



REMÉDIOS NATURAIS
PARA TRATAR O
INTESTINO PERMEÁVEL

Helena Solnado

Bem vinda(o)!

Estou muito feliz por te ter como leitor(a) do meu ebook e espero que o conteúdo seja útil e atenda às tuas expectativas.

Agradeço-te por dedicares o teu tempo a esta leitura.

Com estima,

Helena

ISENÇÃO DE RESPONSABILIDADE

2023

Este ebook tem como propósito educar e fornecer informações gerais sobre saúde, porém, é importante salientar que o conteúdo presente no ebook não substitui os cuidados e diagnósticos médicos diretos, pessoais e profissionais. É preciso ressaltar que as informações contidas neste ebook não têm como objetivo fornecer conselhos específicos sobre saúde física ou mental, nem qualquer outro tipo de conselho para indivíduos ou empresas e não devem ser consideradas dessa forma. Apesar dos esforços para garantir a precisão das informações, este conteúdo não deve ser interpretado como aconselhamento médico, diagnóstico profissional, opinião ou tratamento.

Introdução

Tinha 13 anos quando fui diagnosticada com uma doença auto-imune.

Nessa altura, como em boa casa portuguesa, havia sempre pão e queijo na mesa e uma barriga inchada, obstipação, cólicas menstruais intensas... Dada a imaturidade da minha consciência alimentar, não ia adivinhar nunca que o que me estava a deixar doente, era na verdade o que eu comia diariamente e com muito gosto. Foram anos de erros alimentares até ter começado a estudar sobre como a nossa alimentação afecta directamente o nosso corpo.

Rapidamente percebi que todas as doenças auto-imunes começam no intestino.

Maus hábitos alimentares, excesso de produtos ricos em glúten, açúcar, álcool bem como uso prolongado de medicamentos, entre muitos outros factores, acabam por afectar o nosso intestino bem como o nosso microbioma, abrindo portas para uma série de agentes invasores. **O nosso estado emocional e sobretudo o stress, não ajudam de todo quando lutamos contra um intestino já fragilizado.** Acontece muitas vezes, em sessão, ao perguntar como está o intestino, as pessoas responderem que "está tudo bem". Depois quando pergunto quantas vezes vão à casa de banho por dia e me respondem, "às vezes vou 3 vezes por semana", compreendo claramente a falta de atenção com elas próprias.

Provavelmente já te perguntaste qual a quantidade de vezes ideal que devemos ir à casa de banho por dia. Na verdade, por cada refeição, devíamos ter uma dejectão. Mas isso não acontece para a maioria.

Muitas pessoas não têm noção de que têm o intestino fragilizado, pois se continuam a ir à casa de banho, ele não está "morto"... mas não é bem assim.

Ready?

Acho que não há outra maneira de começar, sem perguntar, se também és uma daquelas pessoas que tem um inchaço abdominal, mas não sabe de onde vem? Após as ou algumas refeições, sentes indisposição e sensação de abdómen distendido? Flatulência excessiva e sem causa aparente? Obstipação? Diarreia?

Além de algum destes sintomas, se tiveres também episódios de dor de cabeça, fadiga, dor nas articulações, inflamação generalizada, dificuldade de concentração, tendências depressivas e problemas de pele como acne ou eczema, e embora estes sintomas possam parecer aleatórios, quando ocorrem juntos, a probabilidade de teres **Síndrome do Intestino Permeável** é alta.

Se te revês nesta realidade, aconselho-te a continuar a leitura.

A **Síndrome do Intestino Permeável** é definida como uma condição digestiva que afeta o revestimento dos intestinos, potenciando o aumento da permeabilidade intestinal. O intestino permeável é caracterizado por lacunas nas paredes intestinais através das quais toxinas, bactérias e outros agentes patogénicos entram na corrente sanguínea. Este processo, não acontece da noite para o dia e o mais chato, é que a sua reversão, também não.

Sabes, **o intestino é o único órgão que possui o seu próprio sistema nervoso**, designado por *Sistema Nervoso Entérico*, composto por uma rede de 100 milhões de neurónios embutidos na parede intestinal. A vida boa abundante no nosso intestino, produz centenas de substâncias neuroquímicas que o cérebro utiliza para regular processos fisiológicos básicos e processos mentais, como aprendizagem, memória e humor. **95% de Serotonina** - neurotransmissor que influencia tanto o humor quanto a atividade gastrointestinal, é produzido pelo intestino. Hoje em dia, pensar em tratar uma depressão, por exemplo, sem antes tratar do intestino, é sem dúvida, um erro enorme. Se te encontras numa fase depressiva, deixo o alerta.

