

Cuidando bem da Saúde

Sumário

0) Introdução.....	3
1) Tomar ar puro.....	5
2) Alimentação saudável e sem exageros.....	7
2.1) Água de coco.....	10
2.2) Castanhas.....	11
2.3) Alho.....	12
2.4) Alimentos a serem Evitados.....	13
2.5) Alimentos com Glúten.....	14
2.6) Carne Suína.....	15
2.7) Alimentação para o cérebro.....	16
2.8) Suplementos.....	19
2.9) Bicarbonato de Sódio.....	22
2.10) Antioxidantes.....	24
3) Exercícios Físicos.....	25
3.1) Exercícios Extenuantes.....	27
3.2) Respiração profunda e consciente.....	28
3.3) Massagens relaxantes.....	28
3.4) Beijo, amor e carinho para mais saúde.....	29
4) Sono Reparador.....	31
5) Banho de Sol Diário.....	33
6) Água, beber muita água.....	37
7) Sexo e Saúde.....	39
8) Elevada Autoestima e Atitude Positiva.....	43
9) Mantenha bons hábitos de higiene.....	45
9.1) Um pouco de sujeira.....	45
10) Jejum.....	47
11) Antioxidantes e Desintoxicantes.....	49
12) Algumas doenças.....	51
12.1) Fotofobia.....	51
12.2) Constipação intestinal.....	56
12.3) Enxaqueca.....	60
12.4) Alergias.....	66
12.4) Azia.....	69
12.5) Alzheimer.....	70
12.6) Diabetes.....	71
12.7) Dores de Cabeça.....	71
12.8) Câncer.....	71
12.9) Resfriado.....	73
12.10) Sangramento do Nariz.....	74
13) Sistema Imunológico.....	77
13.1) Longevidade saudável.....	82
14) Nossos Hormônios.....	83
15) Outras Recomendações.....	85
15.1) Usar ozônio na piscina.....	85
15.2) Emagrecer.....	86

15.3) Saúde emocional.....	87
15.4) Gorduras Trans.....	89
15.5) Intestinos – O Segundo Cérebro.....	89
15.6) Reduza o Estresse.....	93
15.7) Colesterol.....	95
15.8) Neurônios.....	97
15.9) Cuidados com a Vista.....	99
15.10) Hereditariedade.....	102
16) Apêndice A (Órgãos).....	103
Principais Órgãos do Sistema Digestivo.....	103
Estômago.....	103
Faringe.....	103
Esôfago.....	103
Intestinos.....	103
Fígado.....	104
Principais Órgãos do Sistema Respiratório.....	104
Laringe.....	104
Traqueia.....	104
Pulmões.....	104
Brônquios.....	104
Principais Órgãos do Sistema Endócrino.....	104
Hipófise.....	104
Tireoide.....	104
Paratireoides.....	105
Suprarrenais.....	105
Pâncreas.....	105
Principais Órgãos do Sistema Circulatório.....	105
Coração.....	105
Vasos Sanguíneos.....	105
Principais Órgãos do Sistema Nervoso.....	105
Cérebro.....	105
Cerebelo.....	106
Medula Espinhal.....	106
Principais Órgãos do Sistema Urinário e Excretor.....	106
Rins.....	106
Bexiga.....	106
Principais Órgãos do Sistema Reprodutor.....	106
Ovários.....	106
Útero.....	106
Clitóris.....	106
Pênis.....	107
Próstata.....	107
Testículos.....	107
Outros Órgãos do Corpo Humano.....	107
Baço.....	107
Pele.....	107
Apêndice.....	107
17) Referências.....	109

0) Introdução

Para ter e manter nossa saúde física e mental precisamos ter uma atitude pró-ativa e nos interessar bastante por nós e por nos prevenir e defender.

Existem muitos interesses contrários aos nossos e que investem muitos recursos em nos fazer crer que estamos bem e que devemos consumir este ou aquele alimento, este ou aquele medicamento, este ou aquele produto.

Seja vigilante e atento para tudo isso. Mantenha o espírito crítico e seja criterioso em suas escolhas para manter sua saúde.

É bom lembrar que organizações, empresas e agências governamentais não querem que cuidemos bem da nossa saúde, pois isso reduz seus lucros.

Veja onde nos levaram os medicamentos e cirurgias na atualidade nos EUA pela medicina tradicional:

Considere as seguintes informações mais pessoas apanham constipações e gripes do que nunca. Mais pessoas tem câncer do que nunca. Mais pessoas tem diabetes do que nunca. Mais pessoas tem problemas cardíacos do que nunca. Mais pessoas tem esclerose múltipla, lúpus, distrofia muscular, asma enxaquecas, dores nas articulações, no pescoço e nas costas do que nunca. Mais pessoas tem refluxo gastro esofágico, úlceras e problemas de estômago do que nunca. Mais mulheres tem problemas durante a menopausa do que nunca. Mais mulheres têm tensão pré-menstrual com frequência, sendo mais vincada do que nunca. Mais crianças tem deficit de atenção e hiperatividade do que nunca. Mais pessoas tem fadiga crônica do que nunca. Mais pessoas tem insônias do que nunca. Mais pessoas têm problemas de pele, de acne, de caspa do que nunca. Mais pessoas sofrem de depressão, de stress e de ansiedade do que nunca. Mais homens e mulheres sofrem de disfunções sexuais e de infertilidade do que nunca. Mais pessoas sofrem de alergia, de artrite, de prisão de ventre, de fibromialgia, de herpes do que nunca. Mais homens têm problemas na próstata do que nunca. Mais mulheres sofrem de candidíase vaginal do que nunca.

Os americanos consomem mais de metade dos medicamentos fabricados no mundo.

Em conclusão os únicos vencedores na cura e na prevenção das doenças são as farmacêuticas e as empresas de cuidados de saúde.

As pessoas estão perigosamente obesas! Quem são os vencedores da guerra contra a obesidade? As empresas que vendem comida dietética, comprimidos para dieta e outros produtos para emagrecermos.

Em conclusão: a indústria dos cuidados de saúde não tem nenhum incentivo para curar doenças. Se a indústria dos cuidados de saúde curasse doenças, acabava com o seu próprio negócio. Eles fazem cerca de 1,3 trilhões de dólares anualmente.

Quando um médico sai da universidade, a maioria das pessoas não sabe que as farmacêuticas lhe pagam para prescrever certos medicamentos.

Citação do livro “Curas Naturais que eles não Querem que você Saiba, de Kevin Trudeau”

1) Tomar ar puro

O corpo humano é uma máquina maravilhosa, incrivelmente complicada, mas perfeita. Milhões e milhões de reações bioquímicas acontecem nos 100 trilhões de células e em todas elas o oxigênio é necessário para que haja aproveitamento da energia armazenada no alimentos: todos os processos metabólicos celulares exigem oxigênio.

O objetivo fundamental do sistema cardiorrespiratório é levar o oxigênio e nutrientes às células e remover das células o gás carbônico (e outros resíduos da função celular). Resumidamente, o ar puro ajuda a manter seu corpo funcionando, oxigenando suas células e causando bem estar.

Por isso é importante tomar algumas precauções. Existem duas formas básicas para nos protegermos do ácaros, bolores e fungos, ozônio, chumbo, asbestos, resíduos pesticidas, e outras elementos que estão no ar e podem prejudicar nossa saúde.

Primeiro, podemos controlar a exposição. Por exemplo:

- Faça manutenção dos aparelhos de ar-condicionado. Limpe regularmente os tubos e os filtros de ar.
- Evite manter ligado algum veículo numa garagem anexa ou próximo a uma janela aberta.

Em segundo lugar, podemos melhorar a ventilação. A mais óbvia forma de solucionar os problemas de poluição interna é abrir as janelas e permitir boa ventilação de uma a outra extremidade do ambiente. O ar fresco não apenas dilui os gases, vapores e odores aprisionados, diminuindo assim seus riscos sobre a saúde, como ainda enriquece o ar que respiramos. Muitas vezes as pessoas não notam que, em um ambiente fechado, o mesmo ar pode ser respirado, expirado, e novamente inspirado, vez após vez. Reduz-se o seu conteúdo de oxigênio enquanto aumenta o de dióxido de carbono e outros resíduos, resultando em sonolência, fraqueza e dores de cabeça. Temos algumas sugestões para reduzir esses efeitos:

- Regule os sistemas de ar-condicionado para que aumentem em 20 a 35 por cento (ou mais) o fornecimento de ar fresco. Os custos de energia serão um pouco mais altos, mas os benefícios para a saúde compensarão a diferença.
- Ventile toda a sua casa pelo menos uma vez ao dia. Em dias de elevada poluição, faça tal ventilação à noite ou nas primeiras horas da manhã.
- Durma com a janela aberta. Se possível, mantenha a ventilação ampla em seu quarto. Você vai acordar sentindo muito mais disposição.

Outra técnica para sentir-se bem é parar onde você se encontra e praticar algumas inspirações profundas, várias vezes ao dia. Isto provê ao organismo “injeções” extras de oxigênio e ajuda a descarregar o dióxido de carbono.

Ainda outra forma de inundar seu organismo com oxigênio é através da prática de exercícios físicos. A atividade abre os vasos sanguíneos e aumenta a velocidade das células vermelhas carregadas de oxigênio em seu curso de ação.

2) Alimentação saudável e sem exageros

Alimentos Recomendados

- Água de coco
- Castanhas
- Amendoim
- Abacate
- Coco maduro
- Queijo, iogurte, manteiga
- Ovos à vontade
- Mel de abelha, especialmente com própolis
- Chia
- Gordura saturada (deixa a cintura enxuta): manteiga, óleo de coco
- Proteína animal (importante para a inteligência)
- Água (1 litro para cada 30Kg de peso)
- Farinha de mandioca
- Arroz branco é preferível ao integral, devido a ter menos substâncias nocivas ao ser humano. Menos toxina que o integral
- **Frutas:** abacate, banana, mamão, laranja, acerola, limão kiwi, melancia, maçã, amendoim
- **Temperos:** Alho, cebola, cheiro verde, orégano, gengibre, hortelã, pimenta
- **Legumes:** abacate, abacaxi, cenoura, beterraba, batata doce, batata inglesa, berinjela, chuchu, pepino,
- **Verduras:** brócolis, alface, couve, espinafre, salsa,

Vitamina D

A vitamina D é um hormônio esteroide lipossolúvel que pode ser obtido após exposição solar ou por meio da alimentação.

A vitabima D (D3) ajuda a melhorar nossa imunidade.
Portanto também tomar banho de sol é realmente importante.

A vitamina D previne uma grande quantidade de doenças.

Está ligada a 2700 genes do genoma humano.

De 11 as 15 ocorre a maior produção da vitamina D.

Doenças prevenidas e combatidas pela vitamina D:

- Câncer
- Autismo
- Diabetes 1 e 2
- Previne gripes e resfriados
- Septicemia
- Eczema
- Dor muscular
- Performance atlética

- Pré-eclampsia
- Asma
- Depressão
- Hipertensão
- Obesidade
- Esclerose múltipla
- Envelhecimento
- Insônia
- Cáries
- Degeneração muscular
- Fibrose cística
- Alzheimer
- Doença cardíaca
- Artrite reumatóide
- Doença de Crohn
- Tuberculose
- Psoríase
- Perda da audição
- Doença periodontal
- Miopia
- Fertilidade
- Enxaqueca
- Esquizofrenia

Os filtros solares químicos evitam as queimaduras solares. Mas também bloqueiam completamente a produção de vitamina D na pele, por isso a utilização diária em excesso deste produto, quando a queimadura não é uma possibilidade, é perigosa para quase todos e é cancerígena.

Vitamina D combate inflamações e melhora o humor

Ela é fornecida pelos raios ultravioletas do sol (com mais intensidade ao meio dia) e pela ingestão de alguns alimentos

A vitamina D é essencial para o organismo. Além de combater inflamações, melhora o humor. A vitamina D ajuda o corpo a produzir uma proteína que combate bactérias e vírus, descobriu a Harvard Medical School. Pessoas com deficiência da deste nutriente ficam doentes com mais frequência e estão propensas a desenvolver doenças respiratórias.

Uma das maiores funções da vitamina D é manter os níveis de cálcio e fósforo do sangue balanceado. Isso se dá porque ela ajuda a promover a absorção de cálcio, formando ossos fortes. Ela também é a responsável em assegurar o funcionamento correto dos músculos, nervos, coagulação do sangue e crescimento celular. A vitamina é encontrada no óleo de fígado de bacalhau, peixes como salmão, atum e sardinha; leite, margarina, ovos e fígado.

A falta de vitamina D nas crianças pode ocasionar fraqueza muscular, diminuição do apetite irritabilidade e raquitismo. Já o seu excesso provoca hipercalcemia, excesso de cálcio no sangue, o que favorece o depósito de cálcio nos vasos sanguíneos, provocando a arteriosclerose. Esse excesso de cálcio eliminado pela urina favorece a formação de

cálculos urinários.

A vitamina D (D3) ajuda a melhorar nossa imunidade.

Alguns alimentos amigos dos dentes brancos

Morango

Morangos in natura são um prato cheio para quem quer manter os dentes brancos. A fruta contém ácido málico, um adstringente natural que ajuda a retirar manchas. Além da vitamina C, que ajuda a combater o acúmulo de placa.

Queijos

A caseína, um tipo de proteína encontrada principalmente no queijo, ajuda na reparação do esmalte dos dentes, junto com o cálcio e fósforo também presentes em produtos lácteos. Queijos duros, como o parmesão, são bons para o clareamento. Apenas um pedaço aumenta o fluxo de salivação que ajuda a eliminar restos de alimentos e neutraliza o pH da boca, que fica menos ácido e propenso à deterioração dos dentes.

Espinafre

Rico em fibras, o espinafre faz uma limpeza natural dos dentes, além de aumentar o fluxo salivar. Estudos mostram também que o ácido oxálico do espinafre pode interferir na absorção do cálcio presente em leites e seus derivados.

Maçã

A maçã é fibrosa e já limpa os dentes a cada mordida, além de estimular o fluxo salivar.

Yogurte

Alimentos lácteos são ricos em proteínas, cálcio, fósforo e ácido láctico, que ajudam a combater bactérias e fortalecer os dentes.

Salmão

Salmão tem cálcio e vitamina D, a dupla perfeita para dentes fortes e saudáveis.

Pera

A fruta ajuda a eliminar o biofilme oral – placa bacteriana – já que é fibrosa e limpa os dentes naturalmente. A pera também aumenta o fluxo de saliva, que defende os dentes contra cáries e doenças da gengiva.

Pepino

produzem saliva que, combinada com as fibras naturais dos alimentos, naturalmente limpa os dentes e remove bactérias.

Castanha-do-Pará

Os óleos contidos na castanha do Pará ajudam a formar uma película sobre os dentes, reduzindo a capacidade das bactérias grudarem neles.

Brócolis

Brócolis contém ferro e cálcio, que juntos formam uma barreira que protege o esmalte dos dentes.

Cenoura

Estimula a salivagem, assim, mantém a boca hidratada e ajuda a remover o biofilme oral – placa bacteriana.

Hortalças em geral

As hortalças cariostáticas e anticariogênicas, o que contribui para a saúde dos dentes.

Nozes

As nozes também ajudam a formar uma película sobre os dentes.

Frango

O frango é um alimento cariostático, ou seja, que não contribui ao desenvolvimento da cárie.

Ovos

O ovo, assim como o frango, não ajuda na instalação da cárie no dente, sendo recomendado para consumo de quem quer deixá-lo forte e branco.

Gorduras

As gorduras também não contribuem para o aparecimento de cáries, pois formam uma película oleosa nos dentes.

Água

A ingestão de água, além de ser necessária para as funções vitais do organismo, é importante para o mecanismo de limpeza dos dentes.

2.1) Água de coco

Já indico a [água de coco](#) para meus pacientes sem restrições. Novas informações e pesquisas me levaram a mudar de opinião em relação a essa bebida, em especial sobre a reabilitação da gordura saturada, que deixou de ser demônio depois de reconhecidas suas qualidades.

A água de coco apresenta uma associação de substâncias que a tornam especial mesmo quando comparada com bebidas produzidas pelo homem. Ela é rica em vitaminas, minerais, aminoácidos, [carboidratos](#), antioxidantes, enzimas e outros fitonutrientes que ajudam o corpo a funcionar com mais eficiência. Seu conteúdo eletrolítico (mineral iônico) semelhante ao plasma humano garantiu-lhe o reconhecimento internacional como melhor reidratante oral.

Ela reduz a pressão arterial e risco de doença cardíaca, previne aterosclerose, facilita as funções renais, protege contra vários tipos de câncer, facilita a digestão, o controle dos níveis de glicemia no sangue, a circulação sanguínea, deixa o sistema imunológico mais ativo, possui propriedades anti-envelhecimento e ajuda na preservação de bactérias amigas da saúde.

Para os esportistas, a água de coco não pode faltar no [verão](#). Ela atua como repositor de eletrólitos, substância que protege contra [cãibras](#) e melhoram o desempenho físico, sendo mais eficiente para a reposição de alguns nutrientes perdidos na transpiração do que a própria água.

2.2) Castanhas

Já é comprovado que comer oleaginosas (castanhas, amêndoas, etc.) faz bem ao coração. Um novo estudo relaciona as castanhas com melhorias na síndrome metabólica (conjunto de fatores de risco que inclui hipertensão arterial, obesidade abdominal, níveis elevados de colesterol e resistência à insulina). As castanhas têm vitaminas, minerais e são antioxidantes. Conheça os benefícios de cada um dos tipos de castanha:

Castanha do Pará

Contém fósforo e potássio, minerais essenciais para equilibrar o ritmo dos batimentos cardíacos e evitar arritmias. Além disso, a castanha do Brasil (ou castanha do Pará), é a oleaginosa que contém a maior quantidade de selênio, mineral que diminui a viscosidade do sangue e facilita a circulação e o transporte de nutrientes pelo sistema cardiovascular. A castanha protege os neurônios, melhora o funcionamento da tireoide, o sistema imunológico e é antioxidante, prevenindo doenças.

Recomendação: 1 a 2 castanhas por dia.

Castanha de Caju

Fonte de minerais, como ferro, cálcio, fósforo e sódio, e de gorduras insaturadas. Essa parte do caju contém um aminoácido chamado argimino, que alarga as artérias, diminuindo a pressão sanguínea, protegendo todo o sistema cardiovascular. Outros compostos importantes presentes nessa oleaginosa são as vitaminas C, K e do complexo B; o ácido anacárdico, que combate algumas bactérias que causam cáries dentárias; e a dupla riboflavina e tiamina, que melhora a visão, a saúde da pele e os sintomas da TPM.

Recomendação: 3 castanhas por dia.

Nozes

Possuem gorduras poli-insaturadas que ajudam a diminuir os níveis do colesterol LDL, aumentar o HDL e manter as triglicérides baixas. Seus principais nutrientes são: Ômega-3 e 6, vitaminas C e E, zinco, potássio e arginina. Por serem ricas em antioxidantes, especialmente vitamina E e selênio, as nozes funcionam ainda como agentes de prevenção do câncer. E a mesma vitamina é importante para estimular a fertilidade masculina. Além disso, nas mulheres, seus compostos chamados fitoestrogênios – aqueles encontrados também na soja – reduzem os problemas relacionados à menopausa. Além disso, o fruto é rico em cálcio, fundamental para a saúde de ossos e dentes. Ela é um dos itens com maior teor de vitamina B6: só o gérmen de trigo e peixes como a sardinha ou o salmão ganham da noz nesse quesito. Essa vitamina atua no bom funcionamento do cérebro e na produção de glóbulos vermelhos.

Recomendação: 2 a 4 nozes por dia.

Amendoim

O amendoim é rico em ácidos graxos insaturados, que são benéficos à saúde e fonte de proteína vegetal, fibra dietética, vitaminas, antioxidantes, minerais e fitoquímicos. Por isso, o amendoim é grande aliado da nutrição humana. Um nutriente chamado ácido fólico é abundante no amendoim, o que é benéfico para a saúde da mente, pois é um cofator para a produção de diversos neurotransmissores.

Recomendação: 30 g por dia ou uma xícara de chá.

2.3) Alho

O **Alho** é considerado como um super alimento porque tem imensas virtudes curativas, proporciona importantes benefícios para a saúde. O **alho** é um alimento saudável, rico em nutrientes (vitaminas, sais minerais e aminoácidos) que deve fazer parte de uma dieta alimentar equilibrada e saudável.

Aqui estão 18 Benefícios do Alho para Saúde:

- 1.** Um composto no **alho** chamado ajoene é um antioxidante natural que tem capacidades de anti-coagulação, ajudando assim na prevenção de doenças cardiovasculares e cerebrovasculares.
- 2.** Ajoene também ajuda a impedir a propagação do câncer de pele, quando aplicada.
- 3.** Os Compostos nos **alhos** foram mostrados para prevenir o [Câncer da Próstata](#).
- 4.** O **Alho** pode proteger contra o câncer do cólon , protegendo as células do cólon de toxinas que inibir o crescimento de células cancerígenas. [O Selênio](#) e a [Vitamina C](#) encontrado no **alho**, também são conhecidos por proteger contra o câncer de cólon.
- 5.** investigações sugere que o **alho** pode diminuir os fatores que podem provocar úlceras e câncer do estômago .
- 6.** A pesquisa mostrou que cozinhar o **alho** com carne, reduz substâncias químicas cancerígenas em carne cozida que se acredita estar ligado ao câncer de mama em mulheres que comem carne.
- 7.** em estudos, A alicina no **alho** foi mostrado que ajuda a promover a [Perda de Peso](#).
- 8.** A alicina no **alho** foi mostrado para reduzir a Pressão Arterial.
- 9.** O **alho** tem sido aprovado em reduzir o colesterol LDL (ruim)e aumentar o colesterol HDL(bom).
- 10.** O **alho** pode reduzir os efeitos carcinogênicos da exposição ao amianto.
- 11.** O **Alho** combate os radicais livres.
- 12.** Reduzir a inflamação e dor no corpo, tornando-se benéfica para as pessoas com osteoartrite e artrite reumatóide.

13. Prevenção de gripes e resfriados: Devido às suas propriedades antivirais e antibacterianas, bem como o seu conteúdo de [Vitamina C](#), o **alho** é um poderoso agente contra o resfriado comum, bem como a gripe.

14. O **alho** combate os germes que causam a tuberculose.

15. Um componente no **alho** chamado dialil dissulfeto foi mostrado que pode matar as células da leucemia.

16. O **Alho** é uma boa fonte de [Vitamina B6](#).

17. Foi mostrado que pode ser um agente anti-fúngica, que é eficaz para o tratamento de infecções fúngicas, tais como: a vaginite, e o pé de atleta.

18. O **Alho** foi demonstrado que pode proteger de diabetes e complicações, tais como retinopatia, doença renal, doença cardiovascular, e neuropatia.

Alimentos Felizes

O leite, o frango, bananas e verduras estão entre os alimentos “felizes”, porque estimulam a dopamina e outras duas substâncias “positivas” do cérebro.

Alimentos Tristes

Alimentos doces e gordurosos são “tristes”, porque estimulam a acetilcolina, uma substância química “negativa”.

2.4) Alimentos a serem Evitados

- Trigo e derivados
- Grãos em geral
- Leite e derivados, exceto iogurte, queijo e manteiga
- Alimentos industrializados em geral
- Soja, milho e outros transgênicos
- Açúcar e sal refinados (pode acabar com sua vida amorosa, pode causar impotência e baixo libido nos homens e infertilidade e câncer uterino nas mulheres). Preferir o açúcar mascavo (com moderação) e o sal marinho ou similar
- Carboidratos em geral
- Óleos vegetais e margarinas
- Massas refinadas, bolos, etc
- Refrigerantes e sucos industrializados
- Quinoa (70% de carboidratos e contém ftalatos e lectinas, que são prejudiciais)
- Granola (repleta de açúcar)
- Pipoca de micro-ondas
- Salmão de cativeiro
- Evitar o uso de Bronzeadores e Protetores, pois impedem a adsorção de vitamina D e causam câncer
- Durante o dia não use **óculos escuros** e durante a noite tenha um ambiente inteiramente escuro e silencioso. Assim dormirá mais rápido e melhor, além de ser rejuvenescedor, de melhorar a imunidade e de ajudar a emagrecer

- O uso muito frequente do **celular junto ao ouvido** pode causar câncer de cérebro, já alerta a OMS.

FORNO DE MICROONDAS

Não use **forros de micro ondas** pois são muito prejudiciais e causam câncer para quem cozinha.

