



Como recuperar sua saúde digestiva em até 15 dias

Os primeiros passos para que você possa resgatar sua saúde através do intestino.

Dra. Karina Sinforoso
Médica nutróloga

Introdução

Seja bem vindo(a) 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 se ver livre não só de remédios, como também de qualquer sintoma, seja ele digestivo ou não. Com este guia, começaremos a resgatar seu bem estar, imunidade e energia através da reabilitação intestinal.

Eu sei que tudo isso parece muito bom para ser verdade. Soa como fórmula mágica, mas com certeza não é. Neste momento, você terá que fazer algo diferente do que vem fazendo até agora ou, pelo menos, do que já fez. Você pode já ter até ouvido falar sobre o conteúdo aqui apresentado, mas muito provavelmente ninguém nunca lhe ensinou ao certo como fazer. O fato é que nosso intestino se revoltou contra a vida moderna, e pode-se dizer que 70% dessa revolta se deve à dieta atual. Sabe-se que uma dieta inadequada é o principal fator gerador de doenças, assim como uma dieta adequada poderá levar à cura. Um fator fundamental que observei em comum entre todos os meus pacientes era uma alimentação completamente errada por anos, quiçá por uma vida. A grande maioria deles já não digeriu nem absorvia bem a comida. Notei que, para que isso voltasse a ocorrer, o alimento deveria ser substancial ao ponto de nutrir e curar ao mesmo tempo.

Já foi comprovado que a maior parte do seu sistema imune é construído no intestino, assim como a serotonina, um importante neurotransmissor e que também é, em grande parte, produzido por lá. Das trilhões de células que existem no corpo humano, a maioria delas são encontradas no intestino grosso sob a forma de bactérias, a chamada flora intestinal. Em conjunto, você carrega de 2 a 3 kg de bactérias em seu intestino. Em pessoas saudáveis, a maior parte dessas bactérias são amigas que promovem saúde e previnem doenças. Porém, com a alimentação moderna e qualidade de vida atual, muitas pessoas apresentam uma microbiota intestinal doente, onde há predominância de bactérias ruins, fungos e parasitas. Além disso, essas mesmas pessoas também já apresentam sua parede intestinal rompida. A essa ruptura da parede intestinal, chamamos de Síndrome de Hiperpermeabilidade Intestinal, ou seja, o ponto de partida para muitas doenças.



Dra. Karina Sinforsoso

Médica Nutróloga e Funcional, fundamentada em saúde intestinal

Com meus 10 anos de prática médica , percebi que a grande maioria de meus pacientes não tinham uma doença grave como Câncer ou Chron. Os exames deles se apresentavam normais segundo os padrões laboratoriais, porém, ainda assim, se sentiam péssimos. Apresentavam distensão abdominal, diarreia, constipação, dores, gases, cansaço, sobrepeso, imunidade baixa, desequilíbrios hormonais, depressão, etc. Eles vinham ao meu consultório em busca de ajuda, em busca de melhora. Houve uma fase em que eu dava remédios para estas pessoas e foi aí que percebi 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 serem submetidos aos mesmos tratamentos programados em série por todos os médicos. Na verdade, agora, refletindo melhor, esses mesmos medicamentos não deveriam ser chamados de tratamento. Por que digo isso? A causa, o que ocasionou a doença em si não estava sendo tratada. Os remédios apenas camuflavam os sintomas. A maioria dos pacientes permanecia ignorante sobre o motivo de sua doença.

E pior, em pouco tempo, mesmo tomando uma lista de medicamentos, os mesmos voltavam a se sentir mal novamente . E esse problema não parava por aí. Sem cura efetiva, a doença só tendia a piorar com o passar dos anos.

Acredito que você também esteja cansado(a) de se sentir mal e, acima de tudo, de dar voltas em círculos sem uma melhora efetiva.

Meu propósito

Como paciente , eu sofri durante anos com um 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 também diarreia. Não tinha energia para nada. Não fui devidamente amamentada e meu pediatra ia tirando alimentos randomicamente, sem obter melhora efetiva. Tomei alguns vários remédios, segui algumas dietas e nada. Hoje, posso dizer que , por sorte, minha doença nunca foi bem aliviada por remédios convencionais, nem sequer por um breve período. As dietas também nunca deram certo. Ter uma disfunção intestinal me deu motivação para me especializar como Nutróloga e Médica Funcional, além disso, me estimulou a focar meus estudos e pesquisas em saúde intestinal.