Embora qualquer pessoa possa desenvolver **Síndrome do Intestino Permeável**, algumas pessoas correm um risco maior do que outras.

Fatores de risco comuns incluem:

- Inflamação sistémica crónica
- Stress crónico
- Consumo excessivo de álcool
- Consumo excessivo de açúcar
- Consumo excessivo de produtos com Glúten
- Uso prolongado de anti-inflamatórios não esteróides (AINEs)
- Deficiências nutricionais (especialmente em vitaminas A e D e zinco)
- Supercrescimento de leveduras no intestino

Quando não controlado, o intestino permeável pode afetar significativamente a qualidade de vida e até mesmo agravar outros problemas de saúde e condições auto-imunes, como doença de Crohn, doença celíaca, diabetes tipo 1, psoríase e lúpus.

A melhor maneira de controlar esta condição e os seus sintomas é mudares o teu estilo de vida, criando um de acordo com as tuas necessidades.

“

Hoje, a maioria das pessoas usa a medicina, como a única solução no momento em que a maioria dos diagnósticos, são diagnósticos de estilos de vida.

”

Os alimentos, ervas, especiarias e suplementos sugeridos aqui são úteis, mas não substituem de todo um bom acompanhamento por parte do teu médico ou profissional de saúde, porque o intestino permeável pode envolver um estilo de vida complexo e outros fatores, além da dieta.

Mudanças importantes no estilo de vida são o exercício físico, uma boa noite de sono, minimizar as situações de stress e seguir uma dieta saudável e completa e isenta de produtos alimentares inflamatórios.

Como uma boa nutrição e suplementação podem reverter o "vazamento" intestinal e os danos à mucosa, neste e-book vou concentrar-me nos melhores remédios naturais a serem considerados. Agora vais descobrir quais os suplementos, ervas e nutrientes que precisas consumir para combater o intestino permeável com sucesso e de maneira totalmente natural.



ZINCO

O zinco é um oligoelemento sem o qual o corpo é incapaz de funcionar adequadamente. Naturalmente presente em alguns alimentos está também disponível como suplemento alimentar.

O zinco participa em inúmeras funções. Este mineral desempenha um papel no metabolismo celular e é crucial para a atividade catalítica de cerca de 100 enzimas. O corpo precisa de zinco para síntese de proteínas, função imunológica, síntese de DNA, cicatrização de feridas, gravidez saudável, crescimento & desenvolvimento, entre outras mais.

A razão pela qual gosto do zinco e recomendo em mais de 90% dos casos que acompanho em sessão, é pelo seu potencial na **reparação do intestino permeável**. Estudos mostram que a deficiência de zinco prejudica o fígado, além de interromper a função da barreira epitelial ao desmembrar as proteínas das junções estreitas, ou seja, o consumo insuficiente de zinco prejudica as paredes intestinais. Isso significa que uma maneira eficaz e natural de reparar o intestino permeável e os seus sintomas, envolve o consumo de quantidades adequadas de zinco.

Um estudo publicado na revista clínica *Inflammatory Bowel Diseases*, descobriu que a suplementação com zinco fortalece o intestino permeável em pacientes com doença de Crohn. Sabe-se então que o zinco restaura a permeabilidade intestinal com a sua capacidade de modular junções estreitas nos intestinos delgado e grosso. As junções estreitas epiteliais e endoteliais selam seletivamente o espaço entre as células adjacentes, impedindo que as toxinas e bactérias no intestino entrem na corrente sanguínea.

A sua natureza dinâmica permite que se adaptem constantemente aos estímulos. A exposição a diferentes estímulos ambientais, como determinados alimentos ou bactérias, pode prejudicar as junções apertadas e levar a um intestino permeável. A presença de zinco impacta a barreira de forma positiva, melhorando assim a saúde gastrointestinal.

Não esquecer:

- Certifica-te de consumir uma dieta diária de alimentos ricos em zinco, incluindo feijão, grão-de-bico, lentilha, tofu, amêndoas, nozes, castanha de caju, sementes de chia, linhaça moída, sementes de cânhamo, sementes de abóbora & quinoa.
- Sempre que precisares de zinco adicional, a suplementação é uma opção viável.
- Toma o teus suplementos uma ou duas horas após a refeição.
- Em caso de dor estômago, não há problema em tomá-lo com uma refeição.

