

PROTOCOLO

MISS

MANUAL DO INTESTINO SEMPRE SAUDÁVEL



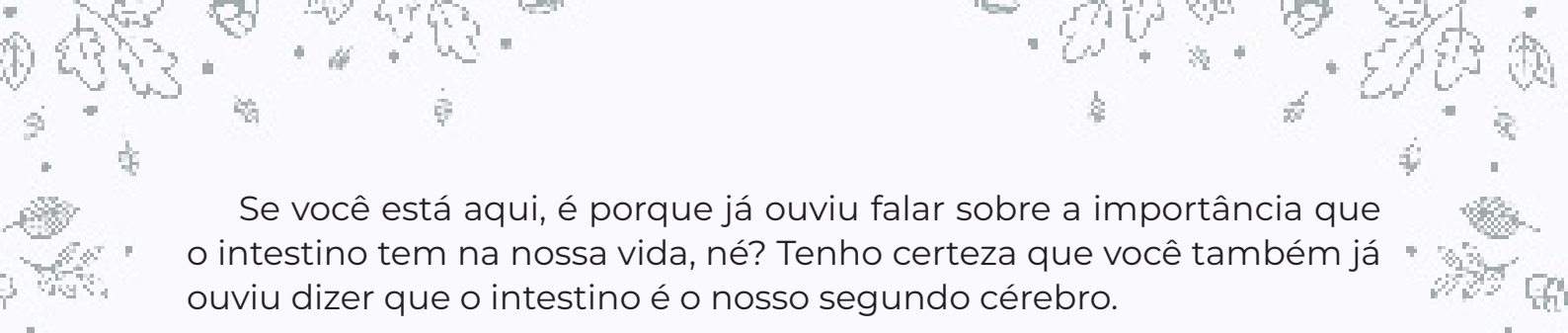
SUMÁRIO

- 3 Introdução
- 5 Por que o intestino é tão importante assim?
- 10 Recuperando a sua microbiota
- 13 A pergunta que não quer calar, eu vou perder peso?
- 16 Protocolo para desinflamar o intestino





INTRODUÇÃO



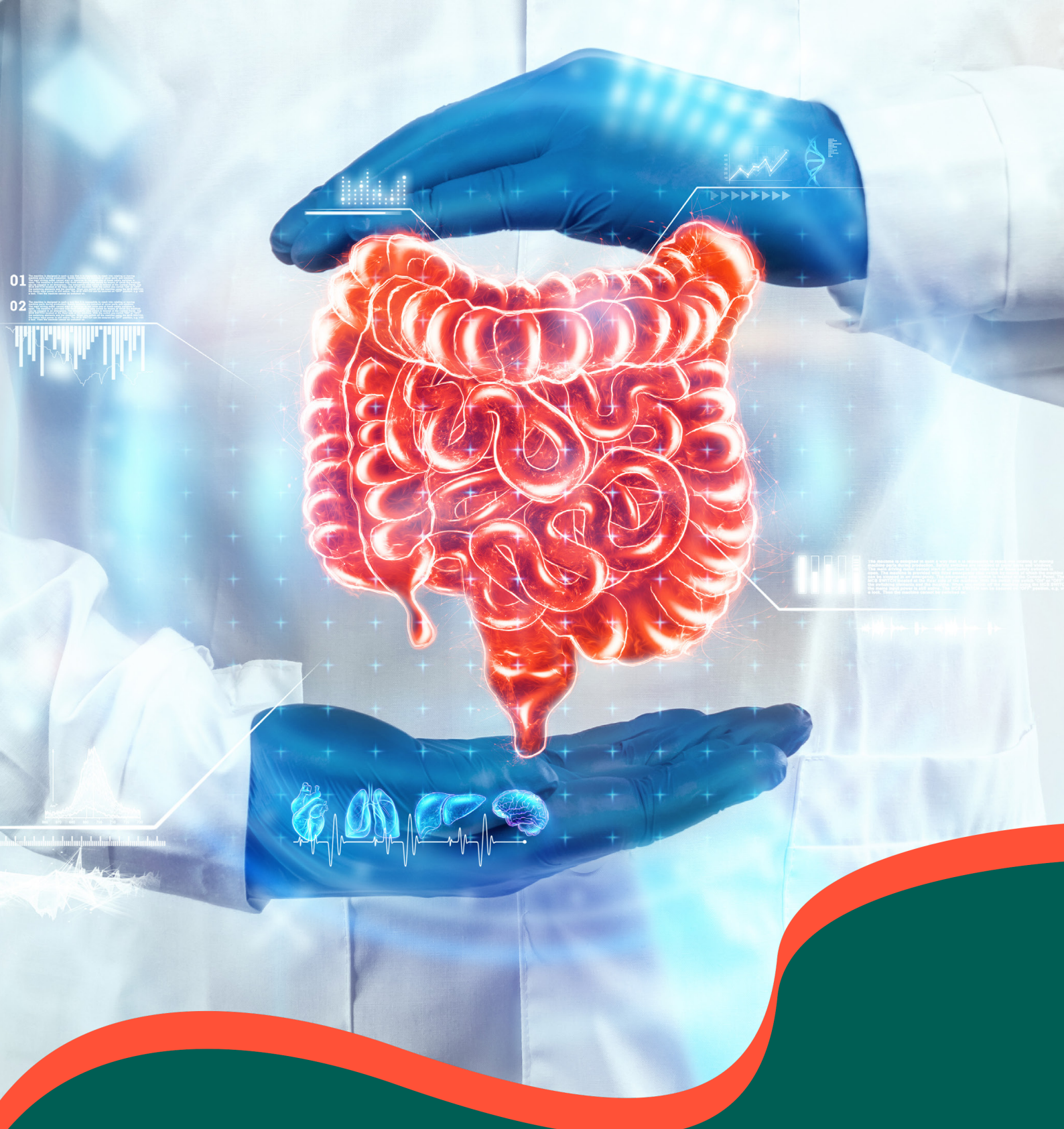
Se você está aqui, é porque já ouviu falar sobre a importância que o intestino tem na nossa vida, né? Tenho certeza que você também já ouviu dizer que o intestino é o nosso segundo cérebro.