Os alimentos processados/industrializados recebem a adição de substâncias viciantes para que comamos mais e continuemos a enriquecer os fabricantes.

Todos nós somos de certa forma sensíveis ao glúten.

Ver sobre quinoa e granola no site do Dr. Rondo (ao final).

2.5) Alimentos com Glúten

Alimentos que contém glúten: trigo, centeio, cevada, germe de trigo, semolina.

Que costumam conter glúten: achocolatado, aveia, feijão enlatado, energéticos, batata frita, hambúrguer, bacon, maionese, cachorro quente, malte, cafés, chás, caldo de fruta comercial, frutas secas, castanhas torradas, cerveja, embutidos, empanados, queijos processados, pudins, sorvetes, etc.

Fontes variadas de glúten: batom, protetor labial, massinha de modelar, proteína texturizada de soja, arroz integral.

Doenças Provocadas pelo Glúten

Estudos recentes apontam que o veneno do glúten está provocando não apenas demência, mas epilepsia, dores de cabeça, de pressão, esquizofrenia, TDAH e até redução na libido.

Vários clientes epiléticos curavam-se apenas adotando uma dieta sem glúten.

Podemos até apresentar argumentos que relacionam a sensibilidade ao glúten a alguns dos transtornos cerebrais mais misteriosos, cuja explicação escapa há milênios aos médicos, como a esquizofrenia, a epilepsia, a depressão, o transtorno bipolar e, mais recente mente, o autismo e o TDAH.

O **glúten atrapalha o desempenho escolar**, pois interfere nos processos mentais.

A dor de cabeça e enxaqueca pode ser evitada removendo o glúten da dieta.

Glicose na História

Durante quase toda a existência de nossa espécie, a glicose — principal fonte de energia para a maioria das células do nosso corpo — foi uma substância escassa. Isso nos levou a criar maneiras de armazená-la e de transformar outras coisas em glicose. O corpo pode fabricar glicose a partir de gorduras ou proteínas, se necessário, por meio de um processo

chamado “gluconeogênese”. Mas isso exige mais energia que a conversão de amido e açúcar em glicose, uma reação química mais simples.

Nossos ancestrais só dispunham do açúcar que encontravam nas frutas, durante poucos meses do ano (na época da colheita), ou no mel, que era vigiado pelas abelhas.

A frutose é o mais doce de todos os carboidratos. Mas tem o índice glicêmico mais baixo de todos os açúcares naturais.

A quantidade de frutose na maior parte das frutas in natura é ínfima se comparada aos níveis de frutose nos alimentos processados.

2.6) Carne Suína

Dr. Rondo

A carne suína é saudável quando vinda de animais criados no pasto e preparados corretamente.

O consumo desta carne tem uma associação epidemiológica com diversas doenças, tais como a cirrose hepática, câncer de fígado e esclerose múltipla.

Os porcos criados confinados são alimentados com grãos e, possivelmente sementes oleosas, o que aumenta drasticamente a concentração de ômega 6, gerando sabidamente um bioproduto altamente inflamatório chamado ácido aracdônico.

Doutor Paul Jaminet, autor do livro *Perfect Health Diet*, relata que o câncer de fígado está mais associado ao consumo da carne de porco fresca do que da processada, o que sugere outro fator causal. O médico acredita que um agente patogênico no porco é responsável pela associada condição de saúde incluindo doença hepática e múltipla esclerose.

É importante lembrar que os métodos tradicionais de processamento da carne de porco, como a salga, defumação e a cura são métodos antimicrobianos.

Sendo animais que se alimentam de qualquer coisa esteja ela viva, doente ou morta, os suínos também são os melhores criadouros de infecções potencialmente perigosas. Até mesmo cozinhar a carne de porco por longos períodos não é suficiente para matar muitos dos retrovírus e outros parasitas que abrigam no animal (isso vale também para os porcos criados soltos pastoreando).

De acordo com uma recente pesquisa realizada pelo *Consumer Report*, nos Estados Unidos, 69% das amostras de carne de porco cruas testadas estavam contaminadas com a perigosa bactéria *Verninia enterocolitica*, que pode causar febre e problemas gastrointestinais. Muitas dessas bactérias eram resistentes a múltiplos antibióticos.

Depoimento do Dr. Volmar Caregozi

Se queremos saber da pureza da carne de determinado animal, basta ver o que ele come. O boi só come capim e ruminam, sua carne, portanto, é mais saudável. O tubarão, apesar de ser um peixe, come de tudo: lixo, esgoto de navio, animais venenosos, etc.; é o “porco do mar”.

O porco de hoje come ração, mas, o que ele faz com esta ração? Pisa, se deita nela, defeca e urina em cima e depois come. Logicamente, sua carne, assim como a do tubarão estará cheia de toxinas.

É inegável que a carne suína é muito saborosa, porém, a relação custo-benefício deve ser observada. O que vale mais, o sabor agradável ou o prejuízo à saúde? E o que dizer da incerteza da própria ciência quando se trata de um produto geneticamente modificado?

2.7) Alimentação para o cérebro

Frutas cítricas: kiwi, morango, laranja, etc

Dez Super Alimentos para o Cérebro

- Frutos secos – ameixa, uva, banana, etc
- Abacate – é antioxidante e contém ômega 3
- Tomates
- Azeite de oliva
- Peixes – comer umas 2 x semana. Possui ômega 3
- Suco verde
- Brócolis verde e couve-flor
- Levedura de cerveja
- Ovos
- Pimenta
- Batata doce e inglesa
- Amêndoas

Outros Superalimentos: noz, aveia, óleo de avestruz, óleo de coco

Deficiência de Carboidrato

Caso não comamos o tipo correto de carboidratos ou em quantidade suficiente, sentiremos cansaço, depressão, irritabilidade, falta de concentração, atenção, etc. Portanto, lembremos que precisamos de carboidrato, mesmo que pouco.

Excesso de Carboidratos

Carboidratos em excesso prejudica nosso cérebro.

Sete Dicas para um Cérebro Saudável

- Alimentação saudável e sem queimar refeições
- Óleo de coco estimula o crescimento de células cerebrais

- Manter o organismo hidratado (beber muita água)
- Manter um peso adequado (nem gordo nem magro)
- Praticar exercícios físicos leves (pelo menos 30 minutos, 3 vezes por semana)
- Dormir cedo e 7 a 8 horas por noite, no escuro e no silêncio
- Tomar banho de sol diariamente, 6 min/dia ao meio dia de corpo inteiro para pele branca

Regeneração das células cerebrais

Desenvolvemos neurônios ao longo de toda a nossa vida, especialmente quando temos uma vida rica e estimulante. Assim as células cerebrais podem se regenerar.

Gorduras Saturadas e Colesterol

Alimentos com gorduras boas: peixes, ovos, carnes, manteiga, banha de porco, coco, abacate, castanhas, etc.

Gorduras saturadas boas são importantes para o cérebro.

O colesterol alto reduz o risco de doenças cerebrais e aumenta a longevidade.
O cérebro é formado de 65% de gordura saturada, portanto requer gordura.

Estudos mostram que o colesterol alto reduz o risco de doenças cerebrais e aumenta a longevidade. Da mesma forma, níveis elevados de gordura (do tipo certo) na dieta se mostraram decisivos para a saúde do cérebro e para seu funcionamento ideal.

O colesterol alto pode aumentar nossa longevidade.

Todas as células do seu corpo têm necessidade de gordura saturada; elas representam 50% da membrana celular.

Na verdade, já se determinou que a capacidade de criar novas sinapses no cérebro depende da disponibilidade de colesterol, que mantém unidas as membranas celulares, de maneira que os sinais possam passar facilmente na sinapse. Também é um componente crucial da camada de mielina que envolve o neurônio, permitindo uma transmissão rápida de informações.

Alimentos ricos em colesterol, como os ovos são importantes.

A depressão é muito mais frequente em pessoas com colesterol baixo.

Alimentos com glúten devem ser evitados

Seja crítico quanto às informações sobre alimentos.

Os grãos estão prejudicando seu cérebro.

Acredito que a mudança em nossa dieta ocorrida nos últimos cem anos — de uma dieta rica em gordura e pobre em carboidratos para a atual, pobre em gordura e rica em carboidratos, basicamente constituída por grãos e outros carboidratos danosos — é a

origem de boa parte das pragas modernas que assolam o cérebro, entre elas dores de cabeça crônicas, insônia, ansiedade, depressão, epilepsia, transtornos motores, esquizofrenia, transtorno de déficit de atenção e hiperatividade (TDAH) e tantos outros episódios maiores que costumam ser o prenúncio de um sério declínio cognitivo e de males cerebrais importantes, irreversíveis, intratáveis e incuráveis.

Muitas das doenças relacionadas ao cérebro, da depressão à demência, têm uma relação direta com nossas escolhas de alimentação e estilo de vida.

A melhor de todas as notícias é que assim que você alterar o metabolismo de seu corpo, deixando de se basear nos carboidratos e mudar para gorduras e proteínas, você vai ver como será mais fácil atingir uma série de metas desejáveis, como perder peso sem esforço e de forma permanente, sentir-se com mais energia durante o dia, dormir melhor, ser mais criativo e produtivo, ter uma memória mais aguçada, um cérebro mais rápido e desfrutar de uma vida sexual melhor. Tudo isso, é claro, além de proteger seu cérebro.

Quanto mais você engorda menor fica o seu cérebro.

O cérebro foi feito para funcionar bem até nosso último suspiro. Temos o poder de alterar nosso destino genético.

Regeneração

Certas células sanguíneas se renovam no espaço de poucas horas, os receptores de paladar são substituídos a cada dez dias, as células epidérmicas são trocadas a cada mês, e as células musculares levam cerca de quinze dias para se renovarem totalmente.

Aos 25 anos, cerca de 1% de nossas células musculares são substituídas a cada ano; mas aos 75, essa taxa cai para menos de 0,5% ao ano.

As células cerebrais podem morrer, mas com toda certeza podem se regenerar.

Meditação

Pesquisas mostram que **quem medita** (ou pratica outra forma de relaxamento similar) tem um risco muito menor de sofrer doenças cerebrais, entre outras.

Mas ainda mais importante que nosso impressionante volume de massa cerebral é o fato de, grama por grama, nosso cérebro consumir uma quantidade enormemente desproporcional de energia. Ele representa 2,5% do peso total de nosso corpo, mas consome incríveis 22% do gasto total de energia corporal em repouso. O cérebro humano gasta cerca de 350% a mais de energia que o de outros antropoides, como os gorilas, os orangotangos e os chimpanzés.

O simples ato de mover seu corpo fará mais por seu cérebro que qualquer charada, equação matemática, livro policial ou simples raciocínio.

2.8) Suplementos

- Ômega 3
- Óleo de coco
- Cloreto de magnésio
- Óleo de fígado de bacalhau (ômega 3). Testando capsulas de ômega3: colocar no congelador por 5 horas. Então espetar um palito de dentes na capsula. Se ele atravessar a capsula tá bem.
- Bicarbonato de sódio

Ômega 3

O ômega 3 é importante para reduzir o risco de perda da capacidade mental, demência e doença de Alzheimer.

Fontes de ácidos graxos ômega 3: até mesmo as carnes de boi, cordeiro, veado e búfalo contêm essa fabulosa gordura, óleo de avestruz, óleo de coco, abacate, castanhas, peixes da água fria/profunda/mar.

Alguns especialistas acreditam que nosso consumo de ácidos graxos saudáveis foi responsável pela triplicação do tamanho do cérebro humano).

É importante consumir cerca de 150g/uma fatia grande de peixe por semana.

Alguns especialistas acreditam que nosso consumo de ácidos graxos saudáveis foi responsável pela triplicação do tamanho do nosso cérebro.

Alguns benefícios do ômega 3

- Diminuir o desconforto da TPM;
- Favorecer a memória;
- Fortalecer o cérebro;
- Combater a depressão;
- Combater doenças inflamatórias;
- Diminuir o risco de doenças cardiovasculares;
- Diminuir o colesterol;
- Melhorar a capacidade de aprendizagem das crianças;
- Melhorar o rendimento dos atletas de alta competição;
- Auxiliar no combate à osteoporose, por aumentar a absorção do cálcio;
- Diminuir as severidades das crises de asma;
- Ajudar no combate à diabetes.

O ômega 3 melhora a aprendizagem porque é um constituinte dos neurônios, ajudando a acelerar as respostas cerebrais. Estes ácidos gordos possuem um efeito positivo sobre o cérebro, principalmente na memória, fazendo com que se consiga aprender mais rapidamente.

Níveis elevados de ômega 3 nas crianças estão associados a uma melhor capacidade de leitura e memória, assim como menos problemas de comportamento. Embora nem todas as crianças que apresentem dificuldade para se concentrar tenham deficiência de ácidos graxos ômega 3, uma deficiência deste nutriente pode estar diretamente relacionada a problemas de atenção e aprendizagem.

Óleo de Coco

Conforme já descrevi, o óleo de coco pode ajudar a prevenir e tratar doenças neurodegenerativas. Ele não apenas é um supercombustível para o cérebro, mas também reduz processos inflamatórios.

O acréscimo de óleo de coco à dieta, melhora a função antioxidante, aumenta o número de mitocôndrias e estimula o crescimento de novas células cerebrais.

O óleo deve ser extravirgem e prensado a frio para apresentar todos os benefícios. Está na lista dos 10 melhores alimentos do mundo.

Cozinhar com óleo de coco, além de seus benefícios intrínsecos não gera gordura trans, os óleos vegetais polinsaturados usados para cozinhar como (milho, girassol, soja, canola), são ricos em ômega 6, que são todos inflamatórios!!!!

O óleo de coco contém ácido graxo de cadeia média, esse tipo de ácido graxo não se acumula, ele é usado energeticamente sendo termogênico.

É importante sempre associá-lo a uma dieta equilibrada. Dessa maneira, ele reduz até sete vezes mais gordura abdominal, segundo um estudo recente da Universidade de Colúmbia, nos Estados Unidos.

Concordo plenamente com a afirmação do dr. Lair. Faço uso do óleo de coco na pele, cabelo, pasta dental que inclusive virou desodorante também, pois misturo com bicarbonato de sódio. Não fica gorduroso pois a pele absorve tudo. É fantástico!

Benefícios:

- Traz benefícios como fonte de TCM, chamados de Triglicerídeos de cadeia média,
- A gordura que é convertida facilmente em fonte de energia, proporcionando mais pique e disposição se associado com mudanças dietéticas consistentes.
- Combate os radicais livres e a inflamação nas células, deixando o organismo menos resistente à perda de peso.
- É fonte de ácido láurico que comprovadamente ajuda no combate às infecções, melhorando a imunidade.
- E por ser uma gordura, pode ajudar pacientes constipados por auxiliar na lubrificação do intestino.
- Há estudos que demonstram perda de peso e redução da gordura abdominal com a utilização do TCM
- Por ser uma gordura, ele proporciona mais saciedade, se consumido antes das refeições.

- O óleo de coco é uma rica fonte de glicerol e ácidos graxos e triglicerídeos de cadeia média, como o ácido láurico, ácido caprílico, ácido cáprico, ácido mirístico e ácido palmítico, dentre outros. Possui baixa quantidade de ácidos graxos insaturados. Também contém quantidades consideráveis de vitamina E e compostos fenólicos com atividade antioxidante.

- Para o tratamento de úlceras gástricas e gastrite – doenças que prejudicam o funcionamento do estômago e a digestão
- Aumenta a betaoxidação, transformando triglicerídeos em acetil coenzima A;
- Aumenta a termogênese pós prandial;
- Aumenta CCK (Colecistocinina);
- Aumenta PPY;
- Aumenta saciedade;
- Modulação da PPAR-Gamma;
- Antiviral;
- Antifúngico;
- Antibacteriano;
- Antiinflamatório;
- Faz a transcriptase reversa de HIV (Evitando a progressão do Vírus);
- Diminui a carga viral do vírus HIV (Podendo chegar a negatividade em alguns casos);
- Imunomodulador;
- Inibidor da 5-alfa-redutase;
- Diminui Colesterol;
- Diminui LDL e Aumenta HDL;
- Possui efeito antitrombótico;
- Inibe a peroxidação lipídica;
- Trata Giardia, H-pylori e Candida albicans;
- Auxilia no tratamento de fibrose Cística,
- Auxilia no tratamento de síndrome do intestino irritável,
- Auxilia no tratamento de doença celíaca
- Auxilia no tratamento de doenças hepáticas;

O óleo de coco tem a reputação de ser a gordura de mais baixa caloria que existe.

Dosagem

Tomar de 1 a 4 colheres de sopa diariamente. Parar quando perceber rejeição.

Como Armazenar

Em vidro bem fechado, longe da luz e do calor.

Cuidado com Suplementos Antioxidantes

O consumo excessivo e permanente de alguns suplementos (como os antioxidantes) está associado à mortalidade mais elevada e não a melhores resultados cognitivos.

Bicarbonato de Sódio com Limão

Para alcalinizar o corpo

Diluir o suco de um limão em água

Acrescentar 1/4 de colher de café de bicarbonato de sódio.

Você deverá beber a preparação assim que começar a borbulhar
Geralmente, depois de uma refeição pesada, mas também se pode consumir duas vezes por dia.

Óleo de fígado de bacalhau

Até duas colheres das de chá ao dia
(ou uma colher das de chá para crianças)

Óleo de coco

1 a 4 colheres de sopa/dia. Começar com 1 colher e parar quando sentir certa rejeição.

Cloreto de magnésio

O magnésio regula o metabolismo do cálcio. Ele é quem fixa cálcio onde deve haver e elimina cálcio onde não deve haver.

Calcificações ocorrem por falta de magnésio. Pedra nos rins de oxalato de cálcio é a falta de magnésio. Neste caso basta dar magnésio ao paciente que as pedras dissolvem.

O magnésio também ativa o sistema imunológico.
Verrugas são a falta de magnésio.

Magnésio não tem tempo de validade, não expira.

A única contra-indicação é para quem tem insuficiência renal.

Combate aterosclerose, osteoporose, bursite e similares, pois fixa o cálcio onde for necessário.

SOLUÇÃO: Dissolver numa jarra 100 gramas de cloreto de magnésio em 3 litros de água filtrada (33 gramas por litro).

Depois de bem misturado, colocar em vidros opacos (não usar recipientes de plástico).

A dose é de um copinho de café, conforme a idade e necessidade.

0) \leq 40 sem necessidade

a) de 40 aos 55 anos – $\frac{1}{2}$ dose diária.

b) de 55 aos 70 anos – 1 dose pela manhã.

c) de 70 aos 100 anos – 1 dose pela manhã e 1 dose à noite.

2.9) Bicarbonato de Sódio

Benefícios do bicarbonato de sódio

O bicarbonato é um remédio eficaz para branquear os dentes, curar as úlceras bucais e combater a halitose.

O bicarbonato de sódio é um composto sólido, cristalino, branco, que é conhecido por seus diversos usos e benefícios para o organismo.

Além de ser uma substância barata e fácil de encontrar, também contém propriedades fabulosas que nos permitem utiliza-lo de inúmeras formas formas em nosso dia a dia.

A seguir falaremos sobre alguns dos benefícios do bicarbonato de sódio, que nos facilitarão muito a vida.

Dentes brancos e gengivas saudáveis

As propriedades do bicarbonato de sódio ajudam a acabar com manchas nos dentes, deixando-os brancos e limpos. Além disso, é um bom remédio para pessoas que sofrem de sensibilidade nas gengivas.

É recomendado fazer uma pasta com bicarbonato e algumas gotas de água e aplicar um pouco na escova de dente, posteriormente escovar suavemente os dentes e gengivas. Dependendo da sensibilidade pode-se aplicar também com um algodão.

Picadas e queimaduras na pele

A mistura de água com bicarbonato de sódio é uma maneira de amenizar picadas de insetos, feridas ou irritações. Além disso, aplicar essa mistura na pele depois de uma queimadura de sol ajuda a aliviar a vermelhidão e o descascamento.

Uma boca saudável

Para pessoas que sofrem de mau hálito ou úlceras na boca é recomendado fazer gargarejos 3 vezes ao dia com bicarbonato de sódio e água. As propriedades curativas dessa substância ajudarão a aliviar os incômodos e manter o hálito fresco por mais tempo.

Unhas livres de fungos e manchas

Sugere-se deixar as mãos ou pés de molho em uma mistura de água com bicarbonato de sódio por 5 minutos, durante o dia e a noite, pois as propriedades do composto ajudam a limpar profundamente a cutícula e curam as unhas afetadas por fungos.

E mais, no caso das mulheres tal mistura é perfeita para tirar as manchas deixadas pelos esmaltes.

Banho para o corpo

O bicarbonato de sódio pode ser usado também para banhos quentes que relaxam os músculos e suavizam a pele. Ao entrar em contato com líquidos formam-se bolhas que fazem do banho uma experiência mais agradável.

Esse composto elimina os odores do corpo, deixando-o esfoliado, fresco e limpo. É por isso que é recomendável mergulhar o corpo em uma banheira com essa mistura e relaxar o corpo por inteiro.

Para prevenir o câncer

As propriedades do bicarbonato de sódio provaram ser tão incríveis que as células cancerígenas não podem tolerar. O bicarbonato contém altos níveis de oxigênio por sua alcalinidade. Isso é precisamente o que as células perigosas não podem suportar.

Por isso, tomar meia colherinha de bicarbonato com água frequentemente pode ajudar a eliminar ou prevenir tumores cancerígenos.

2.10) Antioxidantes

- Água dos milagres
- Suco verde

Água dos Milagres

02 litros de água

01 colher daquelas pequenas de(café)cheia de **bicarbonato**,

01 de **cloreto PA** e

01 de **sal grosso**.

Mexer até dissolver e ir tomando como água normal.

3) Exercícios Físicos

O exercício físico é uma das maneiras mais poderosas de alterar seus genes. Em termos simples, quando você se exercita, literalmente exercita seus genes. Exercícios aeróbicos, em especial, não apenas ativam seus genes relacionados à longevidade, mas também estimulam o gene BDNF, o “hormônio de crescimento” do cérebro.

O exercício mais eficiente é a caminhada.

Erros e Acertos do Iniciante

Certo

- Dormir e alimentar-se bem.
- Usar sempre protetor solar, roupas de fibras naturais, óculos escuros e boné.
- Aumentar o tempo da atividade aos poucos – de 15 minutos diários a 45 até o décimo dia.
- Beber bastante água antes, durante e após as atividades.
- Usar suplementos antioxidantes diariamente.
- Comer algo leve antes da atividade física.
- Alongar-se antes e depois.

Errado

- Exigir demais do corpo logo no primeiro dia.
- Beber álcool antes e durante a atividade.
- Comer demais ou não comer nada antes de se exercitar.
- Expor-se ao sol sem proteção e usar roupas de fibras sintéticas.
- Só parar a atividade quando o corpo pedir socorro.

Um aquecimento apropriado “amacia” o tecido conjuntivo (liga e sustenta os órgãos), lubrifica as articulações, ativa o sistema nervoso e excita o hormonal. Em outras palavras, prepara o organismo para a atividade.

Seja qual for a modalidade de exercícios que você pratica, um bom aquecimento começa com uma série mais intensa de repetições, usando-se 50% da carga empregada no treino, seguida de outra série com menos repetições e mais peso. Essa progressão permite um completo aquecimento do sistema nervoso, dos músculos, das articulações e dos tecidos relacionados com o treinamento a ser realizado. E torna-se tão mais importante quanto mais o treinamento exigir do seu corpo. Um bom aquecimento deve:

-ser progressivo, ou seja, começar com 50% da intensidade que você desenvolve no programa e aumentar gradativamente até 75%;

-durar o tempo necessário para que você sinta liberdade de movimento em todas as articulações e tecidos;

-ser mais longo quanto maior for o pêso utilizado, para prevenir agressões;

-fazer transpirar, sinal de que o sistema de resfriamento do corpo está ativado, porque os tecidos estão aquecidos.

Como reverter a perda muscular causada pelo envelhecimento

Como aumentar músculos naturalmente

Em geral, a proteína é uma fonte excelente de nutrientes que aumentam os músculos, mas somente se você obtiver os tipos e quantias certos.

Tenha muita atenção ao tentar obter a sua proteína de um “shake proteico” ou uma “barra de proteína”. A maioria destes é feita de soja, que comprovadamente tira o “gás” dos seus músculos. Ao invés disto, comece com proteínas de:

1) Laticínios: As proteínas encontradas em um copo de leite fresco cru estão entre as melhores do planeta e as proteínas dos laticínios naturais ativam aquilo que é conhecido como o alvo da rapamicina do mamífero, ou mTOR.