BERBERINA

A berberina é um composto vegetal e é também um dos suplementos mais úteis ao organismo.

Considerada um alcaloide, a berberina possui propriedades antioxidantes, antiinflamatórias, antibacterianas e antivirais. O consumo de berberina suporta a saúde intestinal com o potencial de aliviar a inflamação sistémica.

O papel da berberina na melhoria da barreira intestinal não é surpreendente se tivermos em mente que a berberina foi usada historicamente para tratar doenças inflamatórias intestinais.

Graças aos seus efeitos antioxidantes e anti-inflamatórios para combater a inflamação e o stress oxidativo, que agravam os danos e sintomas do intestino permeável, conclui-se que a berberina é uma solução eficaz e totalmente natural para a reparação do intestino permeável.

Não esquecer:

- É difícil encontrar fontes alimentares de berberina e talvez por isso a suplementação é a opção mais conveniente. É seguro tomar 500mg de berberina até três vezes ao dia antes das refeições contudo é preciso ter em conta que pode causar ligeiros efeitos colaterais como dor de estômago, náusea ou obstipação.

ALOE VERA

Desde sempre que a planta de Aloe Vera tem tido um papel importante em várias culturas ao redor do mundo. Esta planta versátil ainda é amplamente utilizada na medicina natural. Os usos do aloe vera vão além dos cuidados com a pele e estendem-se à cicatrização de feridas e à saúde digestiva. De fato, a aloína, um composto ativo do Aloe Vera, apresenta propriedades anti-bacterianas para certas bactérias intestinais.

Os produtos de Aloe Vera consumidos por via oral atingem o intestino, onde interagem com as células epiteliais intestinais e a microbiota intestinal habitante.

Existem hoje já vários estudos que concluem que o Aloe Vera apresenta um efeito benéfico em pessoas com síndrome do intestino irritável (SII). Sem efeitos secundários e com uma excelente acção cicatrizante exterior, esta incrível maravilha apresenta também uma acção cicatrizante interior.

Não posso deixar de falar na sua natureza calmante e na sua capacidade de aliviar a inflamação. **Além de apoiar o sistema imunológico, o aloe vera também aumenta o teor de água no intestino e auxilia no controlo do crescimento de leveduras.**

O conteúdo nutricional do aloe vera tem sido amplamente subestimado, pois esta maravilhosa suculenta contém vitaminas essenciais, como vitamina A, vitamina E, vitamina B12, ácido fólico e colina. Todos esses nutrientes são importantes para a saúde intestinal e para a saúde e bem-estar geral.

Não esquecer:

- Podes sempre ter a tua própria planta. Não requer muito tempo e dedicação e estará sempre disponível.
- Aloe Vera tem um sabor limpo e fresco que combina bem com outros alimentos. É muito versátil e perfeito para sumos, smoothies e saladas, por exemplo.
- Para preparar o gel, corta as bordas pontiagudas no topo e ao lado da folha. Em seguida, corta a pele do lado plano, remove o gel transparente e corta em cubos pequenos.

L-GLUTAMINA

A L-glutamina é um aminoácido produzido naturalmente pelo corpo mas lá porque o corpo produz L-glutamina naturalmente, isso não significa que tu tenhas o suficiente para mantê-lo saudável. Às vezes, as necessidades do corpo de L-glutamina são maiores do que a sua própria capacidade de produzir este aminoácido e a verdade é que tem um papel importante na saúde gastrointestinal.

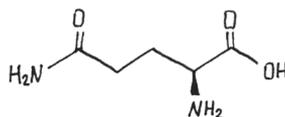
Estudos mostram que a L-glutamina é considerada o nutriente mais importante para curar a síndrome do intestino permeável, pois é o combustível preferido para colonócitos e enterócitos - células do sistema gastrointestinal. Baixo nível de L-glutamina no organismo está associado à ruptura da barreira intestinal, inflamação e diarreias. Assim sendo, a suplementação com glutamina promove uma melhoria significativa na função da barreira intestinal.

A L-glutamina não promove apenas o crescimento e a sobrevivência dos enterócitos, mas ajuda sobretudo a regular a barreira intestinal durante episódios de stress e **o stress é um dos maiores gatilhos para intestino permeável**. Convém manter este aminoácido por perto.