Aqui você vai descobrir um novo universo, uma nova perspectiva de saúde e estética e vai compreender como é que esse órgão é tão poderoso e como podemos usá-lo para trabalhar em nosso favor, trazendo mudanças em nossa vida que talvez nunca imaginamos ser possível.

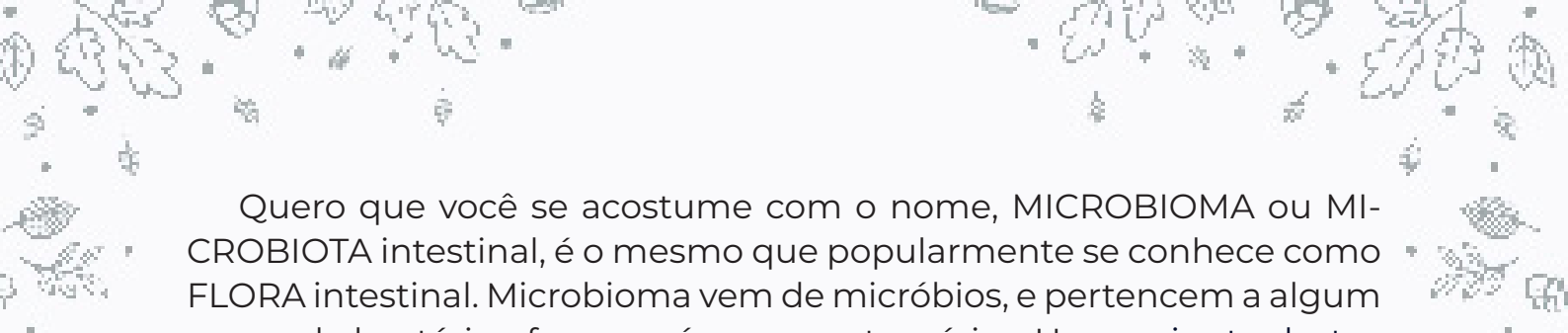
Se você nunca fez uma dieta pensando na sua saúde intestinal, você está no lugar certo.

Quando falamos em perder peso, barriga, emagrecer, pensamos em todas as possibilidades, muita academia, procedimentos estéticos, até passar fome, etc. Menos no intestino, e isso é um grande erro. Talvez seja por isso que até hoje você ainda não conseguiu alcançar os resultados desejados e nem perseverar em bons hábitos.