Em palavras simples, é isto que permite que os seus músculos absorvam toda a proteína e aumentem a concentração de aminoácidos necessários para crescer e se recuperar.

Já a proteína de soja e a mTOR não combinam, e comer ou beber soja não te dará nenhum destes efeitos de aumento muscular.

2) Ovos: Se há algo que seja essencial para os músculos como a proteína animal, é o colesterol.

Sim, você leu corretamente. O mesmo colesterol que tem sido demonizado é crítico para construir e manter os músculos, e quando o seu nível cai, você se torna tão delicado quanto uma casca de ovo.

Há uma ligação direta entre o colesterol e a força em pessoas da terceira idade. Aqueles que tinham mais eram os mais fortes, e aqueles que tinham menos eram os mais fracos – e os mais debilitados de todos eram os pobres coitados ludibriados para tomar remédios contra o colesterol.

Enquanto a maioria das gorduras animais é uma ótima fonte de colesterol que constrói os músculos, o ovo é algo único, porque é uma mescla perfeitamente equilibrada de proteína, gordura e colesterol – e se estiver bem cozido, já vem em uma embalagem conveniente e também portátil.

3) Óleo de Peixe: Os seus músculos precisam de proteína e de colesterol. Mas eles também precisam de GORDURA – especialmente os ácidos graxos ômega-3 encontrados no óleo de peixe. Seis meses de suplementação com óleo de peixe pode aumentar o volume muscular, além de aumentar a força em 20%.

4) Creatina: Este é um dos ingredientes mais críticos para músculos saudáveis. A creatinina fornece energia aos seus músculos e incrementa a habilidade deles de se recomporem. Na medida em que você envelhece, o seu nível de creatina cai vertiginosamente. Mesmo que você coma alimentos ricos em creatina, como a carne, é provável que você não obtenha o suficiente e precisará suplementar. Procure um suplemento de creatina livre de soja criado para as pessoas de mais idade.

5) Aminoácidos: A maioria das pessoas de terceira idade não ingerem nem perto do que precisam de aminoácidos necessários para a proteção muscular, que é a razão do suplemento ser essencial na medida em que se envelhece. Quando você ingere a quantidade que precisa, começa a se sentir melhor de repente: os estudos mostram que os aminoácidos ajudam na restauração dos músculos das pessoas da terceira idade que mais precisam: aqueles com sarcopenia.

Finalmente, não se esqueça de checar os seus níveis hormonais. Homens e mulheres precisam de testosterona para ter força muscular. As mulheres, é claro, precisam de menos, mas o hormônio é frequentemente deficiente para *ambos os sexos além dos 60 anos*.

3.1) Exercícios Extenuantes

Cuidado com o excesso de exercícios

É preciso saber se controlar para não entrar numa fria.

Na medida certa, exercitar-se é absolutamente necessário para atingir um alto nível de saúde. Proporciona bem-estar, previne riscos cardiovasculares, melhora o sistema imunológico, ajuda a perder peso etc. Em excesso, exercícios podem por tudo a perder. Lesões físicas são resultados mais comuns, mas há indícios de que também possam estar associados a questões tão sérias quanto câncer e morte. Grete Wartz, que venceu nove vezes a maratona da cidade de Nova Iorque e duas vezes a de Londres, cinco vezes campeã mundial em maratona, medalha de prata nos jogos olímpicos de 1984, hoje com 51 anos, sofre de câncer. Outro que costuma ser citado é Lance Armstrong, ganhador de 7 Tour de France, considerado um dos atletas de maior resistência de todos os tempos, que desenvolveu – e venceu – um câncer de testículo.

DEMAIS, ATÉ ÁGUA FAZ MAL

Atletas de resistência, como maratonistas, que bebem muita água durante uma prova, podem morrer rapidamente porque o coração não consegue manter a atividade elétrica normal, em consequência do desequilíbrio de sódio. Portanto, se você abusa de exercícios, saiba que pode ter surpresas desagradáveis. O maior problema é o risco de produzir mais oxidantes do que o organismo pode suportar, sobretudo se as reservas de micronutrientes forem inadequadas. E os exercícios, por exigirem maior consumo de oxigênio, levam a altos índices de oxidação. Na próxima vez que se sentir tentado a excessos, páre, pense e... descanse. Esta será sua melhor performance.

Exercícios levados à exaustão promovem o aumento da taxa de formação de radicais livres no músculo.

3.2) Respiração profunda e consciente

A respiração profunda e consciente é importante para que relaxemos e em especial para nosso cérebro, que também se alimenta de oxigênio.

Uma boa técnica é:

- Sentar confortavelmente
- Inspirar profundamente (começar enchendo a parte de baixo dos pulmões, depois a do meio e finalmente a de cima)
- Parar a respiração
- Expirar profundamente (começar expulsando o ar da parte de baixo, depois a do meio e finalmente a de cima)
- Parar a respiração
- Repetir os passos acima

3.3) Massagens relaxantes

Criar um clima agradável e aconchegante no quarto:

- Músicas suaves e românticas apenas de fundo
- Pétalas de rosas artificiais
- Uma bandeja com pedaços de frutas (mamão, manga, maçã, etc), água e chocolate
- Cortar unhas, tomar banho e ficar cheiroso
- Utilizar óleos e cremes naturais para a massagem

Prefira um edredon no chão, pois a cama absorverá toda a pressão, a não ser que a cama seja bem rígida

Massagem

Geralmente os ombros são a região de maior tensão. Massagear essa região apalpando, como se estivesse amassando pão, com as pontas dos dedos estirados

Pés – começar no calcanhar, descer para a sola do pé e finalizar com os dedos

Pernas – massagear com ambas as mãos, batendo levemente como no caratê. Depois pode aumentar a força, de comum acordo.

Coxas e glúteos – Massagear com os punhos. Deslizar os punhos para baixo.

Costas – Evite pressionar a coluna diretamente. Massageie com ambas as mãos ao lado da coluna e subindo. Agora apenas com os polegares e para cima.

Mãos – Com os polegares de ambas as mãos pressione e circule toda a palma da mão. Depois na outra mão. Deslize e puxe cada dedo das mãos.

Face – De baixo para cima deslize com movimentos circulares usando a ponta dos dedos, subindo até as têmporas.

Formas de massagens:

- Mãos estiradas e batendo levemente como movimentos de caratê
- Mão aberta em forma de concha

Sempre perguntar se a massagem que está aplicando está muito forte ou muito fraca

3.4) Beijo, amor e carinho para mais saúde

Um beijo todo dia pode manter você longe dos médicos!

Está sentindo? É o cheiro do amor que já está no ar! Ah, o Dia dos Namorados... dia de ficar ainda mais agarradinho com a pessoa amada e reforçar todas as juras de amor; dia de muitos abraços, carinhos e beijos. Você há de concordar comigo, um beijo bem dado na pessoa que você ama torna a vida bem mais agradável... e saudável, também!

Exatamente! O beijo, uma prática romântica que só os humanos têm, traz grandes benefícios para a saúde. Veja só:

1. O beijo libera os hormônios da felicidade: o ato de beijar estimula o seu **cérebro** a liberar a serotonina, a dopamina e a oxitocina, um verdadeiro elixir químico do bem estar. A oxitocina é o hormônio do amor, e quanto maior a sua concentração, maior a capacidade para amar!
2. Alivia cólicas, dores de cabeça e hipertensão arterial: durante o beijo, ocorre uma

vasodilatação que ajuda no alívio de cólicas, especialmente a menstrual, a dor de cabeça e a pressão arterial.

3. Emagrecimento: claro que o beijo não substitui o exercício, mas um beijo vigoroso pode queimar de 8 a 16 calorias.
4. Estimula os seus músculos faciais: Ajuda a moldar o seu pescoço e queixo pelo trabalho dos músculos faciais.
5. Estimula a autoestima: Faz com que as pessoas fiquem mais felizes, estimula a autoestima e faz com que as pessoas sejam mais positivas no trabalho (o que consequentemente faz com que ela tenha maior facilidade para ganhar dinheiro).
6. Combate as cáries: a saliva produzida na boca durante o beijo ajuda a limpar as placas dentárias que podem produzir as cáries.
7. Alívio do estresse: o beijo libera epinefrina, o que alivia o estresse.
8. Permite receber hormônios: no ato de beijar, o homem introduz testosterona na boca da mulher que acaba sendo absorvido pela mucosa oral estimulando o ato reprodutivo.
9. Estímulo cerebral: o beijo estimula a área cerebral responsável pela memória, pela paixão e pelo encontro do seu parceiro, aumentando o desejo sexual e o amor romântico.
10. Melhora o colesterol bom (HDL).
11. Estimula a imunidade e a resposta alérgica: o beijo promove o aumento de imunoglobulina A (IgA), a sua primeira linha de defesa. Além disso, ele melhora a resposta alérgica, em especial as alergias nasais e de pele.

Agora que você sabe tudo isso, abrace o seu parceiro ou a sua parceira e beije muito, mas muito mesmo, e todos os dias. Assim você estará desfrutando destes benefícios que só nós humanos temos, além de estimular a longevidade a saúde e dias cada vez melhores.

4) Sono Reparador

Sono, uma ferramenta fundamental na prevenção do declínio do cérebro.

Por isso, da próxima vez que você se sentir anormalmente cansado, mal humorado, mentalmente lento, esquecido, com sede, fome, ou até mesmo alerta, agressivo ou excitado, analise seus hábitos de sono recentes em busca de explicações.

Melatonina

Produzida em excesso em tempos frios e nublados pode levar à depressão.

Olho Humano

Dizem que o olho humano pode distinguir 2 milhões de tonalidades de cor, cada qual ocupando uma estreita faixa de energia luminosa.

15 Dicas Essenciais para um Sono Tranquilo e Reparador

Dormir bem é fundamental para a saúde e qualidade de vida. A falta de sono adequado causa os mais diversos males, como cansaço crônico, enfraquecimento do sistema imunológico, perda de memória, obesidade entre muitos outros. Se o seu sono não está tão bom como você gostaria, veja aqui formas de restaurar esse importantíssimo aspecto de sua saúde.

Tenha um Bom Ambiente para o Sono

1. Durma na escuridão. Quanto mais escuro seu quarto, melhor. Feche a porta, janelas, e jamais durma de luz ou TV acesas. Mesmo luzes aparentemente inofensivas como leds podem dificultar a produção de melatonina.

2. Tente diminuir a temperatura do quarto. Estudos mostram que a temperatura ideal para dormir é de 21°C. Quartos muito quentes levam a um sono inquieto. Se desejar, utilize recursos como ventilador ou ar condicionado.

3. Remova relógios luminosos da vista. O relógio, além de ser uma fonte luminosa indesejada (veja item 1), também é uma fonte de ansiedade quando não se consegue dormir. Retirando-se a facilidade de conferir a hora, com o tempo a ansiedade também diminui.

4. Evite usar despertadores barulhentos. Acordar de manhã “levando susto” é péssimo para a saúde. Isso causa uma resposta de stress do organismo, e prejudica todo o seu dia. Se você precisa de um barulho tão alto para despertar, é por que provavelmente não está dormindo o suficiente.

Preparando-se para Dormir

5. Vá para a cama o mais cedo possível. Pesquisas mostram que o sono mais reparador é aquele durante as 11:00 da noite e 1:00 da madrugada, pois é nesse período ocorre a maioria da “recarga” do corpo (especialmente do sistema adrenal).

6. Mantenha o mesmo horário de sono. Ao dormir e acordar sempre nos mesmos horários (incluindo fim de semana), seu corpo cria um ritmo natural de sono, tornando mais fácil cair no sono à noite e acordar pela manhã.

7. Estabeleça uma rotina de sono. Criar um “ritual” para antes de dormir ajuda a sinalizar ao corpo que chegou a hora de desligar. Esse ritual pode incluir cuidados com a pele, respiração, meditação, além de qualquer outra coisa que ajude a relaxar.

8. Não beba nada 2h antes de ir dormir. A hora de se hidratar é durante o dia. Se você tiver bem hidratado, você não sentirá vontade de beber nada nas horas antes de dormir, e isso vai evitar que você tenha que interromper seu sono para ir ao banheiro.

9. Tome um banho quente antes de dormir. Quando a temperatura do corpo se eleva com um banho mais quente, depois ela tem que cair. Essa queda de temperatura é um sinalizador natural ao corpo que está na hora de ir para a cama.

10. Não estimule sua mente 1h antes de ir dormir. Procure não se envolver com trabalho, ou com atividades mentais antes de dormir. Procure atividades leves e divertidas. Isso vai diminuir sua ansiedade para pegar no sono, e vai tornar seu sono menos agitado.

11. Evite fontes luminosas 1h antes de ir dormir. Fontes luminosas (especialmente telas mais azuladas, como tablets, celulares e até TV) inibem a produção de melatonina pelo corpo, dificultando o corpo pegar no sono. Reduzir a iluminação da casa também ajuda bastante. Pode parecer difícil hoje em dia, mas faça o teste e comprove como seu sono será muito fácil!

Sugestões de Estilo de Vida para Melhorar o Sono

12. Evite cafeína e álcool. A cafeína é um estimulante que leva cerca de 6 horas para ser eliminada completamente do sangue. O álcool aparentemente auxilia no sono, mas evita que você entre nos estágios mais profundos do sono, além de fazer você acordar mais durante a noite.

13. Observe as refeições noturnas. Evite frituras e muita carne. Como lanchinho antes de dormir, a banana é perfeita, pois contém triptofano - essencial para formação da melatonina. O triptofano também é encontrado no leite, carne, ovos, soja e peixe. Outros alimentos interessantes para a noite são: alface, couve e aveia.

14. Tenha um dia ativo. Cansaço durante o dia é sinal de falta de saúde. Cansaço na hora de dormir é super saudável e desejável. Mas evite exercícios próximo da hora de dormir, pois podem ser estimulantes. Exercícios físicos durante a manhã são sempre os mais eficientes.

15. Emagreça. A obesidade aumenta a apneia do sono, condição que prejudica drasticamente a qualidade do sono, tornando-o insuficiente. Sono insuficiente aumenta a chance de obesidade, formando um círculo vicioso. Por esse e outros motivos, eliminar a obesidade sempre é prioridade.

5) Banho de Sol Diário

A luz influencia diretamente, e até controla, funções essenciais do cérebro emocional.

O horário que mais contém vitamina D é ao meio dia, quando o sol está a pino. Pela manhã cedo ou à tarde quase não contém.

Precisamos tomar banho de sol por uns 6 minutos diariamente, de corpo inteiro e sem protetor ou bronzeador. Isso para peles brancas.

Sol, um aliado da saúde

Exposição curta e sem protetor solar deve fazer parte de uma rotina saudável

Chris Bertelli, iG São Paulo

Vitiligo, psoríase, dermatite, [depressão](#) e osteoporose. O tratamento de todas essas doenças passa por um remédio rápido, prático, indolor e gratuito: o sol. A exposição aos raios solares por 15 a 30 minutos diários, sem o uso de protetor, controla todas essas enfermidades e ainda melhora a absorção do cálcio no organismo, o sistema imunológico, reduz o risco de câncer e de diabetes tipo 2.

“A exposição deve ser sempre antes das 10h e por um tempo curto – no máximo 30 minutos, dependendo do tipo de pele. Mais do que isso é um fator de irritação”, afirma Marcos Cesar Floriano, dermatologista do Hospital Nossa Senhora de Lourdes, em São Paulo.

Estudos têm comprovado a importância da vitamina D na prevenção de doenças e a relação entre essa substância e o sol está ajudando a mantê-lo como um aliado da saúde. A vitamina é produzida pelo corpo naturalmente depois da exposição aos raios UVB.

Pele nova

Para quem tem [psoríase](#), doença crônica que atinge 2% da população mundial, causando inflamações nas articulações e lesões vermelhas ou descamações na pele, o sol diminui o processo inflamatório e melhora a resposta imunológica. O resultado: as lesões diminuem e, em muitos casos, desaparecem.

A indicação dos médicos é para que a área lesionada seja exposta. Parece fácil, mas não é.

“Mesmo com todos os benefícios, muitos pacientes não aproveitam porque tem vergonha de tornar pública as lesões”, diz José Celio Peixoto Silveira, 51 anos, presidente da União Nacional das Associações dos Portadores de Psoríase do Brasil. O próprio José por muito tempo preferiu enfrentar o calor do Nordeste (ele mora em Pernambuco) de mangas compridas a expor a doença.

“Teve uma época em que eu só ia à praia quando sabia que poucas pessoas estariam por lá. A psoríase não é contagiosa e melhora com o sol, mas mesmo assim era difícil encarar o preconceito”, relata.

Dermatite atópica

O mecanismo de ação do sol sobre a dermatite atópica é semelhante: há redução na inflamação e a pele é renovada. A doença congênita se manifesta principalmente na infância, tem aspecto parecido com um eczema, geralmente concentrado nas dobras do corpo e nas bochechas. A pessoa sente uma coceira intensa e, em geral, esse quadro está associada a bronquite, asma e rinite.

Não é preciso protetor solar, no entanto, horário deve ser respeitado

Vitiligo

Quem tem a doença não pode abrir mão da terapia com o sol. No entanto, nesses casos é preciso passar medicação antes de se expor. “Além disso, o tempo deve ser menor – no máximo 15 minutos”, alerta Arthur Antonio Duarte, professor de dermatologia da Faculdade de Medicina de Santo Amaro.

Câncer

Uma nova pesquisa publicada na revista “Câncer Epidemiology Biomarkers and Prevention” identificou que a exposição ao sol reduziu substancialmente o risco de câncer de mama em mulheres na pós-menopausa. Os médicos do INSERM, Instituto Nacional de Saúde e de Pesquisa Médica, da França, revisaram diversos estudos realizados com 67 mil mulheres.

De acordo com a pesquisa, mulheres que moravam em lugares ensolarados como a Provence, tinham 50% menos risco de apresentar câncer de mama em comparação com aquelas de regiões mais escuras, como Paris.

E o mais surpreendente: aquelas que ingeriram menos vitamina D, mas se expuseram com mais frequência ao sol, apresentaram chances 32% menor de desenvolver câncer de mama.

Depressão

O sol tem ação antidepressiva. Com a luminosidade, o cérebro reduz ou interrompe a produção de melatonina, substância que provoca relaxamento corporal, cansaço e sonolência e uma das principais causadoras da depressão. Em países com baixa luminosidade, o índice de depressão na população é maior, explicado pela ausência de luz regular.

Osteoporose

O sol está ligado diretamente com a vitamina D, nutriente essencial para o fortalecimento dos ossos. Tomar sol pode ajudar a manter a quantidade de massa óssea e evita o desenvolvimento de ossos ocos, principal característica da doença, [que pode surgir mesmo antes mesmo dos 40 anos.](#)

Diabetes

A exposição ao sol garante que os níveis de vitamina D no corpo estejam adequados, o que reduz as chances de desenvolvimento de resistência à insulina ou de deficiência deste hormônio no corpo. Muitas pesquisas estão sendo desenvolvidas nesse âmbito na Ásia, por conta de uma predisposição genética dessa região para o desenvolvimento do diabetes tipo 2.

Cuidados permanecem

O sol que pegamos no dia a dia pode ser suficiente para evitar a carência de vitamina D no organismo. Os médicos alertam, no entanto, que para garantir os benefícios trazidos pelos raios solares, a exposição da pele deve ser feita somente antes das 10h e após às 16h. E sempre pelo tempo determinado – 15 a 30 minutos por dia. Mais do que isso, o protetor continua sendo essencial.

“Ainda falta conscientização da população, não podemos ser radicais. Não pode tomar sol de maneira desmedida, ficar queimado do sol”, recomenda Arthur Dias Duarte.

6) Água, beber muita água

A água é importante em muitos processos de digestão.

Recomendação: um litro para cada 30 kg de peso por dia.

Tome sempre que tiver sede.

Água: não dá para viver sem ela!

Cerca de 70% do corpo humano é constituído por água. Contudo, parte desse líquido é eliminada naturalmente, através da respiração, do suor e da urina. Por isso, é preciso estar sempre atento para repor o que foi perdido. “A água é responsável pelo transporte de nutrientes para o interior das células e pelo controle da temperatura corporal, além de ser indispensável para o processo digestivo e circulatório”, explica João César Castro Soares, endocrinologista e nutrólogo da Unifesp.

A falta desse líquido precioso pode trazer sérias consequências. Tontura, fraqueza, dor de cabeça e fadiga são sinais de desidratação. “Para manter o corpo bem hidratado, consuma, no mínimo, 2 litros de água por dia”, aconselha o médico.

Agora, entenda por quais razões a água é essencial para sua beleza e a saúde do organismo.

Ela regula a temperatura corporal

Durante a prática de exercícios físicos ou até mesmo nos dias de calor, a transpiração aumenta, eliminando, sobretudo, água. Essa é uma reação natural do corpo para manter a temperatura estável. “É preciso ingerir líquidos para repor a perda”, alerta o especialista.

Ela auxilia na digestão

A água ajuda na produção das enzimas, substâncias que participam das reações químicas no organismo durante a digestão. “Ela contribui, também, na produção do suco gástrico e da saliva, que auxiliam na digestão. Além disso, o consumo de água favorece o bom funcionamento do intestino”, explica a nutricionista Paula Gandin, diretora do Centro Brasileiro de Nutrição Funcional.

Ela fortalece as defesas do organismo e diminui o inchaço

Quando o corpo está bem hidratado, a circulação sanguínea aumenta. Assim, o transporte de ferro e de outros nutrientes chega rapidamente às células, protegendo o organismo de infecções. “O corpo hidratado consegue eliminar sódio, responsável pela retenção de líquidos e inchaço”, observa o endocrinologista.

Ela garante a absorção dos nutrientes

A hidratação correta garante o volume ideal de sangue, responsável por transportar os nutrientes até as células.

Ela previne a celulite

As toxinas presentes no corpo são eliminadas por meio do suor e da urina. A ingestão diária de água torna esse processo mais eficiente, e o organismo passa por uma verdadeira faxina, eliminando, inclusive, as toxinas causadoras da celulite.

Ela dá uma força na beleza!

O organismo bem hidratado transporta nutrientes, vitaminas e sais minerais até as células mais rápido. Consequência: pele viçosa, cabelo brilhante e unhas fortes e saudáveis.

Para manter o corpo bem hidratado

— Consuma água antes mesmo de sentir sede. Quando a sensação de sede vem, é sinal de que o corpo já está desidratando.

— “Faça calor ou frio, é preciso tomar de oito a dez copos de água por dia. Para controlar a dose ingerida, distribua a quantidade ao longo do período, estabelecendo metas. Por exemplo: três copos (250 ml) pela manhã + quatro copos à tarde + três à noite”, sugere a nutricionista.

— Se você não gosta de tomar água, aposte em sucos de frutas naturais, sem açúcar, e chás de ervas (camomila, hortelã, cidreira, capim-limão).

— Dê mais sabor à sua água. Adicione gotas de limão, sementes de maracujá ou folhas de hortelã.

— Mantenha sempre uma garrafa de água à mão, seja no escritório, no carro ou em casa.

7) Sexo e Saúde

Sobrevivência

O sexo é quem garante à nossa espécie sua sobrevivência, por isso ser tão importante e receber tanta atenção.

Pensar

É tão importante que apenas o fato de pensarmos sobre ele já nos faz bem.

As pessoas que têm o hábito de pensar em sexo têm um desempenho melhor em tarefas que envolvem o raciocínio e pensamento crítico.

Como funciona

Quando a vontade para o sexo é despertada, o cérebro libera uma quantidade extra de adrenalina, que irá preparar o corpo para o ato sexual. E os efeitos são quase imediatos: aumento da frequência cardíaca e da circulação do sangue, favorecendo a oxigenação dos tecidos; a pele enrubesce, a respiração fica ofegante e os órgãos sexuais respondem prontamente: nos homens, acontece a ereção; nas mulheres, a vagina se dilata e fica mais úmida para receber o pênis. À medida que o nível de excitação vai crescendo, uma outra substância entra em jogo: a endorfina.

A endorfina é a chamada por alguns de "elixir do prazer". Responsável pela sensação de bem-estar e satisfação, ela alcança níveis máximos de liberação no momento do orgasmo, contrapondo os efeitos da adrenalina. Pode-se dizer que o orgasmo é nossa recompensa pelos altos níveis de excitação e esforço empreendido. É neste momento que as células nervosas cerebrais " Descarregam " toda a sua energia, ao que geralmente se segue o relaxamento físico.