Não esquecer:

- Conseguimos aumentar naturalmente a ingestão diária de L-glutamina consumindo amêndoas, amendoim, feijão vermelho e feijão branco, nozes, repolho e grão-de-bico. É um excelente aliado no combate a virus

Glutamine



PROBIÓTICOS

Os probióticos são microorganismos vivos, que dão um jeitão ter sempre por perto.

Estes "besties" mantêm a saúde digestiva e estimulam o sistema imunológico.

Conseguimos encontrá-los apenas em vários alimentos fermentados, como vegetais em conserva, mas os probióticos também existem na forma de suplementos.

Certamente já ouviste falar sobre eles pois são cruciais para a saúde gastrointestinal e provam ser um grande aliado na reparação do intestino permeável e nos seus sintomas.

Existem várias estirpes de bactérias com as quais beneficiamos muito entre elas, o *Lactobacillus acidophilus* - estes ajudam a decompor o glúten e os açúcares e devem ser sobretudo usados quando se usam antibióticos. Os *Lactobacillus bulgaricus* têm efeitos benéficos contra a hipercolesterolemia, reduzindo assim a absorção do colesterol e aumentando o seu catabolismo. Os *Lactobacillus Casei* são usados para prevenir ou tratar a diarreia e inclui a diarreia infecciosa, diarreia do viajante e diarreia associada a antibióticos.

Os *Bifidobacterium*, melhora a função da barreira intestinal e suporta a integridade intestinal. Além disso, *Saccharomyces Cerevisiae*, outra espécie de probiótico, promove a formação de junções apertadas e preserva a barreira intestinal e o sistema imunológico durante lesões intestinais. São imensas as estirpes de bactérias benéficas e hoje facilmente conseguimos encontrar formulas que já contemplam uma boa quantidade de diferentes estirpes.



Não esquecer:

- Enriqueça a tua dieta com alimentos ricos em probióticos, como picles, chucrute, kimchi, kombucha, miso & tempeh, por exemplo.
- Kefir de água é uma boa opção.
- Sempre que tomares um suplemento probiótico, o ideal é tomá-los 20 minutos depois de comer, logo pela manhã ou antes de dormir.

CURCUMINA & CARDAMOMO

A curcumina é o principal composto ativo presente na cúrcuma, uma das plantas mais poderosas do mundo, e é responsável pela sua cor amarela vibrante e distinta. No geral, a curcumina tem baixa biodisponibilidade, ou seja, o corpo tem dificuldade em absorvê-la. No entanto, a combinação de açafrão e gengibre resolve o problema de absorção em pessoas com intestino permeável. Atualmente, sabe-se que a curcumina age principalmente nas células epiteliais intestinais e na barreira intestinal. Como este composto pode reduzir a disfunção da barreira intestinal, a curcumina é capaz de regular doenças inflamatórias crónicas.



Ao reduzir a inflamação no trato digestivo, a curcumina pode ajudar a prevenir a progressão do intestino permeável e permitir o controlo mais eficaz dos sintomas. Por outro lado, o cardamomo é uma especiaria intensamente aromática da mesma família do gengibre e tem sido usada há séculos em diferentes culturas pelas suas propriedades medicinais. Os seus benefícios para a saúde são numerosos, incluindo os efeitos gastroprotetores. Em termos de saúde digestiva, sabemos hoje que há um excelente benefício quanto à cicatrização de úlceras. De fato, **o cardamomo pode prevenir ou reduzir completamente o tamanho das úlceras gástricas em pelo menos 50%.**

O que torna o cardamomo útil para pessoas com intestino permeável são as suas propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias. Tanto a inflamação quanto o stress oxidativo podem contribuir para os sintomas desagradáveis do intestino permeável.

Em suma, o consumo de curcumina & cardamomo pode exercer um efeito favorável no sistema gastrointestinal.

Não esquecer:

- Estas duas especiarias poderosas são incrivelmente versáteis. Facilmente encontramos uma sopa, um salgado ou um doce onde a presença de cada uma delas é bem vinda.
- Para consumir o cardamomo, usa as sementes moídas ou a vagem inteira.
- Tanto a curcumina quanto o cardamomo estão disponíveis em forma de suplementos. Para quem não gosta deste tipo de condimentos, a suplementação é a forma mais fácil e acessível.



