses parasitas é benigna. O número de indivíduos em que doenças estão correlacionadas com parasitas é pequeno. Acredito que o supercrescimento de fungos e parasitas no intestino é mais um sintoma do que uma doença em si. Há séculos, os seres humanos vêm tentando livrar-se de parasitas, e é por isso que existem algumas ervas conhecidas por auxiliarem nesse processo, como cravos, alho, ginseng e quássia.

Adeptos do herbalismo já tentaram tratar o fungo *Candida albicans*. A candidíase é uma doença que ocorre quando esse fungo cresce descontroladamente. A cândida causa infecções vaginais, cólicas, sapinho e aftas. Ervas medicinais, como óleo de orégano, extrato de sementes de uva, ácido caprílico, açafraão e gengibre, são conhecidas como formas de tratamento.

Em minha prática clínica, observei que meus pacientes tiveram resultados inconsistentes ao usar ervas. Adicionalmente, em alguns pacientes, essas ervas desencadearam alguns sintomas digestivos. Pessoas com SIBO ou síndrome do intestino Irritável, por exemplo, não as toleram bem. O melhor remédio para tratar a cândida e parasitas é reequilibrar a flora intestinal, para que esses micro-organismos não encontrem condições propícias à sua sobrevivência. Isso pode ser alcançado com o consumo de alimentos ricos em probióticos, como leite de cabra cru e kefir.

Cloridrato de betaína ou HCL

O ácido clorídrico do estômago desempenha importante papel na digestão: quebrar proteínas e aumentar sua superfície de contato, para que possam ser mais bem assimiladas pelo trato digestivo. O ácido clorídrico é produzido por células parietais presentes na parede gástrica. Por razões ainda ignoradas, parece haver relação entre a baixa produção de ácido clorídrico e doenças autoimunes, doenças crônicas e idade avançada em geral. A maioria das pessoas com mais de 50 anos já não produz ácido suficiente para digerir proteínas. Deficiência de ácido clorídrico também está associada a alergias alimentares. Além disso, o pâncreas não inicia sua produção enzimática antes de o ácido clorídrico passar do estômago para o intestino delgado. Se o ácido clorídrico não chega à porção superior do intestino, há liberação de poucas enzimas para a digestão dos alimentos. Idosos e algumas pessoas com as afecções citadas respondem bem ao suplemento de cloridrato de betaína. Antes deste, porém, opto pela suplementação com enzimas digestivas, para ver se há uma boa resposta do organismo dessas pessoas.

Prebióticos e probióticos (ver [cap 5](#))

Suplementos proteicos

Proteínas são a principal matéria-prima da formação de nossas células e tecidos. Enzimas, hormônios e anticorpos são formados basicamente por proteínas, que servem de combustível para a maioria das reações bioquímicas. As proteínas elevam a histamina, constroem músculos, aumentam os níveis de energia e dão suporte ao sistema imune.

Há enorme marketing associado à venda de suplementos proteicos para quem pratica atividades físicas. Esse marketing se baseia na ideia de que essas pessoas necessitariam de mais proteínas em sua dieta para reparar e construir massa magra. No entanto a maioria dos suplementos proteicos é altamente processada, mesmo que sejam vendidos como opções saudáveis. Em outras palavras, esses pós de proteína nada mais são do que agentes farmacológicos e seus efeitos, no longo prazo, ainda são ignorados.

Hoje, não há provas científicas claras que esclareçam o que de fato acontece quando o corpo é bombardeado por compostos proteicos isolados. Esses suplementos são submetidos ao calor durante sua fabricação, e o calor mata as enzimas da proteína, tornando-a inerte e não efetiva.

A maioria das proteínas é feitas de whey, soja, arroz ou de uma combinação desses componentes. O whey é um produto derivado do leite de vaca, mas normalmente não se sabe se o gado foi submetido a tratamentos com antibióticos ou hormônios de crescimento. Dessa forma, todas as proteínas feitas de whey são suspeitas. Por sua vez, produtos proteicos que contêm arroz e soja devem ser evitados. A soja é difícil de ser digerida e contém compostos que interferem na função da glândula tireoide. O ácido fítico na soja impede a absorção de minerais. Já o arroz é uma fonte pobre de proteínas e certamente ruim para quem possui problemas digestivos.

Se você consumir proteínas suficientes em sua dieta, a suplementação com aminoácidos não é necessária. Caso acredite que esteja deficiente em aminoácidos, consuma derivados lácteos fermentados, carnes, peixes, ovos,

frango ou enzimas de alta qualidade. O único tipo de suplemento proteico que recomendo é aquele proveniente do leite de cabra.

7. Fase 1 de restabelecimento intestinal: descanso e reparo intestinal

“Seu intestino é uma imensa fábrica que ajuda você a digerir alimentos e produzir vitaminas.”

A Fase 1 é a mais difícil de todo o programa criado por mim. Você não estará curado de imediato, porém poderá observar, se segui-la à risca, melhoras e sentir-se mais saudável.

A Fase 1 deve ser seguida durante 5 a 14 dias, dependendo do tempo da doença e da gravidade de seu quadro.

O que eu quero que aconteça com seu corpo nessa fase?

Descanso intestinal – Priorizaremos alimentos de fácil digestão, com alta qualidade nutricional. Seu corpo irá poupar esforços para digerir a comida, redirecionando esse trabalho para reparar a mucosa da parede intestinal.

Reparo da parede intestinal – Com a parede danificada, rompida, seu intestino não absorverá bem o alimento. Reparamos a parede do intestino para que você possa voltar a nutrir-se com qualidade.

Reduzir a quantidade de bactérias ruins – Serão menos bactérias ruins, ou seja, menos bactérias para fermentar alimentos não digeridos. Conseqüentemente, menos gases e menor distensão abdominal.

Reduzir a inflamação – Durante essa fase, você provavelmente perderá peso.

Reidratação corporal – Os alimentos passados são ricos em eletrólitos, que ajudarão o corpo a reidratar-se.

Destoxificação – Apresentar alguns sintomas desagradáveis, como fraqueza, dor de cabeça e dores musculares, é comum nos primeiros dias da Fase 1, principalmente se você estiver usando alguma medicação. Trata-se de sintomas relacionados ao processo de destoxificação. Porém você rapidamente se sentirá melhor em relação aos sintomas intestinais, ao humor e ao sono. Não desista, você está no caminho certo. Ao fim da Fase1, passará a acreditar que pode *sim* ter saúde e bem-estar.