Qualidade de Vida

A partir de 1990, a Organização Mundial de Saúde incluiu a atividade sexual como parâmetro para medir a qualidade de vida das pessoas.

Observação: O sexo só vai fazer bem à sua saúde se você estiver com a cabeça boa para desfrutar dele!

O **sexo** é só um dos pilares na vida de um casal. E além de estreitar a relação entre os parceiros a prática do sexo faz muito bem à saúde.

Enumerando algumas das suas inúmeras vantagens para nós:

- **Alivia dores de cabeça.** Cada vez que você faz amor, libera a tensão das veias do cérebro.

- Um grande número de relações sexuais pode **limpar o nariz entupido.** Sexo é um anti-histamínico natural. Ele ajuda a combater asma e alergias de primavera.

- É um **tratamento de beleza** espetacular. Os cientistas descobriram que quando uma mulher faz sexo, produz grandes quantidades de estrógeno que dá brilho e maciez ao cabelo.

- **Fortalece os músculos** do corpo feminino e masculino.
- Fazer amor devagar, suave e relaxadamente **reduz as chances de sofrer dermatites, erupções na pele e acne**. O suor produzido limpa os poros e faz sua pele brilhar.
- Fazer amor pode **queimar todas as calorias** que você acumulou nesse jantar romântico antes de dormir.
- É um santo **remédio para a depressão**.
- O sexo é o **tranquilizante e relaxante muscular** mais seguro do mundo.
- **Quanto mais sexo melhor**, pois um corpo sexualmente ativo libera bem mais feromônio.
- **Beijar todos dias** mantém você mais tempo longe do dentista. A arte de Beijar faz com que a saliva limpe os dentes e diminui a quantidade de ácido que causa a cárie, impedindo possíveis problemas bucais, sem contar que mantém o hálito sempre renovado!
- Ajuda a **proteger o coração** e até aliviar as dores.
- **Quantas Vezes?**
Desde que o casal se sinta bem com uma relação diária ou semanal, o organismo já vai tirar proveito.
- **Proteção cardiovascular**
- Um remédio **contra a dor**
- Um basta ao excesso de **estresse**
- Eleva a **autoestima**
- Mais prazer, **menos gordura**
- Defesas reforçadas/**Imunidade** melhorada
- **Músculos** fortalecidos
- Melhora a **lubrificação vaginal**
- Melhora o **sono**
- Fazer sexo pode ser tão eficaz para **eliminar calorias** quanto a corrida
- Sexo melhora a **memória** e torna as pessoas **mais inteligentes**
- Sexo traz mais **felicidade**
- Sexo frequente aumenta a satisfação conjugal dos **neuróticos**
- Atividade sexual **reduz as chances de câncer de próstata**

- Orgasmo **diminui risco de morte prematura**
- Relação sexual **melhora o humor** de homens e mulheres
- Sexo **aumenta a longevidade**
- Fazer sexo **combate a dor de cabeça**
- Sexo **reduz a diabetes**
- Fazer sexo **melhora a libido**
- Transar **reduz a pressão arterial alta**
- Fazer amor faz você parecer **mais jovem**
- Fazer amor **constrói confiança e intimidade**
- Fazer amor **diminui suas chances de câncer**
- Fazer amor **fortalece os músculos pélvicos**
- **Regula o ciclo menstrual**
- **Previne a disfunção erétil**
- Deixa o **sêmen saudável**
- **Combate a insônia**
- **Menos resfriados**
- Você se sente **mais bonita e poderosa**
- **Aumenta o prazer pela vida**
- Sexo ativo e regular (em média 3 vezes por semana) **melhora pele e cabelo, rejuvenesce em torno de 12 anos.**
- Melhora os sintomas da TPM.

8) Elevada Autoestima e Atitude Positiva

Nossa atitude frente a vida, nossos valores, nossos objetivos de vida influem diretamente sobre nossa saúde.

Tenha uma atitude positiva frente a vida, gostando do que é, do que faz e das pessoas. Tenha um objetivo forte de vida e elevada autoestima.

É importante compartilhar a paz e a felicidade que sentimos com todos ao nosso redor, assim como os nossos conhecimentos. Compartilhar e colaborar fazem do mundo um lugar melhor de viver.

Uma atitude positiva frente a vida reforça nossas imunidades, faz com que sejamos mais felizes e nos ajuda a ser mais bem sucedidos em nossas vidas familiares e profissionais.

É bom lembrar que todos nós, cada um de nós tem direito a viver no mundo, a ser respeitado e a dignidade. Sempre precisamos lembrar disso, que temos estes direitos e que ninguém tem o direito de nos humilhar.

Até o raciocínio aponta para o otimismo. Se pararmos para fazer uma análise imparcial de tudo isso perceberemos que ser otimista é a melhor atitude a ser tomada. Se for pessimista não encarará a vida da melhor forma e da forma adequada para solucionar seus problemas.

É muito importante para que alguém tenha uma elevada autoestima que este alguém tenha sido amado e respeitado por seus pais na infância. O amor, o respeito e o carinho são fundamentais para criar um filho com elevada autoestima e com estrutura forte.

Mas é bom lembrar que se você não foi criado com amor não está condenado a ser pessimista. Você pode mudar isso, por mais trabalhoso que seja, basta que se determine e queira muito ser alguém e ser respeitado. A vida pode parecer dura e desumana, mas tudo tem a ver com a forma com que você a encara. Decida lutar, decida mudar sua vida para melhor que neste momento as coisas já terão mudado para você.

Bola pra frente.

9) Mantenha bons hábitos de higiene

Lave mãos antes das refeições, após ir ao banheiro.

Lave (sempre) bem as mãos com sabonete à moda antiga e evite o uso dos novos produtos antibacterianos que incluem triclosan e triclocarban, elementos químicos que pioram a resistência bacteriana, além de romper o equilíbrio hormonal.

Cuidado para não exagerar na limpeza, pois pode prejudicar o sistema imunológico.

9.1) Um pouco de sujeira

Se você tem mania de limpeza é bom relaxar um pouco ou então nem continue lendo

Uma entrevista com o grande especialista em alergia e imunologia, o médico Mário Geller, no Jô Soares e outros vídeos com entrevistas do médico:

Muita informação útil e importante nos vídeos abaixo:

<http://globotv.globo.com/rede-globo/programa-do-jo/v/mario-geller-fala-sobre-alergia-e-imunologia-clinica/2759508/>

<http://www.youtube.com/watch?v=86EFp-pjb2E>

<http://www.youtube.com/watch?v=EdxwUz9CVVI>

<http://www.youtube.com/watch?v=-hPAEtz54xM>

<http://www.youtube.com/watch?v=Bq6hJRXVINA>

Perguntado porque há tanta alergia atualmente, ele responde:

A grande quantidade de antibióticos e vacinas existentes atualmente, que impedem as crianças de adoecerem, deixaram o sistema imunológico mais preguiçoso e menos eficiente e ao contrário o outro sistema ligado a ele, o sistema de alergias se fortaleceu muito.

Antigamente as crianças pegavam sarampo, catapora, coqueluche, papeira e seus corpos desenvolviam anticorpos contra elas.

Detalhando:

Atualmente as vacinas e antibióticos praticamente eliminaram essas doenças na infância, mas não fizeram a outra parte, não aumentaram as defesas das crianças, que ao contrário seus sistemas imunológicos não se exercitaram e praticamente atrofiaram, ficando mais frágeis, portanto ficaram menos resistentes às alergias e a várias outras doenças.

Os países mais desenvolvidos e que adotaram saneamento e uma maior higienização, como os EUA são os com um maior número de alergias. Coincidência?

Cães tem mais alergia que humanos. Numa pesquisa com cães de rua e cães criados por madames, os cães de madames apresentaram mais problemas de alergias da pele que os de rua. Aqui também aponta-se que o exagero de limpeza é maléfico.

Em países frios como o Canadá e norte dos EUA, quando crianças tem problemas de pele, recomenda-se que elas tomes banho apenas uma vez por semana, visto que muita higiene irá prejudicar.

Ele conclui: um pouco de sujeira faz bem para as pessoas.

10) Jejum

O protocolo do **jejum** é simples: não comer nada, mas beber bastante água num período de 24 horas. Evite também a cafeína. Se você está tomando remédios, não deixe de tomá-los de forma alguma (se você toma remédios para o diabetes, por favor, antes de iniciar o jejum consulte antes seu médico).

O jejum é outro grande aliado para a desintoxicação:

- Não tome café da manhã
- Tome água e chás
- Almoço: hortaliças e chás
- A tarde: chás
- A noite: chás e água

A ideia é trocar a água do corpo.

Fazer isso por alguns dias, 2 ou 3, até que aguente. Ou interrompa se estiver incomodando muito.

A urina ficará com cheiro forte

Comer limão à vontade, sempre que quiser, mas sem açúcar.

Incluir o coentro na dieta.

O coentro também é um ótimo antioxidante.

11) Antioxidantes e Desintoxicantes

A obesidade é quase sempre associada a toxicidade. Os exercícios físicos podem ajudar a minorar este problema, eliminando as gorduras e criando músculos.

Beber muita água

Comer com fibras

Comer mais Vegetais e Frutas

De 4 a 7 dias por semana fazer a dieta:

- frutas, de preferência frescas e da estação
- vegetais
- caldo de vegetais

Alimentos que ajudam na desintoxicação:

- alho
- pimenta
- gengibre
- folha de salsa

Evitar cloro e flúor.

Mistura Desintoxicante

- Cloreto de magnésio PA - 10g
- Sal marinho - 10g
- Bicabornato de sódio - 10g
- 20 l de água mineral (um garrafão)

Misturar tudo e beber somente esta água durante na semana

Para completar é importante fazer exercícios físicos para transpirar e eliminar as toxinas.

Para combate ao câncer adicionar:

- Em cada copo a ser tomado adicionar 10 gotas de água oxigenada 10 volumes 3% (essa para machucados) e ferver.

Dentro de 2 ou 3 dias o sangue já fica mais vermelho, ou seja, mais oxigenado/fino.

Eliminar totalmente o consumo de gluten para dieta anti-câncer (trigo e cerveja).

Para tratar câncer e qq tipo de doença é obrigatória a vitamina D (meia hora de sol todos os dias).

Impossível ter câncer na presença de vitamina C.

Câncer é uma doença da burrice/falta de conhecimento e preguiça.

www.ivandeliosanctus.com.br

12) Algumas doenças

12.1) Fotofobia

Cuidados com a Fotofobia

A fotofobia é uma sensibilidade exagerada à luz, quando se sente muito desconforto na presença da luz. Pode causar dor nos olhos mesmo com pouca luz.

As causas ainda são desconhecidas pelos médicos. Algumas doenças podem causar a fotofobia, como inflamações diversas, uso de algumas drogas, óculos inadequados, **noites mal dormidas**, entre outros.

Mas existem algumas pessoas que podem sentir sem ter nenhuma causa aparente. Atualmente é uma doença muito comum, chegando a 30% da população brasileira. Para estes casos vou indicar tratamentos e paliativos que encontrei pesquisando na Internet.

Podem desencadear crises

Não causam mas podem desencadear crises

- Gripes, portanto mantenha uma alimentação sadia, faça alguns exercícios e exite grandes estresses
- Uso exagerado e incorreto de computadores também podem desencadear crises (recomendações abaixo). Os olhos ficam secos porque piscam menos e reduzem a lubrificação
- Verão e dias mais claros podem acelerar as crises

Dieta indicada para melhorar a fotofobia:

- Reduzir o carboidrato
- Reduzir a gordura e comidas gordurosas
- Reduzir o consumo de carne de boi
- Comer mais: brócolis, couve, cenoura, semente de linhaça, nozes, salmão, atum, sardinha
- Verduras
- Alimentos ricos em Vitaminas A e E

Recomendações para quem usa muito computadores

- Faça um intervalo de pelo menos 10 minutos a cada hora ou no máximo 2 horas
- Sente a uma distância mínima de 50 cm do monitor
- Regule a parte superior do monitor para que fique na altura da sua visão
- Caso exista janela em frente ao monitor (atras de você), fecha a janela.
- Usar tela de proteção da vista sobre o monitor

Recomendações sobre Cortinas

Caso tenha janela de vidro atras do computador segue uma sugestão de cortina:

- Que seja branca na parte de fora (para refletir a luz solar e evitar calor)
- Que seja preta na parte interna para manter o ambiente escuro

Acalmam as crises

- Colírio (recomendado pelo oftalmologista) ou soro fisiológico tantas vezes quantas achar necessário
- Usar óculos escuros (para sair de casa use óculos com filtro de raios UV)
- Mantenha o ambiente onde está escuro ao ponto de gerar conforto para os olhos
- Humedecer o ambiente (bacia grande com água?)
- Calor piora

Quem é mais vulnerável

- Quem tem pele clara
- Quem tem olhos claros
- Quem tem pupilas grandes

Refluxo**Revelada a verdadeira causa do refluxo ácido**

NÃO, o refluxo não é uma doença causada por excesso de produção de ácido. Considerar isso é um erro médico sério e que afeta centenas de milhões de pessoas. O refluxo está relacionado propriamente com a hérnia de hiato, uma condição na qual o ácido está saindo do seu estômago.

Depois que o alimento passa do seu esôfago para o estômago, uma válvula muscular chamada de esfíncter inferior do estômago (EIE) se fecha, evitando assim que o alimento ou o ácido suba. Sendo assim, o refluxo gastroesofágico ocorre quando o EIE relaxa inapropriadamente permitindo que o ácido vá para trás, para dentro do seu esôfago.

Receita

Tomar vinagre de maçã.

Sintomas de refluxo

Só quem passa por esse problema sabe o desconforto que ele causa. Entre os principais sintomas do refluxo podemos destacar a azia, uma queimação que irradia do seu estômago até o peito e garganta e que piora com determinadas atividades, tais como:

- Ingerir uma refeição pesada.
- Curvar-se para frente.
- Levantar pesos.
- Deitar-se, especialmente de costas para baixo.

Outros sintomas incluem:

- Rouquidão.
- Sensação de ter comida presa na garganta.
- Aperto na garganta.
- Asma.
- Problemas dentários.
- Mau hálito.

Causas do refluxo

A presença de um organismo chamado *Helicobacter pylori* causa uma inflamação crônica de baixo nível no revestimento do estômago e é responsável, ou pelo menos é considerada como fator principal, por muitos dos sintomas do refluxo ácido.

Tratamento

O que as pessoas precisam entender é que suprimir o ácido estomacal não é o mesmo que tratar o problema. Fazer isso é só remediar os sintomas.

Uma das explicações é que quando você suprime a quantidade de ácido no estômago, você diminui a habilidade do seu corpo de exterminar a bactéria *Helicobacter*. Então, isso só piora a sua condição e perpetua o problema.

Existem tratamentos com antibióticos, por exemplo, que são projetados para erradicar esse organismo. Mas, o tratamento natural mais estudado, e até agora tido como o mais efetivo, é o feito com a goma de aroeira (ou goma mastic). Esse tipo de tratamento tem sido usado por séculos para solucionar o problema de saúde a nível gástrico.

As pesquisas modernas confirmam que o uso da goma de aroeira (ou goma mastic) ajuda na restauração da perfeita saúde digestiva e gastrointestinal. Além disso, os estudos dizem também que a goma de aroeira (ou goma mastic) pode ajudar em condições como úlcera gástrica e duodenal.

Em outro estudo, desta vez duplo cego, os pesquisadores encontraram que o uso oral de um grama por dia de goma de aroeira (ou goma mastic), por ao menos duas semanas, ajudou a melhorar a dor em 80% dos casos dos pacientes com úlcera duodenal. Além disso, na avaliação endoscópica, surgiram evidências de que a goma ajudou a reparar a mucosa gástrica.

Um estudo publicado no *New England Journal of Medicine*, no final da década de 90, trouxe que a goma de aroeira (ou goma mastic), tem fortes implicações associadas com o tratamento da *H. pylori*, mesmo quando ingerida em baixas quantidades. Nos testes *in vitro* realizados pelos pesquisadores, a goma de aroeira (ou goma mastic), ajudou em 99,9% dos casos.

Estratégias para eliminar o refluxo ácido

As pessoas se enganam pensando que precisam de verdadeiros milagres para eliminar o refluxo ácido, enquanto a proposta é simples: elas precisam efetuar uma modificação de estilo de vida para que possam eliminar essa condição de uma vez por todas. E essa mudança inclui:

- **Eliminar gatilho alimentar:** As alergias alimentares podem ser um problema, então você deve eliminar completamente esse fator. Aconselho que você faça um teste de alergia alimentar para determinar isso. Outros fatores de risco controláveis são: tabagismo e excesso de estresse oxidativo.
- **Modificar a sua dieta:** Comer grandes quantidades de alimentos e açúcares processados é uma maneira certa de exacerbar o refluxo ácido porque desequilibra as bactérias no estômago e intestinos. Prefira comer alimentos de alta qualidade e orgânicos.
- **Probióticos:** Procure suplementar sua dieta com um probiótico de alta qualidade ou incluir alimentos fermentados. Experimente consumir alimentos tais como o kefir (leite fermentado feito com leite cru), iogurte e natto, além de vegetais fermentados. Isso ajudará a equilibrar a sua flora intestinal, o que pode auxiliar na eliminação do *Helicobacter* naturalmente. Além disso, associe um suplemento probiótico que possa reforçar mais o reequilíbrio da sua flora intestinal gerando menos inflamação na mucosa gástrica e permitindo uma melhor assimilação nutricional.
- **Aumentar a produção natural do ácido estomacal do seu corpo:** Já falamos no início da nossa conversa que o refluxo ácido não é causado por ácido em excesso no seu estômago; ao contrário, ele é geralmente um problema causado por *ácido de menos*. Uma das estratégias mais simples para encorajar o seu corpo a fabricar quantidades suficientes de ácido clorídrico (ácido estomacal) é consumir o suficiente da matéria-prima:

a) Um dos itens mais simples e básicos que muitas pessoas negligenciam é o sal marinho de alta qualidade (sal não processado). Eu sugiro que você elimine o [sal comum de mesa](#), e prefira um sal não processado, como o de Himalaia, considerado um dos melhores sais no planeta. Ele não só fornecerá a você o cloreto que o seu corpo precisa para fabricar o ácido clorídrico, como também contém mais de 84 sais minerais necessários para que o seu corpo tenha um desempenho bioquímico ideal.

b) Vinagre de maçã: o uso de vinagre de maçã com acidez de até 4%, em quantidade de uma colher de sopa diluído em um copo de água três vezes ao dia antes das principais refeições, é efetivo no estímulo da acidez gástrica.

c) Limão: outra opção saudável para estimular a produção de ácido clorídrico é consumir de meio a um limão espremido em um copo de água, pouco antes das três principais refeições.

d) Tomar um suplemento de ácido clorídrico em gotas, diluído em um copo de água antes das três principais refeições também pode ser uma boa saída. Você deve tomar o número de gotas suficiente para te dar uma leve sensação de queimação e depois subtrair uma gota das dosagens usadas futuramente. Isto ajudará o seu corpo a digerir melhor a sua comida e também auxiliará no extermínio do *Helicobacter* e na normalização dos seus sintomas.

- **Otimizar o seu nível de vitamina D:** A vitamina D é essencial para esta condição também porque há provavelmente um componente infeccioso na causa do problema. Uma vez que o seu nível de vitamina D estiver otimizado, você também irá melhorar a sua produção de 200 peptídeos antimicrobiais que ajudarão o seu corpo a erradicar *quaisquer* infecções indevidas. Além disso, suplemente sua alimentação com um bom multivitamínico e mineral, garantindo um bom suporte antioxidante e nutricional.
- **Gengibre:** Usado desde a antiguidade, o gengibre apresenta efeito protetor gastrointestinal, promovendo neutralização de acidez e suprimindo o *H. pylori*. Estudos revelam que o gengibre é superior ao protetor gástrico na prevenção de formação de úlcera, sendo cerca de oito vezes mais potente que a medicação.
- **Bicarbonato de sódio:** Apesar de não ser aconselhável usá-lo de forma rotineira, o bicarbonato de sódio é muito útil em situações de emergência, cuja dor é muito intensa. Use de meia a uma colher de chá em um copo de água, promovendo um rápido alívio da queimação e neutralização da acidez estomacal.
- **Efetuar uma rotina de exercício:** O exercício é mais uma maneira de incrementar o sistema imune do seu corpo, necessário para combater todos os tipos de infecções.

Como substituir as medicações para o refluxo ácido?

Se você sofre desta condição, **normalmente está usando uma medicação prescrita que deve ter sido prescrita um médico**. Posso, inclusive, apostar que você está tomando um inibidor de bomba de prótons, como o Omeprazol.

Essas medicações são muito populares porque eles funcionam muito bem. Entretanto, ao consumi-las, você desenvolverá não só uma tolerância como também uma dependência, de modo que você nunca poderá parar de tomá-las sem sofrer sérias repercussões, como a má assimilação nutricional, por exemplo.

Diante deste quadro, o que eu tenho a te dizer que **você NUNCA deve parar de tomar essas medicações da noite para o dia**. O certo é que você vá se desligando delas gradualmente, pois do caso contrário, meu amigo e minha amiga, os sintomas voltarão de forma ainda mais severa (efeito rebote) e o problema pode acabar ficando pior do que quando você começou a tomar o medicamento.

O correto é você reduzir gradualmente a dose que costuma tomar. Uma vez que você consiga chegar à menor dose do inibidor de bomba de prótons, você pode começar a substituí-lo por um bloqueador de H₂, como o Cimetidina, vendido sem prescrição. Depois, gradualmente trata de se livrar também deste bloqueador nas próximas semanas.

12.2) Constipação intestinal

Por ser uma gordura, o óleo de coco pode ajudar pacientes constipados por auxiliar na lubrificação do intestino.

Cloreto de magnésio é ótimo para intestino preguiçoso.

O que é Prisão de ventre?

A prisão de ventre acontece quando os movimentos do intestino tornam-se difíceis ou menos frequentes e você tem fezes muito ressecadas, que exigem um esforço muito grande na hora de evacuar, comumente associado a uma sensação de cólica e desconforto.

A constipação não é definida necessariamente pelo número de vezes que você vai ao banheiro, uma vez que duração normal de tempo entre as evacuações varia muito de pessoa para pessoa. Você pode ir ao banheiro a cada dois ou três dias, por exemplo, mas se a evacuação não é desconfortável, você não está com prisão de ventre. Algumas pessoas podem inclusive ir ao banheiro todos os dias, mas sofrerem de constipação justamente pela dificuldade ao evacuar ou pela sensação de não ter evacuado o suficiente.

Causas

A constipação ocorre mais comumente quando os resíduos de fezes se movem muito lentamente através do trato digestivo, ficando duras e ressecadas. A constipação crônica tem muitas causas:

Bloqueios no cólon ou reto

Bloqueios no cólon ou reto pode retardar ou parar o movimento das fezes.

Problemas neurológicos

Doenças que afetam os nervos do cólon e reto podem fazer com que esses órgãos não trabalhem de maneira eficiente para contrair e movimentar fezes através do intestino.

Problemas musculares

Doenças que afetam os músculos pélvicos podem causar constipação crônica. Esses problemas incluem:

- Incapacidade para relaxar os músculos pélvicos e permitir a evacuação
- Músculos pélvicos não coordenam o relaxamento e contração corretamente
- Músculos pélvicos enfraquecidos

Condições hormonais

Doenças e condições que perturbam o equilíbrio dos hormônios podem levar à constipação

Outras condições

Hábitos e estilo de vida também podem dificultar os movimentos intestinais, causando a prisão de ventre. Veja:

- Ingestão de água inadequada
- Ingestão de fibra inadequada
- Interrupção da dieta regular ou de rotina
- Viajar
- Sedentarismo
- Comer grandes quantidades de produtos lácteos
- Estresse
- Resistir ao impulso de defecar, o que às vezes é o resultado da dor de hemorroidas
- Uso excessivo de laxantes que, ao longo do tempo, enfraquecer os músculos do intestino
- Medicamentos antiácidos que contêm cálcio ou alumínio
- Medicamentos sedativos e narcóticos
- Medicamentos para baixar a pressão arterial
- Depressão
- Transtornos alimentares
- [Síndrome do intestino irritável](#).