BETAÍNA - ÁCIDO CLORÍDRICO (HCL)

A Betaína é uma forma ácida da betaína, um composto semelhante à vitamina encontrada em várias fontes alimentares. É frequentemente usada para ajudar a tratar problemas digestivos. A betaína coopera com as hormonas endócrinas para regular o equilíbrio de água e eletrólitos no organismo. Além disso, melhora as funções intestinais, aumentando a atividade das enzimas digestivas, melhorando a saúde da microbiota intestinal e a estrutura do intestino. Um dos benefícios adicionais do uso de betaína é a sua capacidade de proteger o intestino da desidratação em caso de diarreia. As pessoas que sofrem de intestino permeável enfrentam problemas digestivos crônicos que têm um grande impacto na sua qualidade de vida. A betaína também pode ajudar a promover uma acidez gástrica ideal, o que ajuda a melhorar a função digestiva.

Não esquecer:

- Opta por grãos saudáveis, incluindo kamut & amaranto.
- Uma segunda opção é tomar suplementos de betaína no meio da refeição ou no final. Se fizeres isso antes da refeição, podes causar azia ou afetar o ácido do estômago.
- Aumenta o consumo de alimentos ricos em betaína, como quinoa, batata doce, beterraba e espinafre..
- Tenta não tomar betaína se estiveres a tomar AINEs (medicamentos anti-inflamatórios, incluindo aspirina e ibuprofeno)



RAIZ DE ALÇAÇUZ

A raiz de alçaçuz tem sido usada na medicina tradicional há milhares de anos, tendo sido bebida pelos antigos egípcios como um tônico digestivo. Com cerca de 73 compostos ativos, tanto o alçaçuz desglicirrizado como a própria raiz de alçaçuz são conhecidos pelas suas propriedades gastroprotetoras.

O consumo de alçaçuz desglicirrizado melhora a atividade do muco, que atua como uma barreira ácida no esôfago e no estômago, explicando por que é amplamente utilizado no tratamento do refluxo esofágico. Além disso, esta barreira pode promover a cicatrização do tecido danificado.

Em casos de intoxicação alimentar, úlceras estomacais e azia, o alçaçuz desglicirrizado pode acelerar a reparação do revestimento do estômago e restaurar o equilíbrio. Também pode ajudar no tratamento do intestino permeável e seus sintomas, inibindo reações inflamatórias de infecções bacterianas e reduzindo os danos à mucosa causados por inflamações e bactérias prejudiciais.

Ao promover um revestimento mucoso saudável, o alçaçuz desglicirrizado mostra ser um aliado eficaz na reparação do intestino permeável. Esse problema ocorre devido a um revestimento intestinal danificado, levando à formação de "espaços" pelos quais as bactérias e as toxinas podem atingir a corrente sanguínea.

Não esquecer:

- A maneira mais fácil de usar a raiz de alçaçuz para controlar o intestino permeável é por meio da suplementação de Alçaçuz Desglicirrizado.
- A raiz de alçaçuz, de fácil acesso, está disponível na forma de pastilhas, extratos, cápsulas, pó e como erva.
- Uma das formas fáceis de usar a raiz de alçaçuz é fazer chá.



PEPTÍDEOS DE COLÁGENIO

O colágeno é a proteína mais abundante no nosso corpo e é responsável pela proteção de órgãos, articulações, tendões e manutenção de ossos, músculos e revestimento intestinal. Embora o nosso corpo produza colágeno naturalmente, essa produção diminui à medida que envelhecemos. Com base em estudos e descobertas recentes, sabe-se que os suplementos de colágeno podem ajudar a reduzir sinais visíveis de envelhecimento, como rugas, flacidez e celulite. A maioria dos suplementos é produzida a partir de produtos de origem animal, mas a comunidade vegan tem incentivado a indústria a desenvolver produtos mais naturais e à base de plantas.

A melhor forma de ajudar o teu corpo a produzir colágeno é através de uma dieta rica em vegetais verdes folhosos, que fornecem os fitonutrientes necessários para a produção de colágeno. Os alimentos ricos em colágeno não só fortalecem o sistema digestivo, mas também ajudam a combater alguns dos sintomas desagradáveis do intestino permeável, como a diarreia.