Caso você já tenha emagrecido em razão de alguma doença, não se desespere se emagrecer mais nessa primeira fase. Você está preparando o solo para sua recuperação. Lembre-se: você está criando um meio eficaz para que seu intestino volte a absorver nutrientes.

Descansar é imprescindível no combate a qualquer doença, contudo há uma diferença entre descansar e deixar-se descansar. Se você se sente culpado por não estar trabalhando ou em afazeres domésticos, não está descansando de fato. Para descansar, faça uma atividade passiva de que você gosta como ler um livro, assistir a um filme (comédia), desenhar, pintar ou tomar um banho quente. Descansar leva você a um estado de relaxamento que irá acelerar seu processo de cura.

A dieta da Fase 1

Ao acordar – 300 ml de água com limão em temperatura ambiente. Não beba água gelada.

Café da manhã – 1 ou 2 pratos de caldo de osso, cuja receita se encontra no final deste capítulo.

Meio da manhã – escolha uma das seguintes opções: 1 colher de sopa de óleo de coco orgânico / 1 banana orgânica não tão madura cozida / 1 porção de abacaxi cozido / 1 laranja / 1 tangerina / 1 porção de morangos orgânicos / 1 porção de uvas / 1 fatia de melão / 1 porção de mirtilos orgânicos / 1 porção de amoras orgânicas / 1 avocado.

Observação – Pode ser feito um suco de um dessas frutas. Beber 300 ml sem adoçar. Alternar as opções dadas.

Almoço – 1 ou 2 pratos de caldo de osso.

Lanche – Mesmas opções oferecidas no meio da manhã

Jantar – 1 ou 2 pratos de caldo de osso.

Ceia – Chá de hortelã, caso não tenha refluxo gastroesofágico.

Beber ao menos dois litros de água durante todo o dia. Alimentos orgânicos recomendados podem ser eliminados, se sua situação financeira não comportá-los. Apenas esteja ciente de que a retomada de sua saúde demorará um pouco mais.

Em qual momento posso avançar para a próxima fase?

No momento em que seus sintomas, sejam eles intestinais ou não, tiverem melhorado significativamente. Para seguir adiante, você deve ter combatido a inflamação e regenerado a parede celular do seu intestino. A boa notícia é que pessoas com problemas intestinais, por já estarem doentes, conseguem ter a parede intestinal regenerada mais rapidamente.

Quando você estiver com menos dor e gases, menor distensão abdominal e suas fezes tiverem um aspecto melhor, é o momento de seguir adiante. Em outras palavras, quando seu intestino voltar a funcionar e, principalmente, tiver mais energia e sentir-se um pouco mais revigorado.

Receita de caldo de osso

Ingredientes

1 frango inteiro orgânico cortado com os ossos (pode ser substituído por carne com osso ou peixe inteiro com espinha)

2 a 4 pés de galinha

água filtrada para cobrir o frango

4 a 6 colheres de sopa de óleo de coco orgânico

1/2 xícara de vinagre de maçã

3 talos de aipo orgânico cortados ao meio

3 cenouras orgânicas cortadas ao meio

3 cebolas orgânicas picadas em cubos

salsinha fresca ou coentro orgânico a gosto

2 a 4 abobrinhas orgânicas picadas

1/2 gengibre orgânico ralado

5 dentes de alho orgânico (omite, se você tiver sintomas estomacais ou azia)

sal rosa do Himalaia

Modo de preparo

Coloque o frango inteiro cru com os pés na panela. Adicione o vinagre de maçã e a água, e deixe descansar por 1 hora, para que o vinagre extraia todo o mineral dos ossos. Após isso, acrescente os vegetais, o gengibre, o óleo de coco e o alho, e leve a panela ao fogo alto, fervendo-os por 1 minuto. Em seguida, deixe em fogo baixo, fervendo por 12 a 24 horas. Cerca de 30 min antes de tirar a panela do fogo, adicione a salsa ou o coentro. Tire o caldo do fogo e descarte os pés do frango. Separe a carne do frango do osso, descarte os ossos e coloque apenas a carne no caldo. Sirva quente

Em caso de sintomas agudos, com alto grau de inflamação, deixe o caldo esfriar e bata-o numa processadora para que fique líquido. Se você preferir, tome apenas o caldo, descartando o frango e os vegetais.

Durabilidade

5 dias na geladeira e 6 meses no congelador.

Observação

Cada um dos ingredientes é importante para o sucesso do tratamento. Eles foram minuciosamente selecionados para restabelecer a sua saúde intestinal. O caldo de osso não é uma mera sopa de galinha. Seus nutrientes são capazes de lhe devolver a saúde e o bem-estar.

Em casos de intolerância alimentar a um ou mais ingredientes, desconsidere-os.

Se você atravessa restrições financeiras, é aceitável optar por alimentos não orgânicos ou mesmo substituir o sal rosa do Himalaia por sal grosso.

8. Fase 2 de restabelecimento intestinal: reinoculando o intestino

“Seu intestino é uma imensa fábrica que ajuda você a regular hormônios e excretar toxinas.”

Nessa segunda fase, o objetivo é não apenas levar mais nutrientes ao organismo, como também criar um terreno intestinal capaz de absorvê-los com qualidade. Agora, você passará a consumir kefir, o que irá ajudar a inocular seu corpo com probióticos. Enzimas digestivas também serão adicionadas em sua dieta, a fim de diminuir a quantidade de alimentos não digeridos que chegam ao cólon. Dessa forma, não iremos mais alimentar fungos e patógenos, repovoando seu intestino com bactérias boas. Essa fase pode durar de 7 a 15 dias, dependendo do protocolo a ser seguido e de acordo com as condições em que o seu organismo se encontra. (ver [cap 12](#))

O que acontecerá com seu corpo nessa fase?

Diminuição do pH intestinal – o pH de seu cólon deverá diminuir, acidificando-se, no intuito de melhorar sua saúde intestinal. Patógenos como cândida, salmonela e parasitas em pouco tempo deixarão de sobreviver em seu intestino, caso este esteja ácido. O kefir irá ajudá-lo neste processo.

Habilitação intestinal na absorção de nutrientes – por si só, a absorção adequada de nutrientes ajuda na regeneração dos tecidos, especialmente da mucosa intestinal.

Durante a Fase 2, você já começará a sentir novas mudanças. Sua energia irá começar a voltar e suas fezes já terão aparência e odor melhores. Vale lembrar que, durante os primeiros dias da Fase 1, suas fezes podem ter um odor putrefato, devido à eliminação de grande número de bactérias ruins. Ao final da Fase 2, você provavelmente já se sentirá uma outra pessoa.