Fatores de risco

Fatores que podem aumentar o risco de constipação crônica incluem:

- Estar na meia idade
- Ser uma mulher
- Baixa ingestão de água
- Dieta pobre em fibras
- Sedentarismo

Sintomas de Prisão de ventre

Você é considerado constipado se tiver dois ou mais dos seguintes sintomas por pelo menos três meses:

- Esforço durante a evacuação
- Fezes duras mais do que o normal
- Evacuação incompleta
- Duas ou menos evacuações por semana

Outros sintomas podem incluir:

- Inchaço ou dor abdominal
- Vômitos

Tratamento de Prisão de ventre

A maioria das pessoas com prisão de ventre precisará apenas fazer mudanças em sua alimentação e estilo de vida para tratar a doença. No entanto, em alguns casos, podem ser necessários tratamentos mais específicos:

Laxantes

A indicação do uso de laxantes é feita para episódios isolados, quando o paciente está há cerca de sete dias constipado, mas sempre vai necessitar de prescrição médica. Muitas vezes, o quadro clínico pode ser mais grave do que o previsto e o uso de laxantes por conta própria pode mascarar esses problemas.

Em alguns casos, o paciente pode precisar fazer procedimentos como uma lavagem intestinal, que até pode ser precedida do uso de laxantes. Há também casos em que o paciente está com uma constipação intensa, e o médico irá receitar o laxante como medida paliativa para aliviar o intestino do constipado. Isto porque o medicamento é recomendado quando a prisão de ventre já está instalada, mas não faz parte do tratamento para educar o intestino.

Os laxantes são divididos entre naturais e sintéticos. Os primeiros agem regulando o funcionamento intestinal e no geral são feitos de fibras, como um suplemento alimentar. Devem ser tomados apenas com indicação médica e se as mudanças na alimentação não funcionarem.

Os laxantes sintéticos, por sua vez, são divididos em duas categorias: osmóticos e apáticos. Os primeiros atuam puxando a água presente nas paredes do intestino para o meio do órgão, diluindo a massa fecal e eliminando-a. Já os laxantes apáticos agem causando uma irritação na parede do intestino, forçando a evacuação. É como se o intestino identificasse um corpo estranho e precisasse expeli-lo do corpo, o fazendo por meio das fezes. O uso excessivo pode causar uma inflamação intestinal, além de serem necessárias cada vez doses maiores para que o laxante funcione. O laxante em excesso pode levar à diminuição de absorção de vitaminas, distúrbios hidroeletrólíticos e diminuição da absorção de água pelo corpo.

Biofeedback

O biofeedback utiliza dispositivos para ajudá-lo a aprender a relaxar e apertar os músculos da pélvis. Relaxar os músculos do assoalho pélvico na hora certa durante a defecação pode ajudar a passar fezes mais facilmente.

Durante uma sessão de biofeedback, um tubo especial (cateter) é inserido em seu reto. O terapeuta orienta-o através de exercícios para relaxar e apertar os músculos pélvicos, alternadamente. A máquina vai medir sua tensão muscular usar sons ou luzes para ajudar você a entender quando você relaxou seus músculos.

Cirurgia

A cirurgia pode ser uma opção se você já tentou outros tratamentos e sua constipação crônica é causada por retoccele, fissura anal, estenose ou câncer. Para as pessoas que já tentaram outros tratamentos sem sucesso e que têm o movimento intestinal anormalmente tem a cirurgia como opção. A cirurgia para remover o cólon é raramente necessária.

Medicamentos para Prisão de ventre

A prisão de ventre pode ter diversas causas, de modo que o tratamento varia de acordo com o diagnóstico estabelecido pelo médico. Por isso, somente um especialista capacitado pode dizer qual o medicamento mais indicado para o seu caso, bem como a dosagem correta e a duração do tratamento.

12.3) Enxaqueca

Saber o que é Enxaqueca é o primeiro passo para se livrar dela.

Enxaqueca é uma doença crônica (doença crônica é aquela que têm data para começar mas não para terminar) que compreende um desequilíbrio químico no cérebro, envolvendo hormônios e substâncias denominadas peptídeos. Este desequilíbrio, por sua vez, é decorrente do estilo de vida e hábitos do portador da doença enxaqueca, e também de uma predisposição genética.

Quem sofre de enxaqueca já sofre de um estado de hiperatividade do sistema nervoso.

Causas

- Tensão constante
- Dormir pouco durante muito tempo
- Alimentação precária e pular refeições
- Trabalho excessivo
- Pouco lazer
- Pouca atividade física
- Frituras
- Estresse

Sintomas

- Dor de cabeça latejante numa das fontes ou em ambas
- Enjoo
- Náuseas
- Vômito
- Tontura
- Visão embaçada
- Lacrimejamento
- Alteração do humor (euforia, depressão)
- Ansiedade
- Bocejos
- Dificuldade de se concentrar
- Redução da força física
- Formigamentos
- Diarreia
- Memória fraca
- Pânico
- Fadiga
- Hipersensibilidade ao barulho
- Hipersensibilidade aos cheiros
- Hipersensibilidade aos movimentos
- Hipersensibilidade à luz
- Irritabilidade

Gatilhos (desencadeiam a enxaqueca)

- Privação de sono ou dormir pouco durante muito tempo
- Pular refeições
- Frituras
- Alimentos (ver relação a seguir)

- Estresse
- Jejum prolongado (4 horas ou mais)
- Cheiros
- Esforço físico
- Luzes e sons
- Abusar de analgésicos
- Fatores hormonais (antes da menopausa)

Alimentos Gatilho

- Queijos amarelos envelhecidos
- Frutas cítricas. Evite também os sucos
- Doces
- Frituras
- Gorduras em excesso
- Chocolates
- Café
- Chás e refrigerantes de cola
- Adoçantes com aspartame
- Muito gelados (água, sorvetes, cremes, etc)
- Nozes
- Condimentos
- Leite e derivados (exceto fermentados como iogurtes)

Principais 10 Gatilhos

- 1 – Preocupações Excessivas
- 2 – Ficar sem comer ou pular refeições
- 3 – Dormir tarde, dormir mal ou pouco por muito tempo
- 4 – Ciclo hormonal/TPM
- 5 – Irritação
- 6 – Cafeína
- 7 – Falta de exercícios físicos
- 8 – Uso excessivo de analgésicos
- 9 – Uso de alguns alimentos (veja relação acima)
- 10 - Genética

Tratamento

- Carinho e amor
- Massagens (combate insônia, ansiedade, estresse, depressão, enxaqueca, etc)
- Sono (dormir cedo, no silêncio e no escuro)
- Relaxamento
- Respiração profunda
- Ver bons filmes (sem exagero)
- Desligar um pouco o computador e o celular
- Hidratação (beber pouca água muitas vezes ao dia). Apenas fresca e não gelada
- Seja Assertivo, diga não
- Organize-se
- Compressa fria na testa. Compressa alternada, fria e quente
- Gengibre tem propriedades anti-inflamatórias comprovadas. 50g de gengibre fresco ralado em 1 l de água. Adicione o gengibre ralado em uma panela. Leve ao fogo. Ferva por 15 minutos ecoe. Tome a vontade diariamente. Não adicione açúcar.

- Lazer, brincadeiras, diversão ajudam a tratar a enxaqueca

Recomenda-se tomar água natural pela manhã, antes de qualquer alimento.

Aplicativos

- Diário da cefaleia
- Número-rima

Prevenção

- Levar estilo de vida saudável (alimentação, sono, tranquilidade, etc)
- Hidratação (beber pouca água muitas vezes ao dia)
- Tomar banho de sol diariamente (4 a 6 minutos por dia/pele clara, ao meio dia, de corpo inteiro)
- Relaxar
- Massagens
- Lazer, brincadeiras, diversão ajudam a prevenir a enxaqueca
- Alimentos que ajudam:
 - Castanha do Pará
 - Castanha de caju
 - Fígado de boi
 - Farelo de trigo
 - Feijão preto
 - Espinafre

Dieta

Nos 3 primeiros meses iniciais não consumir:

- pães
- café
- açúcar
- frango (hormônios)
- massas refinadas
- evitar carboidratos
- neste período beber somente água. Evitar outros líquidos para desintoxicar
- evite copos e garrafas de plástico (especialmente líquidos quentes), prefira de vidro
- gordura saturada pode e deve ser ingerida sem medo

Panela para cozinhar

Somente de porcelana, barro ou inox. As de alumínio contribuem com o Alzheimer

Após os 3 meses iniciais:

- A carne de peixe é a recomendada
- Evitar todos os industrializados
- Consumir produtos naturais e orgânicos, quando possível
- Não pule refeições
- Exclua o leite. Pode iogurte e queijo e leite fermentado. Iogurte natural e integral.
- Evite doces, pães, massas, chocolate, temperos, frango, industrializados em geral
- Recomendação de uma alimentação à base de *comida de verdade*: carne e ovos de animais criados soltos à base de pecuária sustentável, peixes (pescados e não cultivados em “fazendas de peixes” que poluem rios e mares), queijos, iogurtes (sempre naturais, sem conservantes ou aditivos), sal, pimenta, ervas de todos os tipos, alho, cebola, noz moscada, canela, cravo, *curry*, enfim, todos e quaisquer temperos naturais, castanhas, arroz, feijão, saladas, todas as verduras, legumes, frutas frescas, cogumelos, manteiga, creme de leite, azeite de oliva extravirgem, enfim, tudo que pode ser criado e cultivado de forma *natural e sustentável* para o planeta.

Fique observando se algum item te faz mal. Caso aconteça remova da lista.

- Indivíduos mais expostos ao sol durante suas vidas têm mais chances de sobrevivência do melanoma, comparados a indivíduos que passam duas vidas fugindo do Sol. Para nossos ancestrais, os dias de luz prolongada eram sinal de fim de verão e proximidade do inverno, ou seja, de um período de grande escassez de alimentos. Os curtos ciclos de sono resultantes da luz prolongada causavam um aumento na necessidade de ingerir carboidratos, a fim de produzir o máximo de insulina e armazenar o máximo de gordura. É por isso que hoje, a fissura por um doce ocorre à noite com as luzes/TV acesas, e não de dia. Milhões de anos de evolução programaram esse comportamento. É por esse motivo que as pessoas que seguem a dieta e as recomendações de sono do livro, costumam emagrecer.

Para mudar sua história de enxaqueca, ou depressão, pânico, memória fraca e ansiedade, você precisa ir dormir bem mais cedo. O quanto mais cedo for possível! Na verdade, o quanto mais próximo da hora de anoitecer. Nos primeiros 3 meses, procure seguir esta orientação à risca.

Nunca é demais repetir: não confunda ir dormir mais cedo com acordar mais tarde.

Acordar mais tarde não resolve, e pode até desencadear crises de enxaqueca.

À noite, quando muitos gostariam de dormir, simplesmente não conseguem! A mente, que criou tantos estímulos o dia inteiro, todos os dias, há tanto tempo, acaba automaticamente prolongando esses estímulos, desta vez sob a forma não de ações, mas de pensamentos, bem na hora que você gostaria de dormir. Assim, muitos costumam a adormecer. Outros adormecem rapidamente graças ao débito elevado de sono aliado à exaustão, porém acordam poucas horas mais tarde, e simplesmente não conseguem voltar a dormir, por causa desses pensamentos estimulantes que surgem sem trégua.

Quem dorme pouco morre antes!

Recomendações

- Magnésio (ingerir cloreto de magnésio (nas farmácias) e tomar banho de mar)

1 sachê misturado com 1 litro d' água

Beber um gole pela manhã, um a tarde e um a noite

Guardar o resto na geladeira

- Bicarbonato de sódio ou Leite de Magnésia de Phillips

Usar como desodorante. Passar um pouco na mão e esfregar a mão nas axilas

- Óleo de Fígado de Bacalhau (superalimento)

Comprar em cápsulas em farmácias mas ler o rótulo com cuidado. Evite comprar quando tiver aditivos, conservantes, etc.

Não compre os que vem engarrado em embalagens transparentes nem de plástico, mas opacas

Tomar 2 colheres de chá por dia

- Tomar banho de sol diariamente (3 a 4 minutos por dia, ao meio dia, de corpo inteiro).

Não devemos ter medo do sol, mas dos bronzeadores e cia. Evite queimaduras e tá tudo bem.

- Consumir Óleo de Coco (superalimento)

- Consumir água filtrada (melhor que a engarrafada) e guardada em garrafas de vidro. Evite as garrafas de plástico.

- Evitar lâmpadas fluorescentes. Usar as incandescentes ou as de LED em corrente contínua.

- Consumir alimentos naturais e fora da relação de gatilho

- Massagens + carinho + amor

- Dormir cedo e dormir no silêncio e no escuro. Dormir até se saciar.

Apagar todas as lâmpadas, inclusive os LEDs dos equipamentos.

Desligar TV, computador, celulares, etc. Caso deixe celular ligado mantenha longe da cama. As telas brilhantes da TV, computador e celular super estimulam nossos cérebros, demorando mais a pegar no sono.

A cama deve estar bem arrumada e os lençóis limpos. As cortinas fechadas.

É somente dormindo na escuridão que alguns hormônios e neurotransmissores entram em ação, como a melatonina, que governa nossa imunidade, temperatura, níveis de serotonina, do cortisol – hormônio do estresse e a melatonina também governa também a quantidade do nosso sono.

- No trânsito toda calma ainda é pouca.

- Chegar mais cedo ao trabalho permite começar tudo de forma mais gradativa, sem estresse.

- Velas proporcionam uma luminosidade relaxante no quarto. Cuidado com o fogo. Mantenha longe de tecidos e outros inflamáveis.

- Sabão de coco é indicado no lugar de sabonetes e shampoos.
- Redes Sociais – não aceite amigos muito negativos, que possam baixar seu astral. Sempre que perceber um amigo assim remova-o da sua rede. Procure manter um clima de otimismo.

Teste seu sono

Dor de cabeça pode ser relacionada a problemas de sono

Escrito por [Dr. Mario Peres](#) em 19/06/2009

Dores de cabeça podem ser causadas por problemas de sono, teste seu sono e veja se você tem sonolência excessiva diurna

ESCALA EPWORTH PARA AVALIAÇÃO DO SONO

A escala de avaliação de sonolência diurna mostra a probabilidade de ser ter um distúrbio do sono, define-se como sonolência excessiva diurna quando a escala tem pontuação maior que 10.

A Escala de Epworth sugere a possibilidade de algum distúrbio do sono (insônia, sonambulismo, etc.) que durante a noite impede o paciente de ter um sono tranquilo, reparador e conseqüentemente provoca sonolência durante o dia.

A Escala de Sonolência Epworth é um método utilizado para medir os níveis de sonolência diurna,

Teste seu sono! Nesta escala você atribui notas (0 a 3) para cada situação de acordo com a possibilidade de dormir frente a cada uma das oito perguntas.

A pontuação deve ser feita da seguinte maneira:

- 0 – nenhuma chance de cochilar.
- 1 – pequena chance de cochilar.
- 2 – média chance de cochilar.
- 3 – grande chance de cochilar.

Situação	Pontuação
1.Sentado lendo	
2.Assistindo TV	
3.Sentado, inativo, em lugar público (praça, igreja, sala de espera)	
4.Como passageiro em carro, trem, ônibus, andando 1 hora sem parar	
5.Deitando-se para descansar à tarde	
6.Sentado e conversando com alguém	
7.Sentado calmamente após almoço sem uso de álcool	
8.Dirigindo carro que está parado por alguns minutos em trânsito intenso	

Total

Se você **pontuou até 6**, provavelmente *tem uma boa noite de sono*. De **7 a 10** está no *limite*, de **11 para cima** já ocorre sonolência diurna excessiva, *um médico deve ser procurado* para diagnosticar provavelmente algum distúrbio do sono. De **15 a 20** a *sonolência é moderada*, **acima de 20** a *sonolência é intensa*.

12.4) Alergias

Alergia é uma reação anormal do organismo a uma substância que não gera problema para a maioria das pessoas.

É bom lembrar que a alergia tem uma componente psicológica, portanto reflita sobre isso. Ela é uma resposta aos alimentos industrializados.

Evitar alguns alimentos, que são grande causadores de alergias:

- Trigo e derivados e tudo que contém glúten
- Leite de vaca
- Alimentos industrializados, prefira os naturais
- Soja
- Milho
- Camarão e caranguejo
- Açúcar (se usar, use pouco) e carboidratos: açúcar refinado, farinhas refinadas, pão branco, macarrão branco, etc.

Melhorando a Imunidade para Reduzir as Alergias

- Durma cedo, bem e no escuro (isso é muito importante)
- Beber bastante água durante todo o dia (beba pouca água muitas vezes)
- Tomar banho de sol diariamente (6 minutos ao meio dia de corpo inteiro)
- Faça exercícios físicos leves
- Faça jejum de vez em quando para desintoxicar o organismo. Por umas 4 horas tome apenas água
- Consumir Cloreto de Magnésio
- Consumir Ômega 3
- Consumir Óleo de coco
- Consumir alho
- Consumir limão
- Consumir castanha de caju, mel de abelha com própolis, Suco verde (ver receita), ovos e abacate
- Consumir gengibre
- Consuma leite fermentado e iogurte natural sem açúcar (probióticos)

- Manter a casa bem ventilada durante o dia
- Cuide da higiene pessoal, dos alimentos e da cama
- Relaxar, mantenha-se tranquilo evitando o estresse
- Tenha cuidado com sua alimentação
- Exercitar a respiração profunda e consciente

Evitar o uso de antibióticos e anti-inflamatórios. Use somente de realmente necessário.

Conclusão: Para tratar as alergias e muitas outras enfermidades precisamos melhorar nossa imunidade.

Mudanças simples no dia a dia podem ajudar a controlar alergias, asma, rinite e sinusite

RIO - Se você faz parte do grupo de brasileiros que luta diariamente contra a coceira, os olhos vermelhos e os espirros, fique atento. Novos estudos indicam que alguns hábitos diários, como tomar uma taça de vinho no jantar ou lavar a roupa com água fria, podem piorar as crises. Confira abaixo o resultado de novas pesquisas e comece a colocá-los em prática.

Diminua o estresse no trabalho -Alergias e ansiedade estão intimamente ligadas, afirma um estudo da Ohio State University. Alérgicos são mais estressados, dormem menos e costumam ser mais sensíveis aos problemas do dia a dia. Os hormônios do estresse, como o cortisol, aumentam a taxa de IgE, uma proteína no sangue que estimula as reações alérgicas. Dormir melhor, organizar a agenda e delegar funções podem melhorar muito os sintomas, afirmam os pesquisadores americanos.

Evite a taça de vinho com o jantar - Cada taça de vinho ou copo de cerveja aumentam o risco de uma crise de rinite em 3%, indica um estudo feito pela Universidade do Sul da Flórida. O motivo são as bactérias e a levedura das bebidas alcoólicas, que estimulam a produção de histaminas e aumentam a coceira nos olhos e no nariz e pioram o nariz entupido. O médico Richard Lockey, coordenador da pesquisa, sugere evitar o álcool nas semanas em que os sintomas alérgicos já estiverem exacerbados.

Lave a roupa com água quente -A água fria não mata ácaros e fungos que podem causar irritações, afirma um estudo feito por médicos sul coreanos. Se não for possível lavar toda a roupa com água quente, lave pelo menos a roupa de cama e as capas de almofadas.

IgE

IgE é o anticorpo conhecido por seu envolvimento em alergias de todos os tipos. Também pode ser envolvido em proteção do corpo contra parasitas. IgE elevado no sangue é associado com uma história de alergias excessivas.

Não demore muito para tomar o antialérgico - Os anti-histamínicos funcionam melhor quando tomados antes da exposição ao alérgeno, afirma o Colégio Americano de Alergia, Asma e Imunologia. Se você é alérgico à grama ou à pólen, por exemplo, é melhor tomar o remédio antes de sair de casa em vez de no meio do passeio.

Evite certas plantas em casa - Mais de 75% das pessoas alérgicas a certos tipos de pólen costumam ter flores em casa, indica um estudo feito na Bélgica. A exposição constante aos alérgenos pode estimular ou piorar as crises. Ficus, yucca, orquídeas e samambaias costumam ser plantas ruins para alérgicos.

Cuidado com os amigos fumantes - Mesmo quem não fica perto de fumantes pode acabar sendo exposto às toxinas carregadas pelas roupas e pelos cabelos de quem fuma. Ter amigos ou parentes fumantes pode aumentar o risco de alergias em 80%, mostra um levantamento feito pelo National Institute of Environmental Health Sciences.

Tome banho antes de dormir - Tomar uma chuveirada à noite ajuda a reduzir a quantidade de sujeira, pólen e fungos em casa, mostra um estudo feito por médicos do Atlanta Allergy and Asthma Clinic. O ideal é tirar os sapatos logo que passar pela porta, e tomar uma ducha ou trocar de roupa antes de sentar no sofá ou deitar na cama.

Fique atento às aulas na piscina - Natação e hidroginástica são ótimas para a saúde, mas o cloro da piscina pode causar estragos no seu sistema imunológico, afirma o naturopata americano Andrew Weil. Um estudo recente publicado na revista "Pediatrics" mostrou que crianças que nadam em piscinas com cloro costumam ser mais alérgicas do que aqueles que nadam em piscinas sem cloro ou com água salinizada. Um jeito de minimizar as alergias é usar óculos de natação durante o exercício, preferir piscinas ao ar livre (que costumam ter uma concentração menor de cloro) e tomar uma ducha logo que acabar a aula.

Condições Comumente Associadas com Imunodeficiência

Alergias são definidas como reações específicas dentro do sistema imunológico que envolvem um anticorpo chamado imuniato. Respostas tais como imunoglobulina E (IgE). Respostas imediatas como colméias, congestão ou inchaço tipicamente são o resultado de atividade de IgE. Testes tradicionais identificam o início de IgE como pólen ou amendoim que pode causar sintomas que variam desde pequenas perturbações até a fatalidade .

Respostas muito diferentes são reações de alergia atrasadas. Se as reações acontecem mais de duas horas depois de comer uma comida, eles podem ser o resultado de imunoglobulina G (IgG) em vez de atividade de IgE. Reações de IgG podem causar sintomas como perturbações de sono, urina na cama, sinusite e infecção do ouvido, ou mau humor. Teste de sangue em vez de testes improvisados é o único que testa alergias de IgG. Se seu médico corretamente disser que o teste de IgG não é confiável, diga para ele que você está consciente sobre esse fato, mas que mesmo assim está interessado nos resultados. O teste pode prover informação sobre as comidas que podem estar causando problemas para o sistema imunológico de sua criança.

Onde houver o envolvimento de imunoglobulinas, a palavra “alergia” pode legitimamente ser usada para descrever sintomas que venham ocorrer depois da exposição. Uma reação a glúten ou caseína às vezes aparece nos testes de sangue de IgG ou IgA, e é então, chamado de “alergia.” Esta conclusão pode ser enganosa, porque a razão mais provável para caseína e intolerância à glúten é digestão pobre.

12.4) Azia

Azia é uma sensação de **queimação que vai da boca do estômago até a garganta**, que ocorre especialmente na gravidez.

Quando a azia surge, uma boa dica é tomar 1 colher de Leite de Magnésia, mas um outro remédio caseiro muito eficaz contra a azia e queimação é comer um pedacinho de pão. Estes remédios são eficaz até mesmo na azia forte e frequente, mas é muito importante que o indivíduo saiba o que fazer para evitar a azia.

Causas da Azia

Embora nem todas as causas da azia sejam esclarecidas, sabe-se que comer rapidamente, usar roupas apertadas e comer alimentos gordurosos, ácidos ou muito temperados juntamente com líquidos numa mesma refeição favorece o seu aparecimento.

Nas mulheres, que dificilmente têm azia, o surgimento de uma azia constante pode ser sintoma de gravidez.

Remédio para azia

Para evitar e diminuir a azia recomenda-se comer uma **bolacha de água e sal ou pedacinhos de miolo de pão** para absorver o ácido gástrico facilitando a digestão dos alimentos.

Evitar comer muito depressa e não comer uma grande quantidade de alimentos de uma só vez são também dicas importantes a serem seguidas, assim como evitar deitar-se logo após comer.

Durante a noite, deitar sobre o lado esquerdo do corpo e elevar a cabeceira da cama cerca de 15 cm dificulta o retorno do conteúdo do estômago para a boca, assim como evitar beber líquidos antes de dormir.

Azia na gravidez

É comum o aparecimento da azia na gravidez porque além da digestão estar sendo prejudicada, o crescimento do bebê empurra o estômago para cima, facilitando o refluxo do conteúdo gástrico para o esôfago gerando os sintomas típicos da azia e da queimação.

Para diminuir a azia na gravidez recomenda-se comer fracionadamente pouca quantidade de comida, dentro de 3 em 3 horas. Evitar beber líquidos durante as refeições e não deitar-se logo após comer também são dicas importantes a serem seguidas.