Não esquecer:

- A vitamina E trabalha com a vitamina C para promover a síntese de colágeno. Alguns dos alimentos mais ricos em vitamina E são sementes de girassol, óleo de semente de cânhamo, amêndoas, espinafre e brócolos. Alguns dos alimentos mais ricos em vitamina C são frutas cítricas, folhas verdes escuras, pimentão, frutas vermelhas, kiwi e brócolos.
- Os aminoácidos glicina, prolina e lisina encontrados em vegetais de folhas verdes escuras, nozes, sementes e legumes também podem ajudar a promover a produção de colágeno.
- Os alimentos que contêm enxofre, como alho, cebola e membros da família do repolho, podem promover a produção de colágeno também.
- **Atenção:** Suplementos de várias marcas podem incluir alérgenos alimentares comuns, como peixe, marisco e ovos.

FIBRA

A fibra é essencial para manter um intestino saudável e prevenir problemas de saúde, incluindo o intestino permeável. No entanto, é importante obter fibra de fontes alimentares integrais e aumentar a ingestão gradualmente para evitar problemas intestinais.

A fibra é importante porque alimenta as bactérias benéficas no intestino atuando como um prebiótico. Isso é essencial para o microbioma intestinal, e quando a fibra é fermentada pelas bactérias, produz um aminoácido chamado butirato. Esse composto é importante porque ajuda a estimular a produção de muco e a melhorar a integridade da barreira intestinal.

O consumo de fibras protege as células do cólon e ajuda a regular o trânsito intestinal, aliviando a dor abdominal e melhorando a consistência das fezes. Além disso, a fibra tem outros benefícios, como ajudar no controle de peso, regular o açúcar no sangue e reduzir os níveis de colesterol.

Por isso, **é recomendado que as pessoas com Síndrome do Intestino Irritável (SII) aumentem a ingestão de fibras para melhorar a regularidade intestinal.** Mas é importante lembrar que a ingestão de fibras deve ser gradual e acompanhada de bastante água para evitar desconfortos gastrointestinais.

A saber:

- Podes facilmente obter fibras suficientes através de uma dieta saudável. Alguns dos melhores alimentos ricos em fibras incluem **sementes de cânhamo, farelo de cânhamo**, lentilhas, feijão, ervilhas, grão de bico, aveia, maçãs, peras, abacates, alcachofras, amêndoas e sementes de chia.
- Suplementos de fibra não são o mesmo que fibra dietética. Eles não fornecem as vitaminas, minerais e outros nutrientes necessários que os alimentos ricos em fibras fornecem. **O farelo de cânhamo, por exemplo, é uma excelente fonte de fibra, rico em vitaminas e minerais e é sobretudo muito fácil de usar.**
- Evita produtos embalados com fibras que contenham açúcar.

GENGIBRE

O gengibre é provavelmente uma das especiarias mais úteis do mundo. Não só é usado para melhorar qualquer prato, mas também é ótimo para fins medicinais. Os benefícios do gengibre são, de fato, numerosos, mesmo se tiveres síndrome do intestino permeável.

Os benefícios do gengibre no intestino permeável são devidos às suas propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias. **Sabemos que o gengibre reduz a gravidade da colite e melhora a integridade da barreira intestinal.**

O gengibre tem o potencial de influenciar positivamente a microbiota intestinal e, assim, prevenir ou auxiliar no controle da obesidade.

Para uma pessoa com síndrome do intestino permeável, o gengibre pode ser um remédio natural facilmente acessível, pois funciona para neutralizar o stress oxidativo, combater a inflamação e melhorar a saúde intestinal, todos cruciais para reduzir o *leaky gut* e controlar os sintomas.

A saber:

- O gengibre é versátil e fácil de consumir. Podes adicioná-lo ao chá, sopa, refogados, caril de vegetais e até mesmo sobremesas.
- Além da raiz de gengibre, também puedes comprar gengibre ralado ou em pó.
- Os suplementos de raiz de gengibre permitem que consumas esta especiaria em cápsula.



CANABIDIOL OU ÓLEO DE CBD

Como já vimos, o perfil bacteriano do nosso microbioma intestinal é tão único quanto a nossa impressão digital.

Sabemos que ter uma variedade de bactérias intestinais benéficas previne a inflamação intestinal, fortalece a imunidade e regula o humor e as emoções através da produção de neurotransmissores essenciais, incluindo serotonina, dopamina e ácido gama-aminobutírico (GABA). Os neurotransmissores criados pela vida boa presente no intestino são essenciais para a comunicação entre o trato digestivo e o cérebro.