É importante lembrarmos que a estética vem como uma grande e maravilhosa consequência de uma saúde bem cuidada. Você pode até conseguir perder barriga ou peso com várias outras estratégias, mas há que custo para sua saúde? Remédios, procedimentos estéticos ou até cirurgias, dietas cheias de industrializados lights e diets, será que esse caminho não te levará mais uma vez à frustração? Quero que compreenda que não existe uma pílula mágica, mais existe uma estratégia alimentar, costumo dizer inteligência nutricional para fazermos com que o nosso corpo trabalhe em seu maior potencial em nosso favor, e isso depende muito de como está a nossa saúde intestinal, afinal é nesse grande e majestoso órgão que tudo começa, e não onde tudo termina!



POR QUE O INTESTINO
É TÃO IMPORTANTE
ASSIM?



Quero que você se acostume com o nome, MICROBIOMA ou MICROBIOTA intestinal, é o mesmo que popularmente se conhece como FLORA intestinal. Microbioma vem de micróbios, e pertencem a algum grupo de bactérias, fungos, vírus ou protozoários. Um conjunto destes micro-organismos vivendo em um ambiente específico constitui uma comunidade.

E o nosso intestino é o ambiente em que vivem uma comunidade de bactérias. O nosso microbioma é composto de várias bactérias diferentes, na sua grande maioria não patogênicas (ou seja, que não causam mal à saúde), (ao menos era pra ser assim), e elas possuem características únicas em cada pessoa.

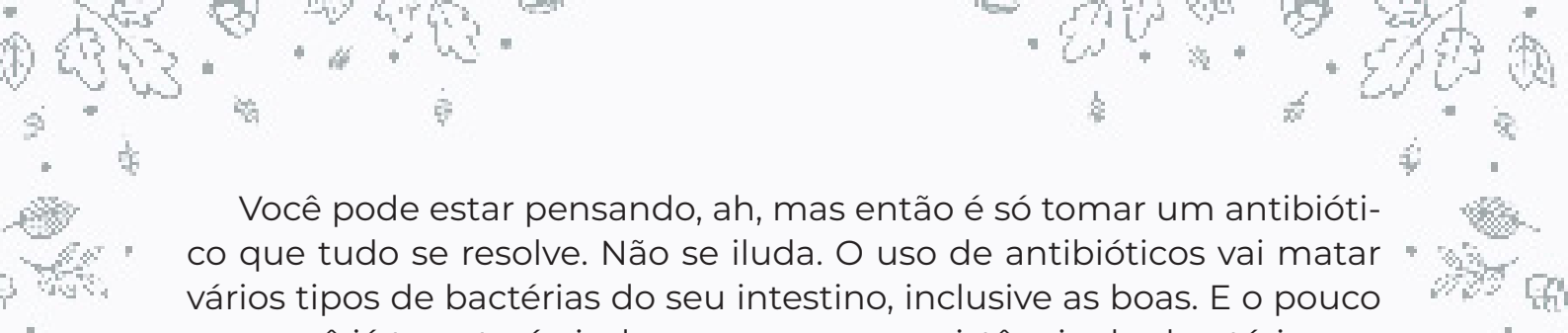
Isso porque a composição de um microbioma, depende de vários fatores, que vem de gerações, depende, dos seus antepassados, e de como tudo foi dentro da barriga da sua mãe, a via de parto, o tipo de amamentação, e depois o estilo de vida da pessoa, o ambiente em que vive. Tudo isso tem impacto na composição do seu microbioma, ou seja, se ele está povoado de mais bactérias boas ou mais bactérias ruins.

E você sabe qual a função desses micróbios em nossa vida? Vou te contar.

A microbiota intestinal é importante para diversos aspectos do nosso organismo, como o funcionamento do sistema imunológico, absorção de nutrientes, produção de vitaminas e controle da proliferação de bactérias que podem fazer mal à nossa saúde.

O que isso quer dizer? Que se você tiver um número maior de bactérias ruins, você tem chances muito maiores de ficar doente, porque o seu sistema imunológico fica fragilizado, seu corpo fica praticamente sem defesas, você não absorve os nutrientes corretamente e nem produz vitaminas essenciais para a funcionalidade do seu corpo. Isso obviamente também acarreta num metabolismo todo prejudicado, com dificuldade de perder peso.