A dieta da Fase 2

Ao acordar – 300 ml de água com limão em temperatura ambiente. Não beba água gelada

Café da manhã – smoothie sinergia (ver “Bônus”) + enzimas digestivas.

Meio da manhã – 1 maçã orgânica cozida ou uma das opções de fruta indicadas na Fase 1.

Almoço – 1 ou 2 pratos de caldo de osso aquecido + enzimas digestivas.

Lanche – suco verde (ver “Bônus”).

Jantar – 1 ou 2 pratos de caldo de osso aquecido + enzimas digestivas.

Ceia – 1 pêra cozida ou uma das opções de fruta indicadas na Fase 1

Beber ao menos dois litros de água durante o dia todo. O suplemento e os alimentos orgânicos recomendados podem ser eliminados, se sua situação financeira não comportá-los. Apenas esteja ciente de que a retomada de sua saúde demorará um pouco mais.

Quando você está apto a passar para Fase 3

Não tenha pressa em passar para a Fase 3 tão logo tenha completado a Fase 2. No final desta segunda fase, você deverá ter os sintomas em remissão, movimentos intestinais diários e fezes bem formadas, ou seja, sentir-se mais saudável do que antes de ter a doença. Se você já notou alguma melhora, porém continua apresentando sintomas, sugiro permanecer um pouco mais na Fase 2.

9. Fase 3 de restabelecimento intestinal: ótima saúde digestiva

“A cura vem da força natural que existe dentro de nós. Somos destinados a sobreviver.”

O objetivo da Fase 3 é, progressiva e cuidadosamente, restaurar e manter sua saúde intestinal. Trata-se, em suma, de uma resposta ao sucesso das duas primeiras fases. Você, então, deve ser parabenizado por estar na Fase 3, pois fez com que sua dieta funcionasse. Parabéns!

O que se espera de você na Fase 3?

Reduzir quantitativamente o consumo de carboidratos – Carboidratos não digeridos no intestino são fonte de inúmeros problemas e doenças intestinais. Ao reduzir carboidratos, especialmente grãos, você já contribui para sua saúde intestinal.

Melhorar qualitativamente os carboidratos consumidos.

Diminuir o consumo de ácidos graxos ômega 6 e aumentar o consumo de ácidos graxos ômega 3.

Introduzir bactérias benéficas ao seu intestino.

Tabela de alimentos da Fase 3

“Você é o que você absorve e não o que come.”

Neste capítulo, apresento uma lista dos principais alimentos que devem ser consumidos e dos que devem ser evitados. Essa lista está subdividida em quatro categorias de alimentos: “Bons”, “Não tão ruins”, “Ruins” e “Muito ruins”.

Obviamente, listar todos os alimentos disponíveis para consumo seria impossível, mas você pode, seguindo essa lista, localizar as categorias em que se encaixariam os alimentos que não se encontram listados. Por exemplo, se o alimento é processado, ele se encaixa nas categorias “Ruins” ou “Muito ruins”.

Durante a Fase 3, dê o melhor de você para escolher alimentos pertencentes exclusivamente às categorias “Bons” e “Não tão ruins”. Somente quando você estiver livre de sintomas por ao menos três meses, poderá comer ocasionalmente alimentos da categoria “Ruins”. Procure evitar todos os alimentos presentes na categoria “Muito ruins”, pois não contêm nenhuma qualidade nutricional e ainda prejudicam sua saúde. Na verdade, esses alimentos devem ser evitados tanto por pessoas saudáveis quanto por pessoas doentes. Caso você se afaste do programa, sempre volte

para ele na Fase 1 ou na Fase 2, visando restabelecer sua saúde intestinal novamente.

Alimentos “Bons”

Alimentos desta categoria são ótimos para a sua saúde. De maneira geral, são bem tolerados mesmo por pessoas com doenças gastrointestinais, alergias e intolerâncias alimentares. Os alimentos a seguir foram selecionados com base em seus níveis de vitaminas, minerais, gorduras boas, enzimas e probióticos.

Proteínas – carnes de gado criado em pasto; ovos orgânicos; peixes (preferencialmente os de água profunda, e não aqueles criados em cativeiro); vísceras orgânicas, como fígado e coração.

Gorduras – óleo de coco, leite de coco e manteiga de coco orgânicos; óleo de oliva extra virgem orgânico não aquecido; azeitonas; coco; avocado, se possível orgânico; queijo de cabra ou leite de cabra cru, provenientes de animais criados em pasto.

Derivados lácteos – kefir.

Vegetais – crus, congelados ou cozidos (os melhores são os orgânicos e livres de organismos geneticamente modificados; evite brotos de feijão e alfafa, milho, batatas e batata doce); sucos verdes crus orgânicos, utilizando grama de trigo .

Frutas – frescas, congeladas ou cozidas (as melhores são sempre as maduras e orgânicas; frutas frescas são saudáveis para a maioria dos indivíduos, porém podem agravar distúrbios gastrointestinais em pessoas com esse tipo de problema; se sua diarreia estiver sob controle, você pode comer frutas ou tomar moderadamente sucos de fruta, permanecendo atento aos sintomas).

Adoçantes – mel orgânico cru, com moderação; açúcar de coco, com moderação.

Sementes e nuts – orgânicos, hidratados e germinados; manteiga de nuts orgânica; farinhas de sementes e nuts também com certificado orgânico (muitas pessoas só conseguem tolerar bem nuts e sementes depois de seis meses deste programa alimentar; quando consumi-los, sempre os mastigue bem).

Bebidas – água filtrada; caldo de osso; sucos vegetais crus; kefir.

Condimentos – sal rosa do Himalaia; molhos caseiros; guacamole; vinagre de maçã; ervas e pimentas orgânicas.

Alimentos “Não tão ruins”

Alimentos desta categoria devem ser comidos de vez em quando, sobretudo durante o primeiro ano do programa.

Proteínas – carnes não orgânicas; frango orgânico; peixes criados em cativeiros; atum e sardinha enlatados em azeite de oliva ou água; ovos não orgânicos; camarão, siri, caranguejo e lagosta cozidos; pequenas porções de soja fermentada na forma de missô, natto ou tempeh.

Gorduras – óleo de coco, leite de coco e manteiga de coco não orgânicos; óleo de oliva extra virgem não aquecido; azeitonas, coco e avocado não orgânicos; óleo de Palma não refinado.

Derivados lácteos – queijos, leite e iogurte de cabra.

Grãos e amidos – pães germinados integrais orgânicos com fermentação natural; grãos hidratados sem glúten; quinoa; arroz integral; trigo sarraceno; amaranto, batata doce, inhame, aipim, batata baroa, abóbora, batata yacon. Dar preferência a orgânicos.