Nesta fase, deve-se evitar ao máximo tomar remédios, sendo o mais aconselhado usar plantas medicinais em forma de chá. **Tomar o chá de hortelã é uma ótima forma de acabar com a azia.**

Tratamento para azia

Para tratar a azia recomenda-se tomar um anti-ácido como o **Pepsamar, Leite de Magnésia ou o Naviscon**, por exemplo. Como tratamento natural para a azia recomenda-se a toma do chá de hortelã ou tomar a mistura de 1/2 copo de água com 1 colher de bicarbonato de cálcio.

Embora estes possam ser bons remédios para a azia seguir uma dieta rica em frutas, legumes, vegetais e grãos assim como beber água somente entre as refeições são dicas importantes para evitar o surgimento da azia.

Sintomas de azia

Os sintomas de azia são:

- Sensação de queimação na região atrás do esterno , que sobe até a garganta;
- Má digestão;
- Gosto amargo ou ácido na boca;
- Subida do conteúdo do estômago até a garganta;
- Arrotos;
- Tosse e
- Dor no peito.

É importante esclarecer que nem todos os indivíduos apresentam todos estes sintomas ao mesmo tempo. Por vezes, só ocorre o primeiro sintoma acima citado.

12.5) Alzheimer

Fatores que favorecem o surgimento do Alzheimer:

- viveu com níveis elevados de açúcar no sangue, mesmo sem ser diabético
- comeu carboidratos em excesso ao longo da vida
- optou por uma dieta pobre em gorduras, minimizando o colesterol
- tinha sensibilidade, não diagnosticada, ao glúten, proteína que encontramos no trigo, no centeio e na cevada

Problemas de memória e ligeira perda cognitiva são frequentes precursores do Alzheimer. Gente mais instruída tem um risco menor de sofrer de Alzheimer. Diabético tem o dobro do risco de contrair Alzheimer.

12.6) Diabetes

Obesos nos EUA

1890 - 3%

2012 - 66%

Diabetes

O melhor tratamento para diabetes é a atividade física.

12.7) Dores de Cabeça

Quanto maior a sua barriga, maior o seu risco de ter dores de cabeça.

12.8) Câncer

Geralmente a droga administrada contra o câncer é tóxica para todo o organismo, mas, como as células cancerosas crescem muito mais depressa que as normais, elas ingerem maior quantidade do veneno e morrem primeiro. Muitas drogas de combate ao câncer são extremamente danosas ao sistema imunológico do corpo.

Prevenção do Câncer

- 1º atinja e mantenha um peso saudável;
- 2º pratique exercício físico (pelo menos 150 minutos de atividade física moderada por semana);
- 3º consuma de três a quatro porções de frutas e/ou vegetais por semana;
- 4º não fume;
- 5º no caso das mulheres, evite engordar após a menopausa.

Ambiente para Câncer

Alimentação acidificante

Sedentarismo

Alimentos acidificantes

Açúcar refinado

Carnes

Leite de vaca e derivados

Sal refinado

Farinha branca e derivados

Trigo e derivados

Margarina

Refrigerantes

Cafeína

Remédios
Antibióticos
Todos os industrializados

Alimentos Alcalinizantes

Verduras cruas
Frutas
Cereais
Sementes
Mel de abelha

Renovação do corpo

Noventa por cento dos átomos de nosso corpo não estavam nele há três meses.

Certas células sanguíneas se renovam em poucas horas;
Os receptores do paladar são substituídos a cada 10 dias;
As células musculares levam cerca de 15 dias para a renovação total;

Toda a pele do corpo renova-se a cada 30 dias.

Aos 25 anos, cerca de 1% de nossas células musculares são substituídas a cada ano;
Mas aos 75, essa taxa cai para menos de 0,5% ao ano.

Adquirimos novo revestimento no estômago a cada quatro dias com a renovação constante da superfície que entra em contato com os alimentos a cada cinco minutos; as células do fígado se renovam de modo mais lento, mas novos átomos flutuam tranquilamente através delas, como a água no leito de um rio, fabricando um fígado a cada seis semanas. Mesmo no interior do cérebro, cujas células não são substituídas depois que morrem, o teor do carbono, nitrogênio, oxigênio etc. é hoje inteiramente diverso do de um ano atrás.

É como se vivêssemos num edifício cujos tijolos fossem sistematicamente trocados a cada ano.

DNA de Algumas espécies

Ser humano – 100%
Chimpanzé – 99%
Rato – 75%
Mosca – 60%
Banana – 50%

12.9) Resfriado

Pesquisadores incubaram vírus de resfriado e os depositaram diretamente na parede da mucosa do nariz de seus pacientes, descobrindo que, com o tempo, só 12 por cento adoeceram.

O que é Resfriado?

Sinônimos: infecção viral do trato respiratório superior

O resfriado comum é uma infecção viral do trato respiratório superior, que afeta principalmente o nariz e a garganta.

Essa é uma das doenças mais comuns que existem. Eventualmente, todas as pessoas ficarão resfriadas mais de uma vez na vida.

Causas

Mais de 100 vírus podem transmitir o resfriado, mas o mais comum deles é o rinovírus - que é extremamente contagioso.

Um vírus do resfriado entra no seu corpo por meio da boca, olhos ou nariz. O vírus pode se espalhar em pequenas gotículas no ar quando alguém doente tosse, espirra ou fala. Mas o contágio também pode se dar pelo contato direto com alguém que tem um resfriado ou, então, pelo compartilhamento de objetos contaminados, tais como utensílios de cozinha, toalhas, brinquedos e telefones. Se você tocar seus olhos, nariz ou boca após esse contato ou exposição, é provável que você também pegue um resfriado.

Fatores de risco

Os vírus do resfriado estão quase sempre presentes no ambiente, o que torna qualquer pessoa suscetível a eles. Mas alguns fatores podem aumentar as chances de uma pessoa contrair a doença. Eles são:

Idade

Bebês e crianças pequenas são especialmente suscetíveis a resfriados comuns, porque eles ainda não desenvolveram resistência à maioria dos vírus que os causam. No entanto, um sistema imunológico pouco desenvolvido não é o único fator que torna as crianças vulneráveis aos resfriados. Elas também tendem a permanecer muito tempo na companhia de outras crianças e, frequentemente, não são cuidadosas sobre lavar as mãos e cobrir a boca ou nariz quando tosse e espirram. Por isso, a orientação é manter as crianças doentes em casa por dois motivos principais: recuperar-se totalmente e evitar que outras crianças sejam contaminadas também. Resfriados em recém-nascidos podem ser o tipo mais problemático, principalmente se interferirem na amamentação.

Imunidade

À medida que você envelhece, você desenvolve imunidade a muitos dos vírus que causam resfriados comuns. Com o tempo, você vai ter constipações com bem menos frequência do que quando você era criança. No entanto, você ainda pode ser suscetível durante dias frios ou quando você estiver com o sistema imunológico enfraquecido.

Época do ano

As crianças e os adultos são mais suscetíveis a resfriados nas estações frias do ano: outono e inverno. Isso porque as temperaturas mais frias fazem com que as pessoas se aglomerem em lugares fechados, sem circulação de ar.

Mais detalhes em:

<http://www.minhavidacom.br/saude/temas/resfriado>

12.10) Sangramento do Nariz

Primeiros Socorros para Nariz Sangrando

[Dra. Ana Luiza Lima](#) Cardiologista

Para parar o sangramento do nariz, deve-se fazer compressão na narina com um lenço ou aplicar gelo, no entanto, quando o sangramento não pára ao final de 30 minutos pode ser necessário ir no pronto socorro para queimar uma pequena veia e parar o sangramento.

O sangramento do nariz, cientificamente chamado de epistaxes, é a saída de sangue pelo nariz e, normalmente, não é uma situação grave, podendo ocorrer ao 'cutucar' o nariz, ao assoar o nariz com muita força, após uma pancada na face, devido a alergias como sinusite ou mesmo por causa do sol e do calor intenso.

Como parar o sangramento do nariz

Para parar o sangramento do nariz, deve-se começar por manter a calma e pegar em um lenço, devendo:

[Apertar o nariz](#)

[Compressão na narina](#)

[Aplicar gelo](#)

1. **Sentar e inclinar ligeiramente a cabeça** para a frente;
2. **Apertar a narina que está sangrando durante pelo menos 10 minutos:** pode-se empurrar com o dedo indicador a narina contra o septo ou apertar o nariz com o polegar e indicador;
3. **Aliviar a pressão** e verificar se parou de sangrar ao final de 10 minutos;
4. **Limpar o nariz** e, se necessário a boca, com uma compressa ou pano molhado.

Durante a limpeza do nariz não deve fazer força, podendo enrolar um lenço e limpar apenas a entrada da narina.

Caso, o sangramento seja muito intenso, o sangue pode sair pela boca, sendo uma situação normal.

Além disso, se após a compressão continuar sangrando pelo nariz, deve-se aplicar gelo na narina que está a sangrar, embrulhando-o num pano ou compressa. A aplicação de gelo ajuda a parar o sangramento, pois o frioleva os vasos sanguíneos a comprimirem, diminuindo a quantidade de sangue e, fazendo parar a hemorragia.

O que não fazer quando está sangrando pelo nariz

Quando está sangrando pelo nariz, não se deve:

- **Deitar a cabeça para trás** nem deitar, pois a pressão das veias diminui e aumenta o sangramento;
- **Introduzir cotonetes no nariz**, pois pode fazer traumatismos;
- **Pôr água quente** no nariz;
- **Assoar o nariz** durante pelo menos 4 horas após o nariz sangrar.

Estas medidas não devem ser feitas, pois agrava o sangramento do nariz e, não ajuda na cicatrização.

Quando ir no médico

É recomendado ir no pronto-socorro ou consultar o médico quando:

- O sangramento não pára ao final de 20-30 minutos;
- Ocorre sangramento pelo nariz acompanhado de dor de cabeça e tontura;
- Ocorre sangramento pelo nariz ao mesmo tempo que sangramento nos olhos e ouvidos;
- Ocorre sangramento após acidente de viação;
- Usa anticoagulantes, como Varfarina ou Aspirina.

Geralmente, o sangramento pelo nariz não é uma situação grave e, raramente pode levar a problemas mais sérios. No entanto, nestes casos, deve-se chamar uma ambulância, ligando o 192, ou ir imediatamente ao pronto-socorro.

13) Sistema Imunológico

Mas de todos os conselhos, o principal é que você tome conta de seu sistema imunológico. E para isso preparei algumas medidas que você deve adotar para ter uma excelente saúde. Vamos lá:

- Alimente-se de acordo com o seu tipo metabólico;
- Beba bastante água;
- Controle o estresse;
- Durma o número de horas adequado;
- Evite açúcar em excesso (especialmente frutose);
- Evite alimentos processados e transgênicos;
- Evite grãos em excesso;
- Exercite-se regularmente;
- Mantenha níveis adequados de insulina;
- Faça uso de níveis adequados de vitamina D;
- Use probióticos de rotina.

A grande quantidade de antibióticos e vacinas existentes atualmente, que impedem as crianças de adoecerem, deixaram o sistema imunológico mais preguiçoso e menos eficiente e ao contrário o outro sistema ligado a ele, o sistema de alergias se fortaleceu muito.

Conclusão: um pouco de sujeira faz bem para as pessoas.

Mistura Imune

Ingredientes

- Alho (3 dentes macerados)
- Óleo de coco (10 colheres de sopa)
- Limão (suco de um)
- Castanha de caju (pacotinho)
- Linhaça (farinha, 50g)
- Espinafre (50g)
- Brócolis (50g)
- Gengibre (+/- 100g)
- Chia (+/- 50g)
- Mel de abelha (2 colheres de sopa) para adoçar a mistura

Obs.: valores acima são experimentais a serem ajustados com o uso.

Não ferver nem guardar em geladeira

Como Fazer

Passar tudo no liquidificador

Guardar em recipiente fora da geladeira

Como Usar

Tomar uma colher de sopa diariamente no início.

Depois de 15 dias podemos tomar 2 colheres de sopa ao dia, sendo uma pela manhã e outra a noite.

Outros alimentos importantes para a Imunidade:

- Abacate
- Amendoim
- Castanha do Pará
- Pimenta do reino
- Vegetais verdes escuros (brócolis, couve, etc)
- Morango
- Laranja
- Tomate
- Sementes
- Iogurte e leite fermentado
- Carnes vermelhas

Outros Fatores que Reforçam com a Imunidade

- Alimentação sadia. Preferir naturais ao invés de industrializados. Especialmente alimentos ricos em vitamina C
- Exercícios físicos leves (evitar pesados)
- Beber bastante água durante todo o dia (pouca muitas vezes)
- Dormir cedo, no escuro e de 7 a 8 horas por noite
- Tomar banho de sol diariamente (6 minutos de exposição ao meio dia de corpo inteiro para quem tem pele branca)
- Evitar o estresse
- Mantenha boa higiene pessoal e dos alimentos
- Evite medicamentos sem necessidade

Fortalecendo a nossa Imunidade

Especialmente no inverno temos sérios problemas de viroses, griipes, garganta, etc. Especialmente nesta época devemos lembrar que precisamos cuidar do nosso corpo durante todo o ano e não somente no inverno.

A imunidade é o resultado de um conjunto de fatores: alimentação, atitude/personalidade, estresse, higiene pessoal, saneamento básico, atividade, prazer de viver e senso de importância, dormir bem/repousar, beber muito líquido, fatores emocionais, etc.

Desde o momento em que nascemos estamos expostos a bactérias, vírus, fungos e outras substâncias agressivas. Também precisamos lembrar que existem bactérias que convivem conosco em nosso corpo e até que nos são úteis (exemplo: flora intestinal).

Alimentação

Existem alguns alimentos mais importantes mas a alimentação não é o único nem o mais importante dos fatores.

As porções que devemos ingerir, de preferência devem ser de até 3 horas uma da outra, para evitar que fiquemos com muita fome. Se ficarmos com muita fome geralmente iremos comer em demasia.

Alimentos especiais

- carnes vermelhas, grãos, leite, espinafre, gengibre, aves feijões e nozes (zinco),
- leite e vegetais de folhas verdes escuras (cálcio)
- cenouras, abóboras, batata doce, milho, mamão, manga, beterraba, alho, pimenta, gema do ovo (vitamina A)
- levedo de cerveja, lentilha, arroz integral, gengibre, peixes, sementes de girassol, soja, germe de trigo, banana, verduras verdes, abacate, frango, gema de ovo, pimenta, alho, cebola, nozes (vitamina B)
- acerolas, limão, laranjas, kiwi, caju, goiaba, tomate, morango, pimentão verde, folhas verdes escuras (vitamina C)
- grãos, germe de trigo, óleos vegetais (soja, arroz, algodão, milho e girassol), gema do ovo, milho, cenoura, chuchu, vegetais folhosos e legumes (vitamina E)
- peixes, azeites e azeitonas (ômega 3)
- iogurte e leite fermentado

Dias Frios

Em dias mais frios é indicado aumentar o consumo de alho, que aumenta as defesas do nosso organismo. Indica-se um dente de alho por dia e de preferência cru.

Quando estiver resfriado evite tomar leite, pois produz muco, dificultando a melhora.

Estresse

É importante viver com tranquilidade para manter um alto nível de imunidade. O estresse é importante somente em alguns momentos decisivos onde devemos tomar decisões drásticas, mas devemos controlá-lo sob pena de ser controlado por ele.

Dormir bem

O bom sono é um dos fatores mais importantes para a saúde do nosso organismo. A carência ou supressão do sono reduz nossa imunidade. É importante dormir até ficar satisfeito e evitar dormir muito tarde quando precisar acordar cedo.

Beber muita água

Ajuda na renovação celular, a lubrificar as vias aéreas e evita que infecções e alergias atinjam o corpo. Procure consumir bastante água e outras formas líquidas. Especial em caso de gripes: reduzem o muco e ajudam a eliminá-lo, melhorando sintomas de obstrução nasal e dor de cabeça.

Bons Hábitos de Higiene

Se cuidarmos de todos os outros fatores e relaxarmos na higiene estaremos permitindo a invasão de vírus e bactérias ao nosso organismo.

Lave as mãos com água e sabonete antes das refeições e após defecar. Escove os dentes e tome banho regularmente. Não coma frutas sem lavar. Sempre que pegar algum alimento com a mão, lave a mão antes. O importante é manter a sensibilidade para ficar atento e evitar se contaminar.

Mantenha as mãos sempre limpas, especialmente antes de pegar algum alimento para comer. Evite colocar a mão na boca. Mantenha a casa limpa e arejada.

Evitar Exageros

Evite comer em demasia, aliás, procure comer pouco. Somente o necessário para seu organismo e até um pouco menos. Ao comer alguns tipos de alimento deve ter cautela: açúcar, gordura, café. Outros deve ficar longe deles: álcool, drogas, cigarro, etc. Evite exercícios exagerados. Cuidado com o lema do Arnold "No pain no gain/Sem dor sem ganho". Cuidado. Ele quer dizer: se não exagerar não ganhará músculos. Deve ter razão, mas perderá algo com isso.

Os exageros em geral reduzem nossa imunidade.

Evite Remédios

Nosso alimento deve ser nosso remédio já disse o pai da medicina, portanto evite remédios. Só os use se realmente necessário. Vale lembrar que praticamente todo remédio tem efeitos colaterais que também reduzem nossa imunidade.

Os principais sintomas de imunidade baixa

Os principais sintomas de imunidade baixa estão relacionados com a diminuição das defesas do organismo contra parasitas, como vírus, bactérias e fungos, e, por isso, podem incluir:

- Infecções recorrentes, como amigdalite ou herpes;
- Doenças que demoram para passar, como gripe;
- Pequenas infecções que agravam facilmente;
- Febre frequente e calafrios;
- Cansaço excessivo;
- Náuseas, vômitos ou diarreia.

O indivíduo com estes sintomas deve consultar um clínico geral, ou imunologista, e fazer um exame de sangue para avaliar a quantidade de leucócitos no sangue, que são as células brancas de defesa, sendo que quando estão abaixo de 4000 mm³, podem indicar enfraquecimento do sistema imune.

Tratamento para Imunidade Baixa

Ingestão de alimentos ricos em nutrientes e vitaminas, que colaboram para aumentar a produção de glóbulos brancos, fortalecendo o sistema imune.

Além disso, os pacientes devem fazer uma alimentação equilibrada e pobre em açúcar, assim como beber, pelo menos, 1,5 litros de água por dia, fazer exercício físico regular, evitar o estresse e dormir o suficiente.

Dicas

Tenha uma dieta balanceada que englobe os diversos nutrientes. Tente ingerir uma média de 5 porções de frutas, verduras e legumes por dia. Se possível, inclua o [gingibre](#) em suas refeições ou tome na forma de chás. Essa raiz tem demonstrado ser eficaz no combate a infecções.

Dê valor ao zinco. O zinco é encontrado em carnes vermelhas, ostras, cogumelos e grãos. O [cálcio](#) é outro mineral muito importante e é encontrado em derivados do leite e vegetais de folhas verde escuras.

Tente **relaxar** e encarar as situações difíceis de uma forma menos estressante. Exercícios físicos ajudam a reduzir os níveis de [estresse](#) e melhoram a saúde global do organismo.

Durma bem. O sono é um dos fatores mais importantes para a saúde do organismo. Noites mal dormidas ou poucas horas de sono normalmente aumentam o nível de estresse do organismo e reduzem a imunidade. Tente dormir de 7 a 8 horas por noite.

Ingira quantidades adequadas de ômega 3. Esse ácido graxo essencial é um forte aliado do sistema imune e ajuda a prevenir diversas doenças, como doenças cardíacas e até alguns tipos de câncer. O ômega 3 é encontrado em peixes (como o salmão) e em azeite e azeitonas.

Beba muita água. Além dela ajudar na renovação celular, a água lubrifica as vias aéreas e evita que infecções e alergias atinjam o corpo. Tente consumir pelo menos 2 litros de água por dia.

Mantenha bons hábitos de higiene. Lave sempre as mãos antes das refeições ou após o uso do banheiro, escove sempre os dentes e tome banhos regularmente. Estar sempre limpo afasta diversas doenças e infecções.

Evite exageros de qualquer forma. Isso inclui exageros alimentares (consumo excessivo de gordura, etc), consumo de álcool, drogas, cigarro, exercícios físicos extenuantes ou noites sem dormir. Exageros são prejudiciais para o corpo humano e faz com que a imunidade seja reduzida.

Evite uso desnecessário de medicamentos. Muitos medicamentos, como os corticosteróides, são imunossupressores e reduzem a produção de células do sistema imune e também de anticorpos. O uso de antibióticos sem necessidade também é prejudicial por pode aumentar a resistência de bactérias.

Sistema Imune Fragilizado

Gripes frequentes, resfriados, infecções parasitárias recorrentes e pequenas infecções que se tornam mais sérias não é algo normal, são sintomas de um sistema imunológico fraco. Os sintomas mais graves podem ser febre, calafrios, náuseas, vômito, diarreia e cansaço.

O QUE PODE BAIXAR SUA IMUNIDADE?

- Dietas ricas em açúcares, principalmente o refinado;
- O consumo de gorduras em excesso;
- Magreza (baixo peso) e obesidade (excesso de peso) estão associadas a um sistema imunológico debilitado. A obesidade aumenta o risco de infecções. Dietas restritas em calorias enfraquecem nossas defesas;
- Exercícios físicos regulares fortalecem o sistema imunológico. Entretanto, exercícios muito intensos e prolongados podem em curto prazo aumentar o risco de infecções;
- **O estresse pode debilitar nossas defesas, aumentando as chances de infecções.**

13.1) Longevidade saudável

Fatores que Favorecem a Longevidade

Alimentação com restrição calórica

Lidar bem com o estresse e com o consumismo.

Vida e alimentação simples, sem ganância nem grandes ansiedades.

Fazer exercícios leves regularmente.

Boa e desafiante atividade mental.

Exercícios de respiração e relaxamento.

Dedicar muito tempo à família.

Exercitar o bom humor e a tolerância.

Sono de qualidade, cedo e com boa quantidade de horas.

Resiliência, boa adaptação as novas situações.

Viver bem em comunidade, colaborando com os demais.

Evitar alimentos que sabemos ser prejudiciais:

trigo e derivados

leite de vaca e derivados

sal e açúcar refinados

café

industrializados em geral, sempre que possível

Imunidade

À medida que você envelhece, você desenvolve imunidade a muitos dos vírus que causam resfriados comuns. Com o tempo, você vai ter constipações com bem menos frequência do que quando você era criança. No entanto, você ainda pode ser suscetível durante dias frios ou quando você estiver com o sistema imunológico enfraquecido.

14) Nossos Hormônios

Hormônios do bem estar e prazer

Você já se sentiu cansado, desmotivado, mal humorado, intolerante e extremamente irritado a qualquer estímulo pequeno, desencadeando reações comportamentais agressivas e desequilibradas. Tristeza contínua, ligeiro sintoma de depressão e um apetite voraz para carboidratos e doces!!!

Saiba, que você pode estar sendo vítima da produção inadequada de hormônios do bem estar, prazer e recompensa.

Todos eles em harmonia produzem sensação de afetividade, bem estar, motivação, satisfação, sociabilização, alegria de viver, prazer pela vida, por desafios e diminuição dos processos dolorosos. A serenidade, amorosidade e plenitude tomam conta do seu ser.

A endorfina, serotonina, dopamina e ocitocina são consideradas os “Hormônios do prazer”,

pois elas interferem no cotidiano de nossas vidas e estão relacionadas ao bem-estar em geral. Por isso, os níveis hormonais adequados são essenciais para a saúde física e psicológica. A endorfina é um hormônio produzido pela glândula hipófise, ajuda no combate do estresse, pois tem ação analgésica e relaxante, quando ela é liberada estimula a sensação de bem estar, conforto, melhor estado de humor e alegria.

A Ocitocina é um nonapeptídeo, age como um neurotransmissor ou neuromodulador para: ansiedade, libido, interação social e regulação das respostas neuroendócrinas e cardiovasculares. A ocitocina passou a ser considerada o “hormônio do amor”, pois está relacionada ao prazer, segurança, desejo sexual e bem estar da mente e do corpo, estudos científicos comprovam seus benefícios para o tratamento de crianças autistas e pacientes esquizofrênicos com dificuldades de interação social. A ocitocina também estimula a produção de hormônios anabolizantes como a testosterona e IGF-1, promove o relaxamento muscular e diminui os sintomas da fibromialgia e diminuição da pressão arterial.