Traduzindo, nós ficamos totalmente fragilizados, cheio de dores, sintomas e doenças. Isso é a inflamação do intestino, quando o número de bactérias ruins é maior, você fica inflamado cronicamente e entra num ciclo vicioso, que só a modulação intestinal é capaz de reverter.



Você pode estar pensando, ah, mas então é só tomar um antibiótico que tudo se resolve. Não se iluda. O uso de antibióticos vai matar vários tipos de bactérias do seu intestino, inclusive as boas. E o pouco que você já tem, terá ainda menos e com resistência das bactérias ruins. Então fazer isso seria dar um tiro no seu pé.

Nessa altura, você já conseguiu compreender o quanto essas bactérias são importantes para nossa vida, mas deve estar se perguntando, como é que vou saber se tenho uma inflamação no intestino, se o meu número de bactérias nocivas são maiores que as boas?

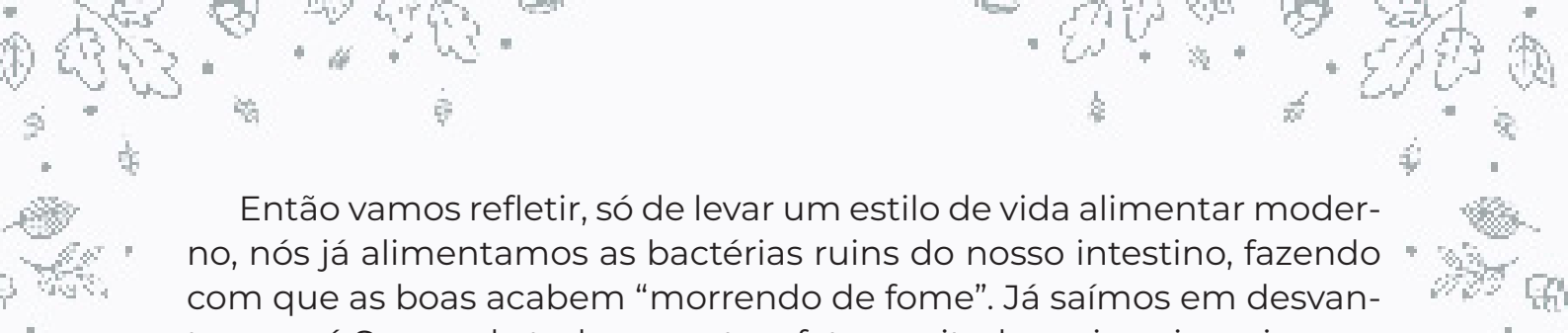
Vou aqui citar algumas questões que você pode se auto avaliar, mas já adianto, que com o estilo de vida moderno de hoje, com a grande comercialização de produtos alimentícios e farmacêuticos, infelizmente a grande maioria de nós está com a microbiota intestinal prejudicada.

Para não irmos tão longe, comece avaliando por qual via de parto você nasceu, pois no parto em que o bebê passa pelo canal vaginal, ali naquele momento é passado inúmeras bactérias benéficas que vão começar a povoar o intestino dessa criança. E obviamente quanto maior foi a nutrição e os bons hábitos dessa mãe, mais isso terá influência na microbiota dela, que interferirá na microbiota do seu bebê.

Um outro ponto no início da vida, é a amamentação, através do leite materno é passado ao bebê inúmeras bactérias benéficas que vão deixar o microbioma do bebê muito mais saudável.

O uso de antibióticos durante a vida também conta muito, pare e pense, o quanto de antibióticos você já usou durante toda a sua vida, desde a infância, até o momento presente? Lembre-se que eu disse que os antibióticos matam muitas bactérias benéficas do nosso intestino?! Pois bem, as que já morreram, se você nunca deu atenção para esse lindo órgão do seu corpo, nunca mais voltaram, e você está com falta deles.

E depois vem o nosso estilo de vida moderno, com todos os alimentos industrializados, ultraprocessados e embutidos, dietas ricas em açúcares e várias outras substâncias que servem de alimento para as bactérias ruins.



Então vamos refletir, só de levar um estilo de vida alimentar moderno, nós já alimentamos as bactérias ruins do nosso intestino, fazendo com que as boas acabem “morrendo de fome”. Já saímos em desvantagem aí. Somando todos os outros fatores citados acima, imaginem o quanto o nosso lindo órgão foi prejudicado e está carente de inúmeras bactérias que nos trazem vida e saúde.