Foi por saber que toda e qualquer doença começa no intestino, que resolvi compartilhar com vocês este pequeno guia. Esta é uma singela mas não menos importante amostra do trabalho ao qual venho me dedicando nos últimos anos. Há 5 anos, direciono minha prática médica a implementar saúde e reabilitação intestinal em meus pacientes e também em mim mesma . Foram anos de muito estudo dentro e fora do Brasil, tentativas, erros e aprimoramentos que me fizeram chegar até aqui. Com essa prática, pude desenvolver um efetivo guia, através do qual consegui reproduzir a maneira como me tratei e guiei muitas pessoas à cura . Neste eBook, disponibilizo a todos vocês uma parte desse meu guia, ou seja, a primeira fase de um dos meus protocolos de tratamento intestinal. Dessa forma, vocês poderão testar e já sentir os benefícios.

Como vou te ajudar

Muitos(as) de vocês vêm sofrendo com inúmeros transtornos vinculados à saúde. São inúmeros sinais e sintomas que podem estar instalados no seu sistema digestivo ou não. Porém, vale lembrar que por mais que estes sintomas não estejam exatamente dentro de seu intestino, já há certeza que estão conectados a ele.

Este material não somente ajudará aqueles com problemas digestivos, como também aqueles que apresentam qualquer doença ou sintoma não necessariamente enraizado no trato gastrointestinal. Este eBook o(a) ajudará a dar um primeiro passo em direção à uma vida com mais saúde, energia, e bem estar.

Se os sintomas dos quais você quer se livrar estão relacionados ao seu trato digestivo (estômago, esôfago, fígado, vesícula, intestino), ótimo, você está no lugar certo. Porém, se o seu principal incômodo for uma dor de cabeça, espinhas, desequilíbrios hormonais, candidíase, endometriose, depressão, ansiedade, síndrome do ovário policístico ou até uma doença autoimune por exemplo, você também poderá tirar grandes benefícios daqui, não desanime. O que eu quero dizer é : ao seguir este programa, você perceberá que é possível sim, se sentir bem e se livrar de qualquer desconforto que esteja prejudicando sua qualidade de vida.

Nesse eBook, darei um passo a passo inicial de como começar a restaurar sua saúde intestinal para, por fim, restaurar sua saúde como um todo.

Fase #1

Descanso e reparo intestinal

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

A FASE 1 deve ser seguida por 5 a 14 dias, dependendo do tempo de doença e gravidade do quadro.

Fase #1

O que 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 uma parede danificada, rompida, seu intestino não absorverá bem o alimento. Reparamos a parede do intestino para que você possa voltar a se nutrir com qualidade.
- Reduzir a quantidade de bactérias ruins - Serão menos bactérias ruins, ou seja, menos bactérias para fermentar alimentos não digeridos. Isto é, menos gases e menor distensão abdominal.
- Reduzir inflamação - Você provavelmente perderá peso durante esse processo.
- Reidratação corporal - Os alimentos que serão passados são ricos em eletrólitos, que ajudarão o corpo a se reidratar.
- Detoxificação - Apresentar alguns sintomas desagradáveis, como fraqueza, dor de cabeça e dores musculares é comum nos primeiros dias da FASE 1 (principalmente se você estiver sob o uso de alguma medicação). São sintomas relacionados ao processo de detoxificação. Porém, você rapidamente se sentirá melhor em relação aos seus sintomas intestinais, humor, sono, etc. Não desista, você está no caminho certo. Ao final da FASE 1, passará a acreditar que pode, SIM, ter saúde e bem-estar.

Caso você já se encontre emagrecido por alguma doença, não se desespere se acabar emagrecendo mais nesta primeira fase. Você está preparando o solo para a recuperação. Lembre-se, você está criando um meio para que seu intestino volte a absorver nutrientes.