A serotonina é um neurotransmissor que atua no cérebro regulando o humor, sono, apetite, ritmo cardíaco, temperatura corporal, sensibilidade a dor, movimentos e as funções intelectuais. Está ligada aos transtornos afetivos e de humor, também está relacionada à liberação de outros hormônios.

Sintomas da Serotonina baixa

A baixa concentração de serotonina no organismo pode levar ao aparecimento de sintomas como:

Mau humor de manhã, sonolência durante o dia, inibição do desejo sexual, vontade de comer a toda hora principalmente doces, dificuldade de aprendizado, distúrbios de memória e concentração, irritabilidade, cansaço, ficar sem paciência facilmente.

A atividade física regular é uma ótima maneira de estimular a produção de serotonina e endorfina até 72 horas após o exercício. Reposição de nutrientes como a clorella, apresenta-se como excelente opção de produção deste neurotransmissor afetivo.

A Dopamina é uma substância química liberada pelo cérebro que desempenha uma série de funções, incluindo o prazer, recompensa, movimento, memória e atenção. Doença de Parkinson e dependência de drogas são alguns dos problemas associados com os níveis de dopamina anormais.

Sintomas da Dopamina Deficiente

Falta da sensação de bem estar, felicidade, prazer ou apego aos entes queridos. Você pode não ser capaz de resolver problemas ou administrar sentimentos e responder de forma adequada e pode sentir-se distraído com muita facilidade. A fenilalanina e tirosina são blocos de construção necessários para a produção de dopamina, ambos presentes na clorella. Além disso, o Ômega 3, apresenta-se como complementar ao uso da clorella, por sua ação neuroprotetora e facilitadora do aumento da cognitividade cerebral e reparadora de memória

Clorella: É uma alga unicelular, o triptofano, presente nessa alga atua no sistema nervoso central, sendo um dos responsáveis pela produção de serotonina. O triptofano atua como um antidepressivo pois eleva os níveis de serotonina no Sistema nervoso. Além disso, possui em sua composição L-fenilalanina e vitamina B e B6, que atuam na produção de dopamina.

Ômega 3: É um ácido graxo com efeito protetor sobre os neurônios, aumenta a produção dos receptores de neurotransmissores (serotonina, dopamina e noradrenalina que protegem o cérebro e o sistema nervoso central dos radicais livres, substâncias responsáveis pelo envelhecimento). A suplementação atua como um fator positivo para a co-produção equilibrada destes neurotransmissores e sensação de bem-estar

15) Outras Recomendações

15.1) Usar ozônio na piscina

Piscina tratada com ozônio: mais saúde para usuários

As piscinas vêm aumentando sua popularidade desde a década de 60. Seus múltiplos benefícios, que estão relacionados ao relaxamento muscular e ao nível de estresse, bem como ao bem-estar físico e psicológico, foram as causas desse sucesso. Contudo, as piscinas constituem um dos estabelecimentos públicos aos quais os serviços de saúde pública devem dedicar mais atenção, uma vez que os elementos que aí se combinam apresentam um risco para a saúde cada vez mais acentuado devido ao seu uso pela população.

As piscinas são reservatórios potenciais de microorganismos patogênicos, que são introduzidos pelas pessoas que as utilizam. A água contaminada pode ser o veículo de microorganismos que causam doenças como diarreia, infecções da pele, de ouvido e vias respiratórias.

Durante muitos anos o cloro resolveu, de forma econômica, a necessidade de se ter água desinfetada disponível. Contudo, existem alguns inconvenientes. O cloro pressupõe a adição de um novo elemento à água, e a partir desse momento esse novo elemento reagirá com os compostos contidos na própria água, formando um número considerável de subprodutos nela dissolvidos ou evaporados no ar, após sua ação. Assim, buscam-se novas alternativas de desinfecção que tenham um impacto menor.

O tratamento da água com ozônio é uma forte tendência, sistema preferido entre atletas profissionais e academias. Os sistemas tratamento de água por ozônio baseiam-se na alta capacidade de oxidação maior do que a do cloro, o que elimina de forma muito rápida os microorganismos, inclusive os vírus. Em meio ácido, apenas o flúor e certos radicais livres possuem uma capacidade maior de oxidação.

A ação bactericida do ozônio se baseia principalmente na oxidação das ligações bissulfeto. Essa oxidação leva à destruição das proteínas estruturais dos microorganismos e à inativação das enzimas necessárias para sua sobrevivência.

Em outros compostos orgânicos, o ozônio converte ligações covalentes duplas entre os átomos de carbono em ligações simples, destruindo assim sua estrutura molecular. Em geral, os compostos orgânicos são oxidados de acordo com sua funcionalização. Assim, por exemplo, as olefinas podem chegar a se romper, os grupos amina se oxidam em grupos nitro (destruição das cloraminas), etc. Em menor grau, os compostos aromáticos como os clorofenóis também são destruídos pela ozonólise. Outros compostos inorgânicos contaminantes também são oxidados pela ação do ozônio.

A vantagem do ozônio sobre o cloro é que o ozônio gera como subprodutos das reações: oxigênio (O₂), água, óxidos inertes procedentes das partículas metálicas que possa haver na água e, em pequenas quantidades também, anidrido carbônico (CO₂). Todos eles são compostos muito mais inócuos que os derivados do cloro; não deixa os efeitos indesejados, como cheiro forte, irritação dos olhos e ressecamento da pele e cabelo. O ozônio possui ação rápida, já que a *Escherichia coli* é destruída em 5 segundos pelo ozônio, enquanto o cloro precisa de 15 segundos para a mesma concentração de oxidante (1 grama por metro cúbico, ou g/m³).

Fonte: [Água Latinoamerica](#)

15.2) Emagrecer

Porque engordamos?

Come mais porque está gordo e não está gordo porque come mais.

Solução: reduzir o consumo dos carboidratos com alto índice glicêmico.

Alerta: carboidratos são viciantes.

O sedentarismo não é um vilão para os gordos, mas sim os carboidratos.

Grandes doses de glicose são tóxicas para o organismo, que as transforma em gordura para evitar mais problemas.

Obesos nos EUA

1890 - 3%

2012 - 66%

Como Emagrecer

Reduza o consumo de alimentos com alto índice glicêmico.

Comece a consumir alimentos com baixo índice glicêmico e ricos em nutrientes. Coma de 3 em 3 horas para evitar sentir fome e coma para saciar nas 3 principais refeições.

Aguarde que o organismo desintoxique e começará a emagrecer.

Índice Glicêmico

O **índice glicêmico**, ou glicemia, (**IG**) é um fator que diferencia os carboidratos e está relacionado com o nível de açúcar no sangue.

Sempre que ingerimos carboidratos, estes entram na corrente sanguínea com diferentes velocidades. Com base nesse fato, é possível classificá-los. Quanto mais rápido o seu ingresso, maior será a liberação de insulina pelo pâncreas, pois o corpo tenta equilibrar os níveis de açúcar.

Índice Glicêmico Alto (evitar)

Pão de trigo	129
Batata inglesa	121
Tapioca	115
Barra cereais	109
Mel	104
Melancia	103
Pão branco	100
Mamão papaia	100
Milho	98
Pudim	93
Cuscus	93
Biscoitos	90
Bolos	87
Mingau de Aveia	87
Sorvete	84
Chocolate	84
Banana	83
Arroz branco	81
Manga	80
Pipoca	79
Arroz integral	79
Batata doce	77
Pão de forma	70

Índice Glicêmico Baixo (preferir)

Cenoura crua	16
Brócolis	20
Repolho	20
Couve-flor	20
Pepino	20
Berinjela	20
Tomate	20
Espinafre	20
Couve	20
Alface	20
logurte Light	20
Amendoim	20
Feijão preto	30
logurte desnatado	33
logurte	36
Leite integral	39
Batata doce	44
Leite desnatado	46
Arroz integral	50
Maçã	52
Pera	54

15.3) Saúde emocional**Recomendações****Grande consumo de açúcar por Jovens**

Não só no Brasil, como no mundo todo, crianças e jovens estão trocando água e leite por bebidas açucaradas como refrigerantes e sucos industrializados. É melhor, então, ligar o sinal de alerta.

Essa informação vem de um estudo da Faculdade de Saúde Pública da USP, da Faculdade de Medicina do ABC e do Instituto da Criança do Hospital das Clínicas. Essa análise demonstrou que esse comportamento vem contribuindo para o aumento significativo de doenças como o diabetes tipo 2, doenças cardíacas e obesidade infantil.

Refeições

Pela manhã devemos comer o que e na quantidade que nosso corpo está pedindo, pois não existe uma regra fixa de que devemos comer muito pela manhã.

Nosso organismo tem a capacidade de **gerar açúcar** (glicose) a partir das gorduras e proteínas de origem animal que ingerimos.

Nosso organismo acumula gordura no corpo como fonte de energia em casos de emergência. Quando ingerimos altas quantidades de carboidratos, o organismo finge que queima eles, e em seguida já lhe da fome novamente, sempre querendo mais, assim você vai lá e come de novo, e todas essas gorduras “queimadas” dos carboidratos, são acumuladas no seu corpo, visto que você nem gastou e já “renovou” a sua fonte de energias.

Paralelamente à dieta é importante exercícios físicos (sugere trabalhar em pé), se movimentar mais e andar descalço.

Falta de carboidratos pode causar náuseas, dores de cabeça, tontura e fraqueza.

Frutas com **maior teor de carboidrato**: banana, abacate, melancia, melão e coco.
Outros vegetais: batata, cebola, pimentão e abóbora.

Á água é importante e suficiente para hidratar nosso organismo.

Alergias

A grande quantidade de compostos químicos existentes em alimentos industrializados, que são tóxicos são também fonte de alergias.

Jejum

Devemos tomar cuidado com o jejum. O jejum prolongado pode provocar hipoglicemia, dificuldade de concentração, perda de massa muscular, entre outros males.

Nosso corpo tende a consumir os músculos para conseguir energia, o que causa ainda mais problemas para o organismo. Temos como metabólitos finais da degradação muscular a formação de ácido úrico, ureia e amônia, compostos tóxicos ao organismo, que podem levar a sobrecarga renal e hepática.

Evitar uso de fornos de micro-ondas, que provocam câncer

Evitar alimentos enlatados e em plástico

15.4) Gorduras Trans

Desde 2006, a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) obriga todos os fabricantes a indicar no rótulo a quantidade de gordura trans presente nos alimentos. Por outro lado, o Ministério da Saúde também tenta acabar com a utilização dessa gordura, seguindo o exemplo de países como Suíça e a Dinamarca, onde ela é proibida. A perseguição tem um bom motivo. Estudos científicos comprovaram que essa gordura é extremamente prejudicial à saúde: além de aumentar os níveis de colesterol ruim, o LDL, também diminui a taxa de colesterol bom, o HDL. E isso significa elevar o risco de arteriosclerose, infarto e acidente vascular cerebral.

Todos os óleos vegetais e as margarinas têm gordura trans.

A gordura trans é o nome dado à gordura vegetal que passa por um processo de hidrogenação natural ou industrial. "Algumas carnes e o leite já têm essa gordura, mas em pequena quantidade. O que preocupa mesmo são as gorduras usada pela indústria", explica Samantha Caesar de Andrade, nutricionista do Centro de Saúde Escola Geraldo Horácio de Paula Souza, da Faculdade de Saúde Pública da USP. A gordura vegetal hidrogenada faz parte do grupo das gorduras trans e é a mais encontrada em alimentos. Ela começou a ser usada em larga escala a partir dos anos 1950, como alternativa à gordura de origem animal, conhecida como gordura saturada. Acreditava-se que, por ser de origem vegetal, a gordura trans ofereceria menos riscos à saúde. Mas estudos posteriores descobriram que ela é ainda pior que a gordura saturada, que também aumenta o colesterol total, mas pelo menos não diminui os níveis de HDL no organismo. Em geral, as gorduras vegetais, como o azeite e os óleos, são bons para a saúde. Porém, quando passam pelo processo de hidrogenação ou são esquentadas, as moléculas são quebradas e a cadeia se rearranja. Essa nova gordura é que vai fazer todo o estrago nas artérias. Esse processo de hidrogenação serve para deixar a gordura mais sólida. E é ela que vai fazer com que os alimentos fiquem saborosos, crocantes e tenham maior durabilidade. O grande desafio atual da indústria é encontrar uma alternativa mais saudável à gordura trans, sem que os alimentos percam suas propriedades.

Alimentos com gorduras trans, que devemos evitar: óleos de soja, canola, milho, gergelim, girassol, margarinas (todas), etc.

Gorduras ômega 6 são ruins. Encontradas em diversos óleos vegetais, como os óleos de cártamo, de milho, de canola, de girassol e de soja.

15.5) Intestinos – O Segundo Cérebro

Parto tipo Cesariana ou Normal

Quando o bebê passa pelo canal de nascimento naturalmente, bilhões de bactérias saudáveis banham a criança, inoculando no recém-nascido probióticos adequados, cujos efeitos sobre a saúde durarão a vida toda.

Temos em torno de 100 trilhões de bactérias nos intestinos. Elas estão em equilíbrio quando 85% são de bactérias sãs e 15% de bactérias nocivas.

Todos os alimentos inadequados e não recomendados favorecem o aparecimento de bactérias nocivas.

Tem cerca de 100 milhões de neurônios. Desse modo, 90% da serotonina, hormônio responsável pela sensação de bem-estar, é produzida pelos intestinos. Ele produz também 80% do potencial de imunidade do corpo humano, além de ser grande produtor do hormônio do crescimento.

Por outro lado, o sistema nervoso entérico produz mais de 20 substâncias que podem atuar como neurotransmissores. Estudos recentes indicam que até 90% da serotonina, neurotransmissor relacionado ao bem-estar, é produzida no intestino. Também produz metade da dopamina, neurotransmissor responsável pelo conforto espiritual.

Inúmeras doenças podem estar associadas ao SNE (Sistema Nervoso Entérico).

Se o intestino não funciona bem a tendência é de aumentar a depressão e a ansiedade, por causa da importante quantidade de serotonina e melatonina produzida pelo órgão

Os intestinos também pensam, decidem e executam tarefas

A Ciência já comprovou que existem dois tipos de imunidade. A inespecífica é um complexo formado por barreiras anatômicas como a pele e as mucosas, secreções como a saliva, proteínas do plasma sanguíneo e hormônios, que representam a primeira relação do organismo com substâncias estranhas. A imunidade específica é decorrente da permanência de material ou substância estranha, após a ação da imunidade inespecífica, que não conseguiu eliminar o agente invasor.

O professor Marcílio Hubner complementa que o estresse é um dos grandes causadores de alterações do sistema imune.

o sistema imunológico do intestino é o mais importante do organismo.

As taxas de depressão, e possivelmente de alguns tipos de distúrbio de ansiedade, são altas entre indivíduos com doenças inflamatórias intestinais

O professor Hélio Pova lembra que, em países nórdicos, por causa da ausência de sol, há síntese diminuída de serotonina e muita melatonina, ocorrência chamada de 'depressão sazonal'.

Nos dias atuais o maior problema da população, especialmente a adulta que tem vida agitada, é a falta de horário para evacuar diariamente.

Se a alimentação contém excesso de toxinas, e essas toxinas permanecem mais tempo no intestino, há também maior predisposição ao desencadeamento de câncer de intestino.

Gases tóxicos em grande quantidade alteram a fisiologia orgânica de diversos órgãos e prejudicam principalmente o sistema nervoso central. Por essa razão, esses indivíduos geralmente têm irritabilidade e mau humor.

Entre os aliados da alimentação saudável estão os alimentos probióticos – como o leite fermentado Yakult – e pré-bióticos, constituídos de fibras solúveis e insolúveis.

“Uma noite mal dormida, excesso de bebida, fumo e muito açúcar podem interferir no funcionamento do intestino, já que estes fatores modificam o PH intestinal e aceleram o envelhecimento, a falta de vitalidade e podem ainda agravar os quadros de depressão”, afirma Adriana Splendore, psicoterapeuta e terapeuta ortomolecular.

Água e fibras são importantes para o funcionamento dos intestinos, assim como a aveia, o inhame, o arroz integral e a linhaça, de acordo com a terapeuta.

“Para aumentar os níveis cerebrais de serotonina precisamos ingerir alimentos que contenham os minerais Cálcio e Magnésio, os quais estimulam a produção de triptofano, o aminoácido precursor da serotonina. Entre as fontes de cálcio estão requeijão, queijos magros, brócolis e gergelim. Já as fontes de magnésio são tofu, soja, caju, salmão, espinafre, aveia e arroz integral”, indica Adriana.

Os antibióticos e analgésicos reduzem nossas defesas do intestino.

As fibras são uma boa proteção contra o câncer intestinal.

Os intestinos podem ser considerados o anjo da guarda da integridade do nosso organismo.

A prisão de ventre e outros problemas de saúde, ao mesmo tempo que a ação das bactérias intestinais do ácido lático ou as contínuas evacuações estavam relacionadas com a longevidade. Desde esta mesma perspectiva, constatou que algumas bactérias intestinais eram fonte de substâncias tóxicas para o sistema nervoso, e que contribuía para o envelhecimento, o pessimismo ou a depressão, enquanto produtos como o iogurte, o quefir ou os legumes fermentados tinham resultados muito positivos na saúde geral e na qualidade de vida das pessoas.

Cada ser humano é a décima parte do total de um ecossistema complexo com o qual terá de conviver ao longo de toda a sua existência

A sequenciação genética dessa população bacteriana hoje são olhados também como potencial fonte de saúde e de qualidade de vida.

O empobrecimento ou o desequilíbrio da até agora chamada microflora intestinal favorece o aparecimento da obesidade, da prisão de ventre crônica, do nervosismo, das reações alérgicas, da dor nas articulações, das insônias — fortes ou crônicas —, do cansaço, da síndrome do cólon irritável, das enxaquecas, da artrite reumatoide, da cistite, da doença de Crohn, da fibromialgia, do autismo e de défices de minerais e oligoelementos como o magnésio, o cobre, o zinco ou o lítio, enquanto o seu reequilíbrio para um funcionamento adequado pode ser a solução para um conjunto de terapias muito eficazes, não apresentando os indesejados efeitos secundários.

Após todas estas constatações, o dado mais preocupante é que se calcula que entre 80 e 90% da população é afetada, em diferentes graus, por algum tipo de problema intestinal, o que, sem dúvida, favorece o aparecimento de inúmeras doenças.

Há provas de que os micróbios localizados no intestino têm um determinado papel nos distúrbios do espectro autista através da produção de pequenas moléculas exóticas. Há indícios também de que o microbioma intestinal pode transformar os constituintes da dieta num gás capaz de acelerar a doença vascular coronária. Existe também o microbioma da pele, que tem uma função no desenvolvimento da psoríase e na cicatrização das feridas.

Quando a sua composição se pode qualificar de «normal», estes ajudam na digestão dos alimentos, produzem um determinado tipo de vitaminas, como a B12, decompõem fármacos e toxinas, funcionam como imunomoduladores e protegem contra a colonização de micro-organismos patogênicos e contra a inflamação crônica. Este microbioma do trato gastrointestinal é composto por cerca de 150 mil espécies bacterianas que, em conjunto, representam, como já referimos, entre 1,5 e 2 quilos de peso em cada indivíduo.

O incipiente mundo microbiano intestinal do recém-nascido provém de várias fontes, incluindo o seio materno.

Durante a lactação materna, independentemente da origem geográfica cultural e do nível socioeconômico da mãe, o recém-nascido entra em contacto com bactérias comensais, mutualistas e probióticas.

O desenvolvimento do seu sistema imunitário, a regulação da permeabilidade intestinal, a manutenção do equilíbrio do sistema, a determinação da suscetibilidade às infeções microbianas e a sensibilidade aos antígenos e aos agentes alergênicos da dieta, organismos que podem provocar respostas imunitárias de caráter negativo, dependerão em grande medida da velocidade e da variedade com que estas bactérias colonizem o trato intestinal do recém-nascido.

A mucosa intestinal é a primeira barreira que encontra, e a sua função protetora depende dos seus componentes estruturais e funcionais, do sistema imunitário e das suas diferentes interações com o microbioma intestinal e algumas bactérias probióticas.

Enquanto os agentes patogênicos podem alterar substancialmente a permeabilidade intestinal, as bactérias comensais benéficas serão as responsáveis pelo seu restabelecimento, pelo reforço das uniões intercelulares e pela proliferação celular.

Ao mesmo tempo, este estudo revelou que o leite das mulheres com excesso de peso e daquelas que ganham mais quilos do que o recomendado durante a gravidez contém menor diversidade de espécies, e corroborou que o microbioma intestinal dos bebés nascidos através de cesariana programada é substancialmente mais pobre em micro-organismos do que o dos nascidos por parto vaginal; por outro lado, quando a cesariana não é programada, a composição do leite é muito semelhante à do das mães com partos vaginais.

É interessante salientar que o nosso tubo digestivo contém cerca de 100 trilhões de bactérias que se renovam completamente a cada duas ou três vezes por dia.

No nosso intestino o equilíbrio acontece quando temos:

85% de bactérias amigas
15% de bactérias inimigas

15.6) Reduza o Estresse

Como funciona

Quando há muita produção de cortisol, especialmente em situações de estresse prolongado, há redução da produção de DHEA. Esse é um grande problema! A pessoa se sente exausta, perde de tônus muscular e aumenta o depósito de gorduras. Além disso, ocorre supressão de hormônio em geral, inflamação, queda imunológica, envelhecimento acelerado, acne, queda de cabelo, insônia e aumento de risco de câncer. Essas são condições nas quais é indicada a suplementação com DHEA.

Quando nossos ancestrais se deparavam com situações de perigo, como o encontro inesperado com um animal, precisavam defender-se – seja atacando ou fugindo. As duas reações possíveis demandam uma série de ajustes do corpo. "O batimento cardíaco acelera porque tem que bombear mais sangue, os músculos precisam receber mais energia, há um aumento da respiração e da pressão arterial, entre outras coisas", explica a dra. Selma.

Sinais de Estresse

Ninguém adoce, devido ao estresse, de um dia para o outro . E o próprio corpo avisa que as coisas não vão bem, basta prestar atenção. Confira alguns sinais que podem indicar estresse:

- sensação de desgaste constante
- alteração de sono (dormir demais ou pouco)
- tensão muscular
- formigamento (na face ou nas mãos, por exemplo)
- problemas de pele
- hipertensão
- mudança de apetite
- alterações de humor
- perda de interesse pelas coisas
- problemas de atenção, concentração e memória
- ansiedade
- depressão

Causas do Estresse

Os chamados estressores podem ser:

- **internos:** da própria pessoa, ligados a características de personalidade, como perfeccionismo, pressa, querer fazer tudo ao mesmo tempo.
- **externos:** do ambiente. Mudanças em geral, até mesmo as positivas, desencadeiam estresse – porque exigem uma adaptação. Assim, são grandes fatores estressantes externos, por exemplo: o nascimento de um filho, mudanças profissionais (troca de emprego, promoção, demissão), aposentadoria, mudança de casa, divórcio, doença ou morte de pessoas queridas. Mas há também os pequenos, como o trânsito, que pode acabar tendo um peso importante para muitas pessoas.

"Quão estressante é um fator depende sempre do fator em si e da forma que a pessoa lida com ele"

Como Evitar e Tratar

"É preciso ter estresse para poder viver. O problema é quando ele se torna excessivo, quando supera a capacidade de adaptação da pessoa ou quando ele persiste por muito tempo", alerta a psicóloga.

Algumas atitudes simples podem **evitar ou amenizar o estresse:**

- dormir direito
- cuidar da saúde
- alimentar-se de forma saudável
- fazer atividades físicas
- proporcionar-se momentos de prazer
- refletir sobre a maneira de lidar com as situações e buscar mudanças

Três procedimentos **ajudam a tratar o estresse:**

- identificar os estressores
- aumentar a resistência pessoal a ele
- quando for possível, eliminá-lo

Produtos com cafeína, cocaína, álcool e tabaco também podem provocar ou piorar os sintomas de estresse e ansiedade.

Pequenos hábitos, como respiração e mudanças no dia-a-dia ajudam a controlar e evitar o problema.

Outras Dicas:

- Alimentar-se de forma balanceada
- Praticar atividades físicas
- Mudar a postura (do corpo e da atitude)
- Procure rir mais
- Fazer sexo
- Dormir melhor
- Respiração completa e consciente
- Auto incentivar-se
- Deixar o celular de lado

15.7) Colesterol

Em vez de se preocupar com a possibilidade do seu Colesterol obstruir as suas artérias, deveria sim se preocupar com tudo aquilo que danifica as suas artérias. Em vez de dizerem que há um mau Colesterol chamado de LDL, deveria chamá-lo de **LOC**: (**L**aticínios, **O**leos hidrogenados e **C**loro).

...O Que Existe É Uma Boa e Uma Má Informação Sobre o Colesterol!

Este artigo não tem como objetivo ridicularizar, menosprezar, desprezar a medicina, ou a classe médica, farmacêutica ou política no seu todo. Mas sim (e somente) aos maus profissionais destas classes, que como uma máfia, transformaram a indústria dos cuidados de saúde, numa máquina meramente financeira e de poder.

Ele tem como intuito alertar a todos para um mega negócio obscuro (e seus personagens principais) que, usam e abusam da boa-fé e da ignorância da população, com a única intenção de lhes ocultar as soluções naturais ao alcance de todos e ao preço que todos podem pagar.

Este é um excerto do livro bestseller “[Curas Naturais Que “Eles” Não Querem Que Você Saiba!](#)”

“As pessoas escrevem-me imensas vezes e perguntam-me como poderão curar a sua doença, o colesterol elevado. Amigos, estamos perante uma das maiores ilusões públicas. Enganaram-no, mentiram-lhe. O colesterol elevado não é, repito, uma doença. O colesterol elevado é simplesmente uma condição física que pode ocorrer, não é uma doença. Há anos atrás, a indústria farmacêutica pensou que podia obter lucros gigantescos se convencesse as pessoas a baixar os níveis de colesterol. Foi o negócio das Arábias Para as farmacêuticas! Convencendo-o que precisava de baixar o colesterol, era mais fácil inculcar-lhe a necessidade de tomar medicamentos para esse fim, todos os dias, para o resto da vida. Tudo isto teve como resultado lucros na ordem dos biliões de dólares. O Lipitor e outros medicamentos para baixar o colesterol tornaram-se nos medicamentos mais rentáveis do planeta. As farmacêuticas ganham mais na venda de medicamentos para baixar o colesterol do que nos outros tipos de medicamentos, é a galinha dos ovos de ouro. O facto é que ao tomar os medicamentos para baixar o [colesterol](#), você está enganado quanto aos seus supostos benefícios.

A maior parte das pessoas acredita que se tomar medicamentos para baixar o colesterol e o conseguir diminui o risco de ataques cardíacos e de AVCs, mas tal não passa duma mentira. Os medicamentos para baixar o colesterol não reduzem o risco de ataques cardíacos e de AVCs, os medicamentos para baixar o colesterol causam doenças, provocam danos no fígado e outras dezenas de doenças. Estes medicamentos não reduzem de forma alguma o risco de ataque cardíaco e de AVCs, na realidade, eles fazem-no ficar mais doente.

O seu médico, pode ser mais letal que o seu Colesterol.

Pense em como o seguinte cenário é descabido: Você vai a um consultório médico e fala-lhe da sua preocupação com artérias obstruídas. O médico detecta níveis muito elevados de colesterol e diz-lhe que se estiver preocupado com artérias obstruídas deverá tomar um medicamento para baixar o colesterol e assim diminuirá o risco de obstrução de artérias e de doenças cardíacas. Você acredita no seu médico, sai do consultório e passa a tomar esses medicamentos para o resto da vida, não sabendo que eles não só não diminuem o risco de ataques cardíacos, de AVCs e de artérias obstruídas como provocam muitas outras doenças. Considere o seguinte. Se for ao consultório do médico e lhe falar da sua preocupação com artérias obstruídas, arteriosclerose e doenças cardíacas, de que é que serve verificar o colesterol? Porque é que ele não lhe faz um exame para verificar se as artérias se encontram obstruídas nesse momento? Porque é que ele verifica o colesterol? Porque é que não verifica se as artérias estão obstruídas ou não? O exame é simples, barato e indolor. Esta situação ocorre porque os médicos também foram iludidos e só lhe querem vender medicamentos.

Quando vou ao consultório do meu médico não lhe faço perguntas sobre o colesterol, mas sobre a obstrução ou desobstrução das artérias. Isso é o mais importante, certo? Porque é que ainda damos tanta importância ao colesterol? No capítulo 6 do meu livro indico o que acredito poder normalizar os seus níveis de colesterol: o nível de colesterol de algumas pessoas será mais baixo e o de outras mais alto. O seu colesterol não interessa, não é um factor determinante na obstrução ou desobstrução das suas artérias. O colesterol não é o problema porque o colesterol só se agarrará às paredes das artérias, se estas tiverem lesões. Como referi numa newsletter anterior, as três principais causas de lesões nas artérias são (1º) os lacticínios homogeneizados, (2º) os óleos hidrogenados, e (3º) o cloro da água que bebe e onde se banha. São estes os principais culpados! Não se deixe enredar e enganar, acreditando que o colesterol é um problema de saúde, porque não é. Não é uma doença! A sua verdadeira fonte de preocupação é a circulação sanguínea, saber se as artérias estão obstruídas ou não, não é a quantidade de colesterol que tem. Você necessita de colesterol na sua dieta e precisa de colesterol no seu organismo para que ele opere e funcione bem.

Não se preocupe com as consequências do Colesterol. Antes esteja a alerta, para as contra-indicações dos medicamentos prescritos para combatê-lo.

Os medicamentos para baixar o colesterol são um estratagema, são uma máquina de fazer dinheiro para as farmacêuticas. Como refiro no meu livro, nunca deixe de tomar medicamentos sem a supervisão dum médico. Os medicamentos são perigosos quando você os toma, mas também podem ser muito perigosos se os deixar de tomar abruptamente. Faça-o com a ajuda dum profissional de saúde credenciado. Eu direi isto mais uma vez e muitas mais: se o seu médico só prescrever medicamentos e cirurgias, deixe de o consultar e procure um profissional de saúde credenciado que não use medicamentos nem cirurgias.”

15.8) Neurônios

Perda de Neurônios

Temos o máximo suprimento de neurônios aos 2 anos e, aos 30, o número deles começa a diminuir. A perda de cada célula cerebral é permanente, já que os neurônios não se regeneram.

Pesquisas meticulosas com idosos saudáveis, comparadas às que a medicina realizava habitualmente com pessoas idosas doentes e hospitalizadas, revelaram que 80 por cento dos americanos são e sem distúrbios psicológicos (como solidão, depressão ou falta de estímulo externo) não sofrem significativa perda de memória ao envelhecer.

Enquanto uma pessoa se mantiver mentalmente ativa, continuará com a mesma inteligência da juventude e da idade madura. Todo mundo continua perdendo mais de 1 bilhão de neurônios durante a existência, numa média de 18 milhões por ano, mas essa perda é compensada por outra estrutura: os filamentos cerebrais semelhantes a ramos, chamados dendrites, que ligamos células nervosas umas às outras.

Experiências demonstraram que novas dendrites podem se formar durante a vida toda, até a idade avançada.

As doenças coronárias e o endurecimento das artérias, até poucas décadas atrás considerados normais na velhice, agora também podem ser evitados, dependendo da alimentação e do estilo de vida.

Qualquer médico que exerça a profissão sabe que a vontade do paciente em se curar é parte vital do tratamento.

Neurotransmissores

Substâncias químicas instantâneas, chamadas neurotransmissores. Como o próprio nome diz, essas substâncias transmitem impulsos nervosos; atuam em nosso corpo como “moléculas comunicadoras” através das quais os neurônios podem falar com o resto do corpo.

Os neurotransmissores são os corredores que partem do cérebro e voltam a ele, informando a todos os órgãos nossas emoções, desejos, lembranças, intuições e sonhos. Nenhum desses eventos fica apenas no cérebro.

Lendo Mentes

Literalmente, podemos ler a mente de outras pessoas pela mudança constante de suas expressões faciais.

Cada célula do corpo tem uma ampla área de ação — é um ser consciente, que percebe o mundo a sua volta.

O Pensamento Muda o Corpo

O pensamento também pode influenciar o sistema imunológico.

Os pensamentos mudam as pessoas fisicamente.

Cada pensamento, mudança de humor, emoções agem em todo o nosso corpo.

Substâncias químicas são liberadas e as moléculas se espalham por todo o corpo através da corrente sanguínea com os receptores, com a capacidade de mudar tudo no nosso corpo.

A percepção e a imaginação podem mudar as moléculas físicas.

15.9) Cuidados com a Vista

O método Bates de Fortalecimento dos Olhos

Resumo do livro **Como Enxergar Bem sem Óculos** de M. Matheus de Souza, DC. DM.

Utilize seus olhos de uma forma relaxada e cômoda.

O objetivo é o de restabelecer os hábitos normais da visão.

A visão tem a capacidade de se recuperar, na medida em que lhe são dadas certas condições ideais de repouso e havendo um pleno abastecimento neurológico

Os óculos são prejudiciais, uma vez que, não removem a causa e podem agravar o distúrbio. Se dessa maneira os músculos não executam a sua função, eles tenderão a ficar atrofiados e rígidos.

Os olhos podem readquirir o seu funcionamento normal e correto e se tornarão perfeitamente fortes e sadios de novo.

Forçar a vista é a causa responsável por todos esses defeitos de refração era o esforço.

A falta de relaxação é a causa da maioria das vistas defeituosas.

O estado emocional do indivíduo influi na visão, pois os olhos são como as copas de um trigal maduro, vibram sob qualquer brisa emocional ou mental que soprar.

A importância do equilíbrio do estado emocional e do sistema nervoso para o funcionamento da vista não pode ser menosprezada.

Seria impossível superestimar a importância do repouso para os olhos.

Permita seu repouso e faça-o voltar à normalidade com exercícios suaves e constantes.

Piscar

O olhar normal não tenta ver uma vasta área a um só tempo. Quando você procura ver toda uma área ao mesmo tempo, está forçando a vista. Relaxe, solte a vista e verá sem esforço.

Vemos com o Cérebro

Baixa vitalidade significa vista fraca.

Compreender que relaxar a vista pode aliviá-la de pesados esforços. Este é o primeiro passo no caminho da recuperação da visão normal.

Ter disciplina. Uma vez compreendidos os princípios anteriores, ter determinação ao aprender como usar corretamente os olhos.

Cuidados com os olhos. Evite:

- Iluminação imprópria, escura ou clara em excesso
- O tamanho das letras; quando muito miúdas, dificultam uma leitura fácil e normal.
- Quando o livro é colocado mais perto ou debaixo dos olhos
- A vida em atmosfera ou ambiente desagradável produzirá constante cansaço da vista.
- Fadiga crônica

Os três segredos da boa visão

Olhos normais e saudáveis devem ser capazes de:

- piscar,
- ter a visão focada e
- possuir boa mobilidade.

A luz

Quando há quantidade suficiente de luz, os olhos normais podem ver sem esforço. Sem luz, são incapazes de ver e deveriam ficar em repouso.

Jamais devemos esquecer os três segredos da boa visão:

1. Piscar frequentemente.
2. Focalização central (dirigir a atenção dos olhos a um ponto específico por vez).
3. Mover os olhos com freqüência.

Os erros ou maus hábitos mais comuns na leitura são:

Segurar o livro muito longe ou muito perto dos olhos.

- Ler em papel fortemente brilhoso.

Recomendações para Leitura:

1. Sente-se em posição vertical e relaxada.
2. A cabeça também deve ficar mais ou menos a prumo.
3. O livro deve ser mantido a uma distância de 35 a 40 centímetros dos olhos.
4. A luz deve ser adequada, mas não demasiado forte.
5. Leia devagar. Leitura rápida/dinâmica cansa os olhos.

Procedimentos úteis

A aplicação de uma toalha umedecida em água quente sobre os olhos ajuda a relaxá-los e a restabelecer a circulação linfática, bem como a minorar a dor.

A lavagem dos olhos é útil quando se esteve em lugares poeirentos, sujos ou enfumaçados.

O calor relaxa o olho e amacia os tecidos.

Se os olhos lhe doem por terem recebido muito vento, fortes reflexos de luz ou outra forma qualquer de irritação e não podem ser aliviados com uma simples lavagem, você deve usar murine ou colírio, comprados em qualquer farmácia, pois são muito eficientes quando usados de acordo com as indicações.

A melhor lavagem para os olhos é feita pelos próprios olhos. São as lágrimas.

TRATAMENTOS

Regras gerais

1. Antes de tudo, se possível, consulte um oftalmologista simpatizante deste método.
2. A execução dos exercícios pelo período de um mês, usualmente, permitirá reduzir-se o grau dos óculos de vinte e cinco a cinqüenta por cento.
3. Vista cansada, hipermetropia, presbiopia e catarata são diferentes etapas da mesma coisa, embora os exercícios recomendáveis para um caso sejam igualmente bons para os outros.
4. Quanto mais vezes forem praticados os exercícios, mais rápido os olhos retornarão ao seu estado normal.
6. Alcançando o alívio completo, deixe os exercícios.
8. Piscar, piscar e piscar, ligeira e continuamente. Isto não interrompe a visão.
10. Faça da mobilidade um hábito mental.
Grave no seu subconsciente o preceito de que sua vista não deve fixar algo demoradamente, mas sim mover-se livre e suavemente.
12. Antes de adormecer, relaxe conscientemente os olhos: sinta-os soltos e à vontade.

Vista cansada ao dirigir veículo

Para se dirigir um automóvel sem cansar a vista, é necessário saber como ela deve ser usada. Naturalmente, há pessoas que dirigem sem cansar os olhos a maior parte do tempo; são olhos habitualmente relaxados e tranquilos, gente "calma", que sabe como piscar, mover a vista e focar o olhar. Mesmo para essas criaturas seria interessante compreender o que os seus olhos estão fazendo enquanto elas dirigem um automóvel.

Miopia - Tratamento

Descobri que provinha de um período de excessiva intranquilidade, bebida em excesso e falta de sono. Isso reduziu-lhe a vitalidade a tal ponto que os olhos ficaram incapazes de cumprir suas funções: resultou daí a miopia. Com melhores hábitos e repouso suficiente, os olhos tornaram-se normais após três semanas apenas de tratamento.

Recomendou-se ao paciente que não fizesse leituras desnecessárias e ele foi dado por curado.

15.10) Hereditariedade

Há algum tempo acreditava-se que a hereditariedade era responsável por uma boa parte das doenças que temos. Com o passar do tempo a ciência vem descobrindo que o papel da mesma sobre nossa saúde é bem menos relevante.

Diz-se que não somos reféns da nossa hereditariedade, mas que o mais importante para nossa saúde é o nosso estilo de vida: nossa alimentação, sono, água ingerida, banho de sol, exercícios, etc.

A hereditariedade conta mas não é o fator mais importante e sendo assim nós somos os principais fatores da nossa saúde ou de nossa doença.

16) Apêndice A (Órgãos)

Órgãos do Corpo Humano

Vejamos os Sistemas do Corpo Humano:

- Sistema Digestivo
- Sistema Respiratório
- Sistema Endócrino
- Sistema Circulatório
- Sistema Nervoso
- Sistema Urinário
- Sistema Reprodutor (masculino e feminino)
- Sistema Excretor

Os sistemas são formados por órgãos.

Principais Órgãos do Sistema Digestivo

Estômago

O **estômago** tem o formato de uma bolsa e está localizado no abdômen. É o órgão responsável pela **digestão dos alimentos** e das proteínas.

Faringe

A **faringe** é um órgão tubular que conecta a garganta ao esôfago. A faringe é um órgão comum do sistema **digestivo** e **respiratório**.

Esôfago

O **esôfago** é um órgão tubular responsável por conduzir o **alimento até o estômago** depois de transportado pela faringe.

Intestinos

O corpo humano é formado pelos **intestinos** delgado e grosso. O **intestino delgado** é um órgão tubular (localizado entre o estômago e o intestino grosso) responsável pela **absorção de nutrientes**, dividido em três partes: **duodeno**, **jejuno** e **íleo**. O **intestino grosso** é um órgão tubular responsável pela **absorção** de água, armazenamento e **eliminação** dos resíduos sólidos; dividido em três partes: **ceco**, **cólon** e **reto**.

Fígado

O **fígado**, localizado no abdômen, é o **maior órgão interno humano**, responsável por armazenar e filtrar substâncias, sintetização de gordura e produção da bile.

Principais Órgãos do Sistema Respiratório

Laringe

A **laringe** é o principal **órgão da fala**, uma vez que agregam as **cordas vocais**. Ela está localizada no pescoço, entre a faringe e a traqueia.

Traqueia

A **traqueia** é um órgão tubular localizado entre a laringe e os brônquios. Sua função é aquecer, umidificar e filtrar o ar, para assim, conduzi-lo até os pulmões.

Pulmões

O corpo humano é composto por **dois pulmões**, órgãos com formato piramidal e consistência esponjosa, localizados na caixa torácica. Responsável pela **troca de gases**, de forma que oxigena o sangue e elimina o gás carbônico (CO₂) do corpo.

Brônquios

Os **brônquios** são dois órgãos tubulares formados pela ramificação da traqueia que **levam o ar para os pulmões**.

Principais Órgãos do Sistema Endócrino

Hipófise

A **hipófise** (glândula pituitária ou glândula mestre) é uma pequena glândula localizada no **cérebro** e suas **principais funções** são: a produção de hormônios, regulação dos ciclos sexuais e o controle das atividades de outras glândulas.

Tireoide

Situada no pescoço, a **tireoide** é uma glândula em forma de borboleta com **importantes funções no organismo**, a saber: crescimento, desenvolvimento, fertilidade, regulação de ciclos menstruais e controle emocional. Além disso, a tireoide age na função de órgãos importantes do corpo humano, por exemplo, o **coração**, o **cérebro**, o **fígado** e os **rins**.

Paratireoides

As **paratireoides** são **quatro pequenas glândulas**, localizadas ao redor da tireoide e suas funções são: regulação de substâncias presentes no sangue (cálcio e fósforo) e sintetização de hormônios.

Suprarrenais

As **glândulas suprarrenais** (adrenais) são formadas pelo córtex e a medula. Estão localizadas acima dos rins e sua principal função é a produção e liberação de hormônios.

Pâncreas

O **pâncreas** é uma **glândula mista** responsável pela produção de hormônios (**sistema endócrino**) e o suco pancreático (**sistema digestivo**). Está localizado atrás do estômago, entre o duodeno e o baço.

Principais Órgãos do Sistema Circulatório

Coração

Localizado entre os pulmões, na caixa torácica, o **coração** é um **órgão muscular** responsável pelo bombeamento de sangue mediados por dois movimentos: **sístole** (contração) e **diástole** (relaxamento). Assim, enquanto o lado direito bombeia o **sangue venoso** para os pulmões, o lado esquerdo bombeia o **sangue arterial** para as diversas partes do corpo.

Vasos Sanguíneos

Os **vasos sanguíneos**, locais por onde circulam o sangue pelo corpo, são órgãos tubulares distribuídos por todo o organismo, formado por **veias** e **artérias**, que por sua vez, formam os **vasos capilares**.

Principais Órgãos do Sistema Nervoso

Cérebro

Dividido em **hemisfério direito** (criatividade e símbolos) e **hemisfério esquerdo** (lógica e comunicação), o **cérebro** é o **órgão mais importante do sistema nervoso**, responsável pela produção de hormônios, bem como o transporte, organização e armazenamento de informações.

Cerebelo

O **cerebelo** é um órgão localizado abaixo do cérebro e possui funções muito importantes como o movimento, o reflexo, a contração dos músculos bem como o equilíbrio do organismo.

Medula Espinhal

A **medula espinhal**, localizada dentro da **coluna vertebral**, é o órgão responsável pela produção e condução de impulsos nervosos do organismo para o cérebro.

Principais Órgãos do Sistema Urinário e Excretor

Rins

O corpo humano é composto por **dois rins**, órgãos em formato de feijão, localizados na parte posterior do abdômen. Suas principais **funções** são: filtragem de substâncias, eliminação de substâncias tóxicas, produção de hormônios e de urina.

Bexiga

A **bexiga** é o órgão muscular oco em forma de bolsa, localizada na parte inferior do abdômen e responsável pelo **armazenamento de urina**.

Principais Órgãos do Sistema Reprodutor

Ovários

Os **ovários** são dois órgãos em forma oval localizados na cavidade pélvica das mulheres. Sua função baseia-se na produção do hormônio feminino, o **estrógeno**, bem como na produção dos **óvulos**, os gametas sexuais feminino.

Útero

Localizado no interior da pelve, o **útero** é um órgão muscular, oco e elástico, uma vez que sua principal função é **abrigar o feto** depois de fecundado.

Clitóris

O **clitóris** é o **órgão sexual feminino** localizado na parte superior da vulva e sua função principal é proporcionar o **prazer feminino** (orgasmo), visto que sua estrutura é formada por inúmeras terminações nervosas.

Pênis

O **pênis** é o **órgão sexual masculino**, externo e cilíndrico, que faz parte do **sistema urinário**, onde ocorre a eliminação de impurezas pela urina, e do **sistema reprodutor**, responsável pelo **prazer masculino**.

Próstata

A **próstata** é uma glândula localizada abaixo da bexiga, responsável pela produção de uma substância que junto com os espermatozoides compõem o **sêmen**.

Testículos

Os **testículos** são duas glândulas ovaladas localizadas na **bolsa escrotal**. Suas funções correspondem à produção de hormônios e dos gametas sexuais masculinos, os **espermatozoides**.

Outros Órgãos do Corpo Humano

Baço

O **baço**, localizado na região superior esquerda da cavidade abdominal, é um órgão ovalado, o **maior do sistema linfático**. Suas funções são: produção de anticorpos e hemácias, armazenamento de sangue e liberação de hormônios.

Pele

A **pele** é o revestimento externo do corpo, considerado o maior e mais pesado órgão do organismo. Faz parte do **sistema tegumentar** e suas **principais funções** são: proteção, reserva de nutrientes e equilíbrio da temperatura.

Apêndice

O **apêndice** é um pequeno órgão, em formato de bolsa, localizado no início do **intestino grosso**. Sua função é a produção de anticorpos (defesa do organismo), produção e armazenamento de bactérias que auxiliam na digestão.

17) Referências

Sites

<http://www.saudedica.com.br/18-beneficios-do-alho-para-saude/>
<http://www.tuasaude.com/azia/>
<http://revistaescola.abril.com.br/ciencias/fundamentos/gordura-trans-471120.shtml>
<http://www.todamateria.com.br/orgaos-do-corpo-humano/>
<http://www.drrondo.com/3-superalimentos-que-estao-te-deixando-doente/>
<http://www.portaldoconsumidor.gov.br/noticia.asp?id=16006>
<http://belezaesaudef.com/tipos-castanhas/>
<http://www.drrondo.com/desesperado-com-a-acne-pare-com-o-gluten/>
<http://www.enxaqueca.com.br/>
<http://www.einstein.br/einstein-saude/em-dia-com-a-saude/Paginas/tudo-sobre-o-stresse.aspx>
<http://www.minhavidacom.br/saude/temas/estresse>
<http://adies.com.br/site/a-diabetes/indice-glicemico/>
<http://www.drrondo.com/voce-sabe-reconhecer-a-importancia-da-flora-intestinal/>
<http://cevisa.org.br/blog/8-remedios-naturais-conheca-os-beneficios-do-ar-puro/>
<http://www.minhavidacom.br/alimentacao/materias/12560-agua-de-coco-traz-diversos-beneficios-a-saude>
<http://melhorcomsaude.com/7-receitas-com-bicarbonato-de-sodio-para-alcalinizar-o-seu-corpo/>
<http://melhorcomsaude.com/beneficios-bicarbonato-sodio/>
<http://saude.ig.com.br/bemestar/sol+um+aliado+da+saude/n1237979018762.html>
<https://www.portalvital.com/saude/saude/agua-nao-da-para-viver-sem-ela>
<https://saudenaturalperfeita.wordpress.com/2015/03/09/hormonios-do-bem-estar-e-prazer/>
<http://www.o3r.com.br/blog/piscina-tratada-com-ozonio/>
<http://www.minhavidacom.br/saude/temas/prisao-de-ventre>
<http://www.minhavidacom.br/saude/temas/resfriado>
<http://quetaqueta.blogspot.com.br/2010/09/carne-de-porco-comer-ou-nao-comer-eis.html>

Livros

- Curas Naturais que eles não Querem que você Saiba, de Kevin Trudeau
- A Dieta da Mente do Dr David Perlmutter
- Como Enxergar Bem Sem Óculos de Matheus de Souza
- O Segundo Cérebro – Michael D. Gershon