Isso explica o porquê de tantos sintomas e doenças que só vem sendo crescente cada dia mais em nossa população.

Agora para ficar ainda mais claro pra você, vou listar aqui alguns sintomas e doenças que são muito comuns, indicativos de um microbioma inflamado, mais que não são normais:

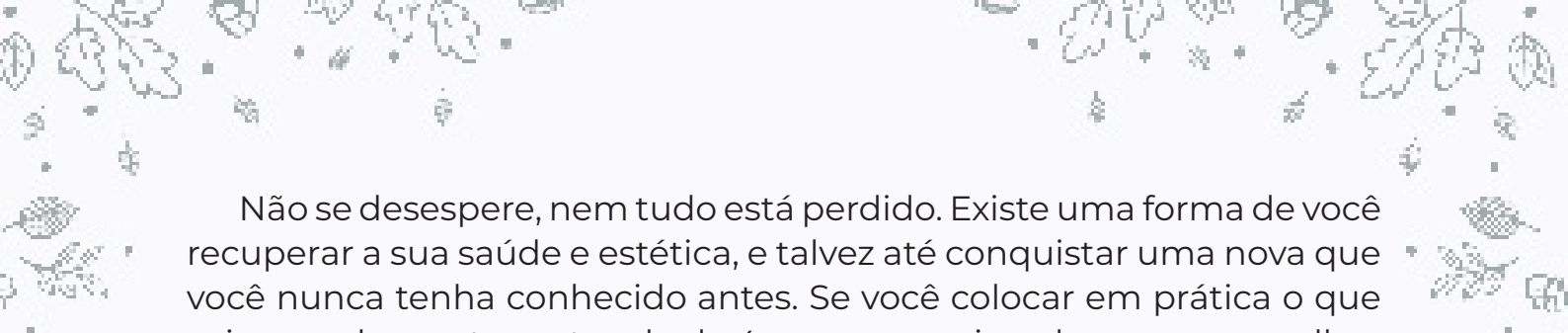
- Dores no corpo (inclusive dor de cabeça)
- Nariz sempre entupido (rinite, sinusite)
- Língua sempre branca com suburra
- Aftas, herpes com frequência, acnes
- Dermatites, coceiras persistentes
- Queda de cabelo, unhas com fungos
- Intestino irregular, com diarréia ou preso
- Fadiga crônica, está sempre cansada
- Dificuldade em perder peso
- Estufamento e gases
- Compulsão por carboidratos e doces
- Azia e má digestão
- Insônia
- Flacidez
- Irritabilidade e mau humor
- Ansiedade
- Depressão
- Fibromialgia
- Mal cheiro

- Baixa libido
- Arrotos
- Infecção urinária
- Dificuldade de ganhar massa muscular
- Candidíase
- Alergias
- Zumbido e coceira no ouvido
- Doenças autoimunes

Ufa, a lista é longa e ainda existem vários outros, mas até aqui já deu pra compreender como é que o intestino tem um gigantesco impacto na nossa vida né?



RECUPERANDO A SUA
MICROBIOTA



Não se desespere, nem tudo está perdido. Existe uma forma de você recuperar a sua saúde e estética, e talvez até conquistar uma nova que você nunca tenha conhecido antes. Se você colocar em prática o que vai aprender neste protocolo de 4 semanas, vai conhecer a sua melhor versão, antes nunca vista e poderá causar até espanto nas pessoas ao seu redor, com perguntas do tipo: “nossa, o que você fez?”

Sim, não é exagero, se fizer o passo a passo certinho, as bactérias do seu intestino ganharão super poderes. Afinal, foi para isso que elas foram criadas.