O intestino mantém uma comunicação constante com o sistema nervoso central para regular a produção de neurotransmissores, proteger a barreira intestinal, regular a motilidade e muito mais. Manter os sistemas de comunicação essenciais funcionando com eficiência depende da interação contínua com o sistema endocanabinoide, o maior sistema regulador do corpo. O sistema endocanabinoide (SEC) depende da geração de mensageiros específicos (neurotransmissores) que atuam nos receptores endocanabinóides.

Os mensageiros do sistema endocanabinoide são chamados de canabinóides. Os dois principais canabinóides sintetizados no organismo são os endocanabinóides anandamida e 2-Ag (2-araquidonoilglicerol). Estes mensageiros essenciais regulam a conversa entre o intestino e o cérebro. Os endocanabinóides são produzidos conforme necessário e rapidamente decompostos por enzimas metabólicas.



Idealmente, o corpo produziria endocanabinóides suficientes para manter os processos essenciais funcionando com eficiência. Infelizmente, nem sempre funciona assim. Sob a influência de stress, doença ou lesão, o corpo pode precisar de mais canabinóides do que pode produzir sozinho.

Quando o corpo não gera mensageiros ECS suficientes para interagir com os receptores correspondentes, a comunicação é interrompida.

Uma vez que o ECS regula quase todas as funções essenciais do corpo, acredita-se que as deficiências endocanabinóides causam as doenças.

Felizmente, o nosso corpo também está preparado para responder aos canabinóides encontrados nas plantas de Cannabis Sativa L. O CBD (canabidiol) é apenas um dos mais de 113 fitocanabinóides encontrados na planta do cânhamo. O CBD imita os efeitos dos endocanabinóides produzidos no organismo, interage com os receptores ECS e ajuda a apoiar funções cruciais reguladas pelo ECS, incluindo as do teu intestino.

O CBD tem propriedades ansiolíticas, anti-inflamatórias, anti-espasmódicas, analgésicas, prevenindo também as náuseas. Isso significa que o CBD tem o potencial de impedir que inflamações, náuseas, dores crónicas e respostas ao stress causem estragos à saúde gastrointestinal e digestiva.



A saber:

COLITE ULCEROSA

A colite ulcerosa é uma doença inflamatória intestinal (DII), um dos vários distúrbios gastrointestinais causados por uma resposta excessivamente agressiva do sistema imunológico ao microbioma intestinal. Acredita-se que a colite ulcerosa seja causada por um desequilíbrio entre a microbiota intestinal e a imunidade da mucosa, causando inflamação intestinal excessiva. Os sintomas do distúrbio podem incluir dor abdominal e cólicas, diarreia (com pus ou sangue), hemorragias, perda de peso e fadiga.

Depois de vários estudos, descobriu-se que o CBD reduziu a inflamação intestinal ao inibir a produção de citocinas pró-inflamatórias, ou seja, o CBD demonstrou parar a inflamação intestinal antes mesmo de começar. Por esta razão, aconselho a maioria dos meus pacientes a fazer a toma do CBD nos casos de Colite Ulcerosa.

SÍNDROME DO INTESTINO PERMEÁVEL

Uma das funções mais importantes do microbioma intestinal é proteger o revestimento do trato digestivo. Quando o delicado equilíbrio da microbiota intestinal é interrompido, as bactérias nocivas prosperam com já vimos. Desequilíbrios entre bactérias benéficas e prejudiciais desencadeiam a inflamação que aumenta a permeabilidade intestinal. O aumento da permeabilidade intestinal permite que bactérias nocivas passem pelo intestino e migrem para outras áreas do corpo.

Os sintomas da síndrome do intestino permeável incluem diarreia crónica ou obstipação, fadiga, dores de cabeça, inflamação generalizada, dor nas articulações e problemas de pele como erupções cutâneas, acne ou eczema. Pesquisas atuais sugerem que o óleo CBD ajuda a restaurar a função saudável da barreira intestinal, protege o revestimento do trato digestivo contra danos e restaura a integridade da mucosa intestinal. Ladies & Gentlemen, vamos usar óleo de cbd, ok?

SÍNDROME DO INTESTINO IRRITÁVEL - SII

Síndrome do intestino irritável (SII) é um distúrbio digestivo relativamente comum que afeta o intestino grosso. Gases, inchaço e dor abdominal, obstipação, diarreia ou ambos em simultâneo, fazem da SII uma grande dor de cabeça, literalmente. Embora as causas não sejam claras, acredita-se que as contrações mais fortes do que a média da musculatura do trato