Legumes – lentilhas e feijões orgânicos, hidratados por 8 horas ou fermentados.

Vegetais – fermentados, como picles; enlatados, como molhos de tomate orgânicos; sucos verdes crus, utilizando grama de trigo.

Frutas – frescas, congeladas ou cozidas não orgânicas; frutas secas orgânicas, sem adição de açúcar ou sulfitos; sucos de frutas não orgânicas, com moderação.

Adoçantes – mel não orgânico, com moderação ; stevia; maltodextrina; eritritol; açúcar de coco, com moderação

Sementes e nuts – não orgânicos hidratados e germinados; manteiga de amendoim orgânica; farinhas de sementes e nuts não orgânicos (muitas pessoas só conseguem tolerar bem nuts e sementes depois de seis meses deste programa alimentar; quando consumi-los, sempre os mastigue bem).

Bebidas – água com gás; chá verde; vinho tinto orgânico; chás de ervas orgânicos adoçados com mel; sucos de frutas frescos, com moderação.

Condimentos – wasabi; molhos para saladas orgânicos; molho de tomate orgânico; cacau em pó ou carob; ervas e pimentas não orgânicas.

Alimentos “Ruins”

Alimentos desta categoria devem ser estritamente evitados nos primeiros 6 a 12 meses do programa. Após o primeiro ano, faça destes alimentos apenas uma pequena parte de sua dieta. Quando comer alimentos “Ruins”, não deixe de adicionar enzimas digestivas à sua dieta.

Proteínas – carne de porco orgânica; salsichas, bacon, linguiças, salame e peito de peru de animais criados em pasto; clara de ovos orgânicos, sem a gema; carnes, peixes e frangos defumados; tofu; whey protein; carne-seca orgânica.

Gorduras – manteiga de leite de vaca; óleo de soja; canola; semente de girassol.

Derivados lácteos – leite de vaca; queijos e iogurtes feitos com leite de vaca.

Grãos e amidos – todo e qualquer tipo de grão não hidratado ou fermentado; farinhas e massas integrais; farinhas de grãos; tapioca, batata inglesa, araruta

Legumes – grãos de soja; ervilhas.

Vegetais – vegetais fermentados, como picles, com adição de vinagre; vegetais enlatados, como molhos de tomate não orgânicos; milho orgânico; batata inglesa.

Frutas – frutas enlatadas não orgânicas; frutas secas não orgânicas; sucos de caixa não frescos.

Adoçantes – açúcar mascavo; inulina; FOS; xilitol, eritrol, manitol; agave; dextrose

Sementes e nuts – não orgânicos e não hidratados; manteiga de nuts não orgânica; farinhas de sementes e nuts não orgânicos; sementes e nuts tostados (muitas pessoas só conseguem tolerar bem nuts e sementes depois de seis meses deste programa alimentar; quando consumi-los, sempre os mastigue bem).

Bebidas – café orgânico; chá preto orgânico; chá verde; chás de ervas não orgânicos adoçados com mel; vinho branco; sucos de frutas de caixa pasteurizados; bebidas carbonadas.

Condimentos – gelatinas sem sabor; amido de milho; estabilizantes; goma xantana; ácido cítrico; glutamato monossódico.

Alimentos “Muito ruins”

Esse tipo de alimento deve ser estritamente evitado por todos os indivíduos que se preocupam com a sua saúde. Comer alimentos desta categoria irá aumentar significativamente seu risco de adoecer de novo. Caso consuma comidas classificadas como “Muito ruins”, não deixe de adicionar à sua dieta enzimas digestivas extras, além de aumentar o suporte probiótico nos três dias posteriores à sua ingestão.

Proteínas – carne de porco não orgânica; salsichas, bacon, linguiças, salame, peito de peru e presuntos não orgânicos; carnes e peixes não orgânicos defumados; carne-seca não orgânica; soja; suplementos proteicos vegetais; qualquer proteína torrada ou frita; comidas congeladas de supermercado

Gorduras – margarinas; gorduras hidrogenadas; óleo de soja, canola ou semente de girassol requentado.

Derivados lácteos – todos os produtos lácteos desnatados ou com gordura reduzida, “light”; todos os derivados lácteos pasteurizados ou ultratratados, orgânicos ou não; leite em pó; leite condensado; creme de leite; leite de soja, arroz, aveia ou amêndoa industrializados; queijos processados, como ricota, cream cheese, muçarela e cottage; sorvetes e iogurtes frozen.

Grãos e amidos – farinhas brancas e produtos que contêm esse tipo de farinha, como cereais matinais . Também a maioria dos biscoitos, doces e bolos. Pipoca de microondas

Legumes – não hidratados.

Vegetais – fritos ou extremamente processados.

Frutas – enlatadas não orgânicas com açúcar adicional; frutas secas não orgânicas com açúcar adicional; sucos de caixa não frescos com açúcar.

Adoçantes – açúcares refinados; adoçantes artificiais, como aspartame, sucralose e sacarina; sucos de fruta concentrados; xarope de milho.

Sementes e nuts – tostados em óleos não orgânicos; açucarados e tostados; manteiga de soja.

Bebidas – café não orgânico; refrigerantes diet e não diet; sucos de frutas de caixa pasteurizados; água não tratada; bebidas com alto teor de álcool; cerveja; sopas instantâneas.

Condimentos – maionese; condimentos com adição de açúcar; corantes; sabores artificiais

A dieta da Fase 3

Use os alimentos contidos na classificação acima na seguinte proporção: 75% de alimentos “Bons” e 25% de alimentos “Não tão ruins”.

Ao acordar – 300 ml de água com limão em temperatura ambiente. Não beba água gelada

Café da manhã – smoothie sinergia + 3 ovos orgânicos cozidos ou fritos em óleo de coco, mais vegetais no vapor acrescidos de azeite de oliva ou óleo de coco + enzimas digestivas.

Meio da manhã – 1 maçã orgânica cozida + 300 ml de água em temperatura ambiente.

Almoço – sardinha frita em óleo de coco, com cenoura e cebolas, ou frango orgânico cozido ou grelhado em óleo de coco, com vegetais cozidos no vapor + enzimas digestivas.

Lanche – suco verde.

Jantar – carne moída com salada verde com molho rico em ômega 3 (ver “Bônus”) ou com vegetais cozidos ou grelhados + enzimas digestivas.

Ceia – 1 colher de sopa de óleo de coco ou 1 pera cozida + 300 ml de água em temperatura ambiente.

Observações sobre a Fase 3

Alimentos orgânicos são excelentes, porém mais caros. Dê o seu melhor para consumir alimentos orgânicos de acordo com o seu orçamento. Se tiver de optar, dê preferência a frangos e ovos orgânicos do que a frutas e vegetais. Em outras palavras, mais vale gastar seu dinheiro em frangos, ovos orgânicos, peixes e carnes de boa qualidade do que em vegetais e frutas orgânicas. É importante levar enzimas digestivas com você o tempo todo. Dessa forma, quando você comer fora de casa alimentos “Ruins” ou “Muito ruins”, poderá tomar as enzimas para digeri-los melhor.

Beber ao menos 2 litros de água todos os dias e somente entre as refeições. As enzimas digestivas e os alimentos orgânicos recomendados podem ser eliminados, se sua situação financeira não comportar. Apenas esteja ciente de que a retomada de sua saúde irá demorar um pouco mais.

Como agir em caso de recidivas?

“Não se obrigue à perfeição.”

Durante recidivas, ou seja, o retorno de sintomas antigos, você pode ser levado a pensar que nunca mais ficará bem de novo. Não compre essa ideia. Recidivas são comuns e é mais ou menos assim que você deve agir com elas: a) coma alimentos de fácil digestão e ricos em nutrientes; b) o caldo de osso é o alimento ideal nessas ocasiões.

Protocolo para Recidivas

Dia 1 – tome somente o caldo de osso. Certifique-se de que a galinha e os vegetais estão bem cozidos. Sentindo-se melhor, passe para o Dia 2.

Dia 2 – tome o caldo de osso e coma vegetais bem cozidos. Sentindo-se bem, passe para o Dia 3.

Dia 3 – consuma kefir com frutas e vegetais macios.

Em alguns casos, o jejum moderado também é uma ótima opção de tratamento, dependendo do quão doente você está. Um dia ou mesmo meio-dia de jejum é bom para pessoas com problemas intestinais, pois ajuda o intestino a descansar. Além disso, períodos de jejum suprimem a replicação bacteriana. Não faça períodos de jejum de mais de 12 horas por conta própria.

10. Alguns tratamentos alternativos

“Você é seu problema, mas também sua solução.”

Hidrocolonterapia

A hidrocolonterapia se refere à técnica em que se limpa o cólon pela injeção repetida de água nele. Fezes, ao permanecer por muito tempo no intestino, podem putrefazer e se tornarem tóxicas, atravessando a parede intestinal em direção à corrente sanguínea. O excesso de fezes pode impedir a peristalse. A hidrocolonterapia, portanto, objetiva limpar o cólon, destoxificar e restaurar a saúde.

Recomendo a hidrocolonterapia em casos de constipação severa. Ela também é benéfica para indivíduos que não conseguem expelir bem suas fezes. Pessoas com diarreia ou que apresentam alguma condição inflamatória intestinal não devem se submeter a esse tipo de terapia. Na verdade, toda e qualquer pessoa com alguma desordem intestinal aguda não deve se submeter à hidrocolonterapia.

É importante mencionar que tanto o profissional responsável pelo tratamento quanto o local em que este será realizado devem ser certificados.

Enema de café

Outro tipo de terapia para limpeza e acidificação do cólon é o enema de café, utilizado principalmente para destoxificar o fígado. A cafeína, na forma de café, chega à veia hemorroidária, seguindo em direção à veia porta até o fígado. Isso estimula o fígado e a vesícula biliar a expelirem bile. O café parece aumentar a habilidade do fígado em destoxificar.

Deve-se observar a mesma regra aplicada à hidrocolonterapia: evite o enema de café se você apresenta diarreia, inflamação ou algum problema intestinal agudo.

11. Compreendendo intolerâncias alimentares

“Eliminar o glúten da dieta é um começo, mas não pare por aí.”

Alergias x Intolerâncias alimentares

Alergia é uma reação imunológica específica mediada pelo sistema imune. Os sintomas de alergia incluem coceiras, urticárias, *rashes* e/ou manifestações intestinais imediatamente após o consumo alimentar. Já quando você não vem digerindo bem os alimentos, reconhece isso, visitou seu médico e seus sintomas foram ignorados, muito provavelmente tem alguma intolerância alimentar, o que é mais difícil de diagnosticar.

Quando falamos de alergia alimentar, nós nos referimos a uma resposta imunológica bem específica. Isso quer dizer que o organismo de determinada pessoa está produzindo o anticorpo chamado de imunoglobulina E (IgE), em resposta a um determinado alimento. Anticorpos IgE iniciam uma cascata de eventos que podem afetar a pele, o trato respiratório e/ou o trato gastrointestinal. Manifestações comuns são urticárias, chiados pulmonares, edema, vômitos e diarreia. Trata-se de reações imediatas, ou seja, você come o alimento e o sintoma se manifesta. Além disso, alergias alimentares podem ser identificadas por um teste alérgico feito na pele do paciente.

Algumas reações alimentares negativas, todavia, se devem a intolerâncias alimentares. Estas, não são mediadas por anticorpos IgE e, em geral têm como causa deficiências enzimáticas, má absorção, hiperpermeabilidade ou fermentação intestinais. Alguns exemplos de intolerâncias alimentares incluem lactose, glúten e FODMAPS.

Sintomas de intolerâncias alimentares, como urticária e asma, podem se assemelhar aos de uma alergia. Também se observam sintomas gastrointestinais, entre os quais cólicas, constipação, diarreia, gases e distensão abdominal. Manifestações não intestinais (fadiga, dores articulares, eczema, perda de concentração etc.) também podem estar igualmente relacionadas a intolerâncias alimentares.

Em geral, pessoas manifestam alergias alimentares na infância e, em sua maioria, superam-na na idade adulta. Quando, no entanto, se trata de uma intolerância alimentar, o tratamento intestinal é mandatório, pois ela

compromete a saúde não apenas do intestino, como de todo o corpo. Na maioria dos casos, o alimento não é bem digerido e ultrapassa a barreira mucosa intestinal, quando deveria permanecer no intestino.

Ultrapassada a barreira intestinal, restos de determinados alimentos entram na corrente sanguínea, gerando sensibilidade a eles, ou seja, uma resposta imune (IgG específica). Anticorpos da classe imunoglobulina G (IgG), portanto, seguem para a corrente sanguínea em resposta a alimentos específicos. Com o passar do tempo, essa resposta imune gera inflamação e pode causar doenças autoimunes em indivíduos com predisposição genética a elas. Assim, sintomas relacionados à intolerância alimentar podem ser diversos e não imediatos, ou seja, muitas vezes tardios, o que os faz diferir das alergias alimentares.

Se você suspeita ter intolerâncias alimentares, o ideal é realizar um teste para estabelecê-las. Porém, como esse teste é caro, sugiro que, não podendo pagá-lo, retire por completo durante 10 dias os principais alimentos que supostamente lhe causam intolerância, reintroduzindo-os em seguida, um por vez a cada semana, observando suas reações a ele. Sempre recomendo a meus pacientes que, para isso, mantenham um diário alimentar, no qual possam relatar os sintomas, conectando-os aos alimentos investigados. Em geral, os alimentos mais relacionados a intolerâncias alimentares são estes: leite e derivados, glúten, farinha de trigo, soja, castanhas, ovos, amendoim e grãos em geral.

12. Protocolos de acordo com sua doença

“Não espere, o momento perfeito talvez nunca chegue. Apenas comece de onde você estiver”.

Este capítulo apresenta protocolos para algumas doenças intestinais. Usando esses protocolos, a maioria dos meus pacientes melhorou a saúde intestinal. Houve um dramático aumento da absorção e da assimilação de nutrientes e suplementos, bem como melhora do aspecto das fezes. A maioria foi capaz de livrar-se de sintomas e também da doença.

Todos os protocolos se referem a alimentos, suplementos e dietas contidos neste livro, razão pela qual faço referência às três fases do programa (1, 2 e 3). Essas três fases se encontram explicadas no Capítulo [7](#), [8](#) e [9](#). Você também encontrará referências a comidas “Boas”, “Não tão ruins”, “Ruins” e “Muito ruins”. Como parte desse protocolo, achará algumas recomendações nas categorias *Dieta* e *Alimentos terapêuticos*. A primeira indica qual fase seguir e por quanto tempo permanecer em cada uma delas, enquanto a segunda sugere alimentos que influenciam positivamente a melhora de sua saúde.

Como já indicado, o objetivo primordial deste livro é eliminar doenças digestivas, na crença de que a saúde gastrointestinal é fundamental para o bem-estar e a saúde em geral. Caso siga esses protocolos à risca, deverá sentir-se melhor no primeiro mês de tratamento, mas se você possui doença gastrointestinal severa, provavelmente não sentirá uma melhora significativa nos três primeiros meses. Se após os períodos citados, você não observar nenhum tipo de melhora, este programa não serve para você e sugiro que busque ajuda em outro lugar.

1. Candidíase

Dieta

Fase 1 – 1 dia.

Fase 2 – 14 dias.

Fase 3 – 3 a 6 meses.

Não tome antibióticos, exceto em casos de necessidade extrema. Consuma frutas. Evite consumir sucos de frutas, dieta rica em açúcar, anticoncepcionais orais e alimentos fermentados de forma não natural, como molho shoyu, pickles, cerveja e vinagre cru, pois podem exacerbar seus sintomas.

Alimentos terapêuticos

Queijos de cabra ou ovelha fermentados, carne vermelha criada em pasto, ovos orgânicos, óleo de coco, peixes, sucos vegetais, vegetais fermentados, caldo de osso, kefir, missô.

Se tiver algum animal de estimação, dê vermífugo a ele, para evitar contaminação cruzada.

2. Doença celíaca

Dieta

Fase 1 – 7 a 14 dias (somente em casos severos).

Fase 2 – 7 a 14 dias.

Fase 3 – 3 a 6 meses.

Caso você tenha sido diagnosticado com essa doença, é necessário evitar todos os grãos e produtos derivados de legumes até os sintomas desaparecerem. Alguns celíacos, para se manterem saudáveis, jamais devem consumir grãos.

Alimentos terapêuticos

Queijos de cabra ou ovelha fermentados, carne vermelha criada em pasto, ovos orgânicos, óleo de coco, peixes, sucos vegetais, vegetais fermentados, caldo de osso.

3. Constipação crônica

Dieta

Fase 3 – 3 ou mais meses até evacuar 1 a 2 vezes por dia durante ao menos 6 semanas.

Como terapias alternativas, hidrocolonterapia e enema de café podem ser benéficos para alívio dos sintomas. Nestes casos, procure profissionais certificados e aumente o suporte probiótico.

Alimentos terapêuticos

Queijos de cabra ou ovelha fermentados, carne vermelha criada em pasto, ovos orgânicos, óleo de coco, peixes, sucos vegetais, vegetais fermentados, caldo de osso, fibras.

4. Colites

Veja Síndrome do intestino irritável e colite ulcerativa.

5. Doença de Crohn

Dieta

Fase 1 – 7 a 14 dias (dependendo da gravidade dos sintomas, até os aspectos das fezes melhorarem).

Fase 2 – 7 a 14 dias (os sintomas devem ter melhorado de maneira significativa no fim desta fase).

Fase 3 – 6 a 12 meses.

Assim que os sintomas tiverem melhorado por ao menos três meses, você pode, caso deseje, acrescentar gradualmente comidas da categoria “Ruins”. Pessoas com doença de Crohn têm predisposição para problemas intestinais e devem seguir uma dieta composta por alimentos “Bons” e alimentos “Não tão ruins” para o resto de suas vidas. Se ocorrer alguma recidiva, volte para a Fase 1 ou a Fase 2 até ocorrer novamente a remissão dos sintomas.

Alimentos terapêuticos

Queijos de cabra ou ovelha fermentados, carne vermelha criada em pasto, ovos orgânicos, óleo de coco, peixes, sucos vegetais, vegetais fermentados, caldo de osso.

Se tiver algum animal de estimação, dê vermífugo a ele, para evitar a contaminação cruzada.

Na fase aguda da doença pode ser necessário o uso de anti-inflamatórios. Evite entrar em contato diário com cloro em piscinas, em produtos de beleza e na água.

6. Diarreia aguda e crônica (mais de 2 semanas)

Dieta

Fase 1 – 1 dia (em caso de diarreia aguda, passe diretamente para a Fase 3 quando sentir-se melhor)

Fase 2 – 7 a 14 dias

Fase 3 – 3 a 6 meses ou até os sintomas desaparecerem por mais de 3 meses

Alimentos terapêuticos

Queijos de cabra ou ovelha fermentados, carne vermelha criada em pasto, ovos orgânicos, óleo de coco , peixes, sucos vegetais, vegetais fermentados, caldo de osso.

Beber mais de 2 litros de água por dia.

7. Doença diverticular

Dieta para Diverticulite

Fase 1 – 7 a 14 dias.

Fase 2 – 7 a 14 dias.

Fase 3 – 6 a 12 meses.

Dieta para Diverticulose

Fase 1 – 1 a 5 dias.

Fase 2 – 7 a 14 dias.

Fase 3 – 3 a 6 meses.

Assim que os sintomas tiverem melhorado por ao menos 6 semanas, pode-se acrescentar gradualmente, caso você deseje, alimentos da categoria “Ruins”. O ideal, contudo, é que a maior parte de sua dieta seja composta por alimentos “Bons” e “Não tão ruins”.

Alimentos terapêuticos

Queijos de cabra ou ovelha fermentados, carne vermelha criada em pasto, ovos orgânicos, óleo de coco, peixes, sucos vegetais, vegetais fermentados, caldo de osso.

8. Dispepsia

Veja Gastrite e dispepsia não ulcerativa.

9. Alergias alimentares e intolerâncias

Dieta

Fase 1 – 1 a 7 dias, dependendo da severidade dos sintomas.

Fase 2 – 7 a 14 dias.

Fase 3 – 3 a 6 meses, evitando-se os alimentos a que se tem intolerância até melhoria significativa dos sintomas.

Depois que os sintomas não se manifestarem por mais de três meses, pode-se adicionar, pouco a pouco, alimentos a que se era intolerante. Caso permaneça assintomático por mais de seis meses, permite-se a introdução gradual de comidas “Ruins” e “Muito ruins”, porém recomendo o consumo predominante de alimentos “Bons” e “Não tão ruins”. Dessa forma, mantém-se a saúde e evitam-se novas alergias e intolerâncias. Em caso de alergia a um determinado alimento, e não intolerância, evite voltar a ingerir esse alimento.

Alimentos terapêuticos

Queijos de cabra ou ovelha fermentados, carne vermelha criada em pasto, ovos orgânicos, óleo de coco, peixes, sucos vegetais, vegetais fermentados, caldo de osso.

Dê antimicrobianos aos animais de estimação.

10. Intoxicação alimentar

Dieta

Fase 1 – 3 a 7 dias, dependendo da severidade dos sintomas.

Fase 2 – 7 a 14 dias.

11. Gastrite

A definição patológica de gastrite corresponde à inflamação do estômago, acompanhada da infiltração de células brancas na linha mucosa estomacal. Um tipo de gastrite muito comum é aquela causada pela infecção bacteriana por *Helicobacter pylori*. Se você tem sintomas de dispepsia (náuseas, distensão epigástrica, dor não específica no abdome superior), um simples exame de sangue pode identificar se está infectado ou não.

Dieta

Fase 1 – 3 a 7 dias.

Fase 2 – 3 a 7 dias.

Fase 3 – 3 meses ou mais, interrompendo-se assim que os sintomas desaparecerem.

Alimentos terapêuticos

Queijos de cabra ou ovelha fermentados, carne vermelha criada em pasto, ovos orgânicos óleo de coco, peixes, sucos vegetais, vegetais fermentados, caldo de osso.

Evite tabaco, café, álcool e anti-inflamatórios não esteroidais, como aspirina e ibuprofeno.

12. Doença do Refluxo Gastroesofágico (DRGE)

Dieta

Fase 1 – 3 a 7 dias.

Fase 3 – 3 a 6 meses ou mais, até que os sintomas desapareçam.

Alimentos terapêuticos

Queijos de cabra ou ovelha fermentados, carne vermelha criada em pasto, ovos orgânicos, óleo de coco, peixes, sucos vegetais, vegetais fermentados, caldo de osso.

Evitar álcool, tabaco, cafeína, roupas apertadas, deitar logo após as refeições e comer em excesso.

13. Hemorroidas

Dieta

Fase 1 – 3 a 7 dias.

Fase 3 – 3 ou mais, até que os sintomas desapareçam.

Alimentos terapêuticos

Queijos de cabra ou ovelha fermentados, carne vermelha criada em pasto, ovos orgânicos, óleo de coco, peixes, sucos vegetais, vegetais fermentados, caldo de osso.

14. Distensão abdominal e gases

O excesso de gases acompanhado de distensão abdominal significa que algo não vai bem com sua digestão.

Dieta

Fase 1 – 1 a 4 dias, dependendo da severidade dos sintomas ou até a melhora do aspecto das fezes.

Fase 2 – 7 a 14 dias, até os sintomas desaparecerem.

Fase 3 – 3 a 6 meses.

Uma vez que seus sintomas tenham desaparecido por pelo menos um mês, pode-se adicionar gradualmente alimentos da categoria “Ruins”.

Alimentos terapêuticos

Queijos de cabra ou ovelha fermentados, carne vermelha criada em pasto, ovos orgânicos, óleo de coco, peixes, sucos vegetais, vegetais fermentados, caldo de osso.

14. Parasitas intestinais

Dieta

Fase 1 – 1 dia.

Fase 2 – 14 dias.

Fase 3 – 3 a 6 meses.

Restrinja o consumo de frutas, grãos e adoçantes de qualquer tipo até seus sintomas desaparecerem. Limpar sua alimentação melhorará seu microbioma intestinal, fazendo com que seu corpo se cure por si só.

Alimentos terapêuticos

Queijos de cabra ou ovelha fermentados, carne vermelha criada em pasto, ovos orgânicos, óleo de coco, peixes, sucos vegetais, vegetais fermentados, caldo de osso.

Dê antimicrobianos aos animais de estimação.

15. Síndrome do intestino irritável

Dieta

Fase 1 – 7 a 14 dias, dependendo da severidade dos sintomas e até a melhora do aspecto das fezes.

Fase 2 – 7 a 14 dias, dependendo da severidade dos sintomas. Ao final desta fase, seus sintomas devem ter entrado em remissão.

Fase 3 – 3 a 6 meses, com extremo cuidado.

Após seus sintomas desaparecerem por ao menos 3 meses, pode-se adicionar gradualmente alimentos da categoria “Ruins”. Caso apresente recidiva, volte para Fase 2 ou mesmo para a Fase 1, até que seus sintomas desapareçam.

Opte por seguir uma dieta com baixo teor de FODMAPs, se esta servir para você. Controle sempre a quantidade ingerida a cada refeição. O excesso pode causar sintomas.

Alimentos terapêuticos

Queijos de cabra ou ovelha fermentados, carne vermelha criada em pasto, ovos orgânicos, óleo de coco, peixes, sucos vegetais, vegetais fermentados, caldos de osso. Evitar alimentos FODMAPs em excesso.

16. SIBO (Crescimento Bacteriano no Intestino Delgado)

Dieta

Fase 1 – 7 a 14 dias, dependendo da severidade dos sintomas e até a melhora do aspecto das fezes.