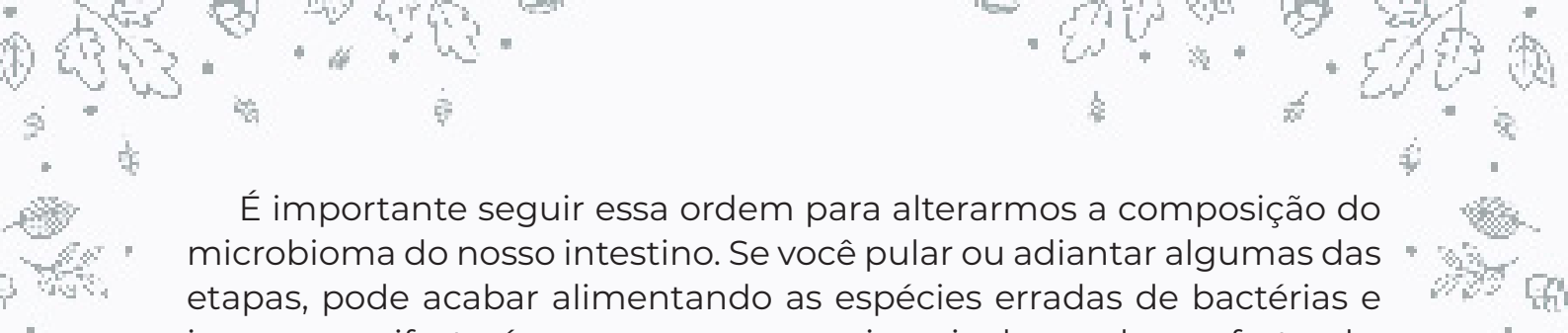
Vamos iniciar uma jornada de 4 semanas, onde iremos limpar e preparar o terreno, replantar, regar e fertilizar e por último cultivar o nosso precioso microbioma.

Na **primeira semana**, iremos preparar o solo, iremos lidar com todos os agentes que prejudicaram sua microbiota intestinal ao longo da vida. Na verdade, com os agentes que conseguimos lidar nesse momento, afinal não tem como voltar no tempo para nascer pelo canal vaginal, nem ser amamentado com leite materno, e também não tem como “destomar” todos os antibióticos que já tomou na vida e nem tudo o que já comeu, não tem como “descomer”. Mas temos como tomar as rédeas daqui pra frente, retirando do nosso dia a dia e da nossa alimentação tudo aquilo que faz mal as boas bactérias e alimentam as bactérias ruins.

Vamos fazer algumas mudanças na alimentação e também incluir alguns suplementos para lidar com várias deficiências nutricionais que só as pessoas modernas têm.

Nessa fase costumo dizer que iremos retirar as ervas daninhas e pedras, e que são mudanças tão poderosas que você pode passar por um processo de desintoxicação ou abstinência nos primeiros 7 dias.

Na **segunda semana** você já estabeleceu a base para um microbioma mais saudável ao preparar o solo durante a primeira semana. Agora vamos começar o trabalho de plantar nossas “sementes” de micróbios saudáveis no intestino. Ainda não vamos regar e fertilizar, ou seja, ainda não será o momento de introduzir fibras prebióticas, que promovem o crescimento microbiano, sem antes passar por essa semana de “replântio”.



É importante seguir essa ordem para alterarmos a composição do microbioma do nosso intestino. Se você pular ou adiantar algumas das etapas, pode acabar alimentando as espécies erradas de bactérias e isso se manifestará como gases excessivos, inchaço, desconforto abdominal e efeitos emocionais desagradáveis.

Portanto, nessa segunda semana, será o momento de plantarmos as boas bactérias, com os probióticos e alimentos fermentados (os alimentos fermentados introduzem cepas bacterianas saudáveis no nosso intestino) e não é o momento de alimentá-las, ainda. (Calma que logo abaixo as semanas serão detalhadas de como você irá fazer).

Na **terceira semana** iremos nos familiarizar com as fibras prebióticas, aqui sim, vamos alimentar agora as boas bactérias que “plantamos” na semana anterior.

Obter fibras prebióticas em quantidades suficientes na rotina diária é um dos passos mais importantes que você pode dar para reconstruir a saúde intestinal e geral, além de servirem como alimento para as bactérias, elas geram grande variedade de benefícios para a saúde, incluindo emagrecimento, redução de triglicerídeos, redução de glicose no sangue e pressão arterial, redução da inflamação e da gordura no fígado, etc.