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

A Dieta da FASE1 - (amostra para ser seguida de 5 a 14 dias)

Ao acordar:

- 300ml de água com limão (temperatura ambiente) - Não beber água gelada

Café da manhã:

- 1 ou dois pratos de CALDO DE OSSO (veja a receita no final do capítulo)

Meio da manhã:

- 1 colher de sopa de óleo de coco orgânico (org.) ou
- 1 banana orgânica não tão madura cozida ou
- 1 porção de abacaxi cozido ou
- 1 laranja/ 1 tangerina ou
- 1 porção de morangos orgânico (org.) ou
- 1 porção de uvas ou
- 1 fatia de melão ou
- 1 porção de mirtilos (org.) ou
- 1 porção de amoras (org.) ou
- 1 avocado

**OBS: Pode ser feito suco destas frutas- tomar 300ml (sem adoçar)
Alternar as opções dadas**

Almoço: 1 ou dois pratos de Caldo de Osso

Lanche: Mesmas opções dadas no meio da manhã

Jantar: 1 a 2 pratos de Caldo de Osso

Ceia: Chá de hortelã (caso não tenha Refluxo Gastroesofágico)

Beber ao menos 2L de água durante o dia todo. Alimentos orgânicos recomendados podem ser eliminados se sua situação financeira não comportá-los. Apenas esteja ciente de que a retomada da sua saúde demorará um pouco mais.

Evite comer em excesso, respeite sua saciedade . Prefira fazer sua última refeição até às 20 hs. Se possível, faça 12 horas de jejum entre o jantar e café da manhã

Em qual momento estou apto(a) a avançar para 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 conseguem ter a parede intestinal regenerada mais rápido, por já estarem doentes. Quando seus sintomas reduzirem e você tiver menos gases, menor distensão abdominal, menos dor, melhor aspecto das fezes , quando seu intestino voltar a funcionar e, principalmente, quando se sentir enérgico e um pouco mais revigorado é o momento de seguir adiante.

Como seguir adiante?

Para ter o programa completo, disponibilizarei em breve um novo livro, assim como também faço consultas e consultorias personalizadas. Neste novo material, você terá acesso a todas as informações necessárias, tanto didáticas quanto práticas, para restabelecer sua saúde de uma vez por todas, se livrando ao máximo de remédios. Acredito que com este eBook você já percebeu o poder de ter informação de qualidade no quesito saúde, e mais, descobriu que o poder de ser saudável está agora em suas mãos.

Receita caldo de osso

Ingredientes

- 1 frango orgânico inteiro, 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 / 6 col. de sopa de óleo de coco org.
- ½ xícara de vinagre de maçã
- 3 talos de aipo org. cortados ao meio
- 3 cenouras org. cortadas ao meio
- 3 cebolas org. picadas em cubos
- salsinha fresca org. ou coentro org. a gosto
- 2 a 4 abobrinhas org. picadas
- ½ gengibre org. ralado
- 5 dentes de alho org. - omita se você tiver sintomas estomacais ou azia
- Sal rosa do Himalaia

Modo de preparo

1. Coloque o frango inteiro cru mais os pés do frango na panela
2. Adicione o vinagre de maçã e a água e deixe descansar por 1 hora para que o vinagre possa extrair todo mineral dos ossos
3. Após isso, acrescente os vegetais, o gengibre e o alho e leve a panela ao fogão para ferver em fogo alto por 1 minuto.
4. Após 1 minuto, deixe em fogo baixo fervendo por 12 - 24 hs.
5. Cerca de 30 min antes de tirar a panela do fogo, adicione a salsa ou o coentro.
6. Tire a sopa do fogo, descarte os pés do frango. Separe a carne do frango do osso, descarte os ossos e coloque somente a carne na sopa.

Sirva quente.

Durabilidade: 5 dias na geladeira / 6 meses no congelador

Em caso de sintomas agudos, com alto grau de inflamação, deixe a sopa esfriar e bata-a em uma processadora para que fique líquida. Se você preferir, tome só o caldo, descartando o frango e os vegetais.

Observação:

Cada ingrediente é de extrema importância para o sucesso do tratamento. Estes foram minuciosamente selecionados para o restabelecimento da sua saúde intestinal. Por favor, não pule ingredientes. O CALDO DE OSSO não é simplesmente uma sopa de galinha. Foi meticulosamente preparado para entregar nutrientes que terão a capacidade de devolver sua saúde e bem estar. Se você apresenta limitações financeiras, optar por alimentos não orgânicos (org) é aceitável. Você pode substituir o Sal Rosa do Himalaia por sal Grosso.