Fase 2 – 7 a 14 dias, dependendo da severidade dos sintomas. Ao final desta fase, seus sintomas devem ter entrado em remissão.

Fase 3 – 3 a 6 meses, com extremo cuidado.

Restrinja o consumo de frutas, grãos e adoçantes de qualquer tipo até seus sintomas desaparecerem. Limpar sua alimentação melhorará seu microbioma intestinal. Após seus sintomas desaparecerem por ao menos um mês, pode-se adicionar gradualmente alimentos da categoria “Ruins”.

Opte por seguir uma dieta com baixo teor de FODMAPs, se esta servir para você. Controle sempre a quantidade ingerida a cada refeição. O excesso pode causar sintomas.

Alimentos terapêuticos

Queijos de cabra ou ovelha fermentados, carne vermelha criada em pasto, ovos orgânicos, peixes, sucos vegetais, vegetais fermentados, caldo de osso.

17. Náuseas e vômitos

Caso você apresente náusea por mais de três dias, consulte um médico para descobrir a causa.

Dieta

Fase 1 – 1 dia.

Fase 2 – 14 dias.

Fase 3 – 3 a 6 meses.

Alimentos terapêuticos

Queijos de cabra ou ovelha fermentados, carne vermelha criada em pasto, ovos orgânicos, óleo de coco, peixes, sucos vegetais, vegetais fermentados, caldo de osso.

18. Dispepsia

Dieta

Fase 2 – 3 a 7 dias.

Fase 3 – 3 a 6 meses, até seus sintomas desaparecerem.

Alimentos terapêuticos

Queijos de cabra ou ovelha fermentados, carne vermelha criada em pasto, ovos orgânicos, óleo de coco, peixes, sucos vegetais, vegetais fermentados, caldo de osso.

19. Retocolite ulcerativa

Dieta

Fase 1 – 7 a 14 dias, dependendo da severidade dos sintomas e até a melhora do aspecto das fezes.

Fase 2 – 7 a 14 dias, dependendo da severidade dos sintomas. Ao final desta fase, seus sintomas devem ter melhorado de maneira significativa.

Fase 3 – 6 a 12 meses.

Assim que os sintomas tiverem melhorado por ao menos 3 meses, pode-se acrescentar gradualmente, caso você deseje, alimentos da categoria “Ruins”. Pessoas com retocolite ulcerativa têm predisposição a problemas intestinais e devem seguir uma dieta composta por alimentos “Bons” e “Não tão ruins” para o resto de suas vidas. Em caso de recidiva, volte para a Fase 1 ou para a Fase 2, até que ocorra novamente a remissão dos sintomas.

Alimentos terapêuticos

Queijos de cabra ou ovelha fermentados, carne vermelha criada em pasto, ovos orgânicos, óleo de coco, peixes, sucos vegetais, vegetais fermentados, caldo de osso.

Se tiver algum animal de estimação, dê vermífugo a ele para evitar a contaminação cruzada.

Na fase aguda da doença pode ser necessário o uso de anti-inflamatórios. Evite entrar em contato diário com cloro em piscinas, em produtos de beleza e na água.

20. Úlcera péptica e duodenal

Dieta

Fase 1 – 3 a 7 dias (casos severos).

Fase 2 – 3 a 7 dias.

Fase 3 – 3 meses ou mais, até os sintomas desaparecerem.

Alimentos terapêuticos

Queijos de cabra ou ovelha fermentados, carne vermelha criada em pasto, ovos orgânicos, óleo de coco, peixes, sucos vegetais, vegetais fermentados, caldos de osso.

Guia para comer fora de casa e em viagens

Quando for a algum restaurante, opte por proteínas, como carne, peixe ou frango. Pergunte ao garçom em que tipo de óleo a comida é feita. Prefira aquelas feitas com manteiga, e não com margarina. Escolha vegetais, em lugar de batatas. Se o seu orçamento permitir, coma em restaurantes que oferecem mais opções de alimentos “Bons” e “Não tão ruins”, em vez de *fast food*. Muito importante: evite pães e sobremesas, pois quase sempre são ricos em carboidratos e calorias. Quanto mais simples a comida, melhor será a sua digestão. Seguem algumas sugestões para comer fora de casa.

Café da manhã

Ovos, frutas. Pergunte ao atendente se os ovos foram feitos em margarina ou em algum outro tipo de óleo; caso tenham sido, evite-os, bem como pães, bolos e pães de queijo.

Almoço

Saladas, frutas, carnes magras, peixes e frango. Opte por temperar a salada com azeite de oliva extra virgem.

Jantar

Opte por frutos do mar ou carnes magras. Lembre-se de manter isso o mais simples possível. Como acompanhamento, vegetais grelhados ou salada.

Lembre-se de sempre andar com enzimas digestivas na bolsa, caso você vá comer fora de casa. Elas irão ajudá-lo a digerir a comida, evitando diarreia, gases ou algum outro sintoma desagradável.

Bônus

Smoothie Sinergia

Ingredientes

300 g de kefir

1 colher de sopa de mel

1 colher de sopa de óleo de coco

1/2 a 1 xícara de banana, abacaxi ou morango congelado

extrato de baunilha (opcional)

Modo de preparo

Ponha os ingredientes num liquidificador e bata-os bem. Deve-se beber imediatamente.

Molho de salada rico em ômega 3

Ingredientes

200 ml de óleo de linhaça

200 ml de azeite de oliva

2 colheres de sopa de vinagre de maçã

1 colher de chá de suco de limão

sal rosa ou pimenta a gosto

Modo de preparo

Combine todos os ingredientes numa bacia e mexa-os devagar até que eles se misturem bem. Mantenha refrigerado.

Rendimento

2 xícaras

Suco equilíbrio

1 xícara de suco de cenoura fresco

1/2 xícara de suco de aipo fresco

1/4 xícara de suco de beterraba fresco

1/2 xícara de salsinha

1 colher de sopa de kefir

Modo de preparo

Ponha os ingredientes num liquidificador e bata-os bem.

Rendimento

2 xícaras

Suco verde

1 punhado de grama de trigo

1/2 xícara de espinafre orgânico

1/2 xícara de couve orgânica

150 ml de água de coco fresca

1 maçã orgânica pequena

Modo de preparo

Ponha os ingredientes no liquidificador e bata-os bem. Coe o suco

Rendimento

1 copo

Sobremesa cremosa

100 ml de kefir

1 colher de sopa de mel

1 colher de sopa de óleo de linhaça

1/4 de abacate

1/2 banana congelada

Modo de preparo

Ponha os ingredientes num liquidificador e bata-os bem.

Rendimento

Serve uma pessoa.