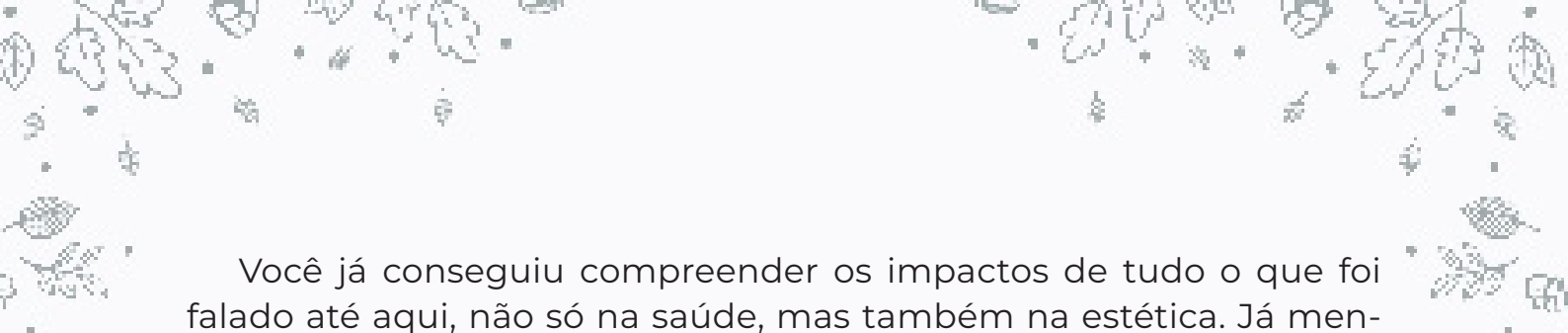
(Por mais tentador que pareça ser, não inclua as fibras prebióticas antes do tempo, para não causar os efeitos que já citamos acima.)

Na **quarta semana** poderemos potencializar ainda mais os resultados que você já alcançou com as 3 semanas anteriores. Aqui poderemos ampliar ainda mais os benefícios, selecionando os micróbios que geram efeitos específicos para a saúde. Você pode escolher as suas cepas de bactérias de acordo com o objetivo que queira alcançar (que estarão descritos mais abaixo) e mandar manipular em qualquer farmácia de manipulação de sua confiança.

Essa fase é totalmente opcional, somente para quem quer potencializar os efeitos desejados de cada cepa. Mas como obviamente, você já terá colhido inúmeros benefícios com a modulação intestinal que fizemos nas semanas anteriores, pode ficar à vontade para pular essa fase.



A PERGUNTA QUE NÃO
QUER CALAR, EU VOU
PERDER PESO?



Você já conseguiu compreender os impactos de tudo o que foi falado até aqui, não só na saúde, mas também na estética. Já mencionei que a estética é uma maravilhosa consequência de uma boa saúde e de um intestino desinflamado. Mas talvez o seu interesse esteja mesmo na sua estética, então eu vou te falar como é que fazer esse protocolo vai te ajudar a emagrecer de uma forma significativa e sem tão grande esforço.

Observe que em nenhum momento eu falei sobre restrição de calorias e nem diminuir o consumo de boas gorduras, e nem te falei pra fazer mais exercícios físicos ou comer menos, nem te dei qualquer conselho que você normalmente recebe, e que não funciona ou que prejudica o seu corpo e pode até te levar a doenças.

A mistura de estratégias no estilo de vida do Manual do Intestino Sempre Saudável costuma causar uma perda de peso extraordinária pelos seguintes motivos:

1. Eliminar o trigo e os grãos cereais, porque a proteína gliadina do trigo e proteínas correspondentes em outros grãos cereais não são bem digeridos pelo sistema digestivo humano, elas são capazes de entrar no cérebro e se ligar a receptores que estimulam o apetite, portanto o trigo e os grãos cereais são estimulantes de apetite poderosos. Ao removê-los, sua fome diminui drasticamente, e você fica menos tentado por impulsos ou tentações.
2. Reverte a resistência à insulina, pois níveis elevados de insulina motivam o ganho de peso. Revertemos essa situação ao eliminar alimentos que provocam alto níveis de insulina, como trigo, grãos cereais e açúcar, depois lidamos com deficiências de nutrientes que ajudam a eliminar a resistência a insulina, como a vitamina D, ômega 3 e magnésio. Então enfrentamos a flora intestinal prejudicada e a inflamação que a acompanha e o resultado é que o peso que você queria perder começa a ir embora sem esforço.
3. Nós não restringimos calorias, e nem reduzimos o consumo de boas gorduras, você não irá passar fome, e também não me ouvirá dizer, “coma menos e exercite-se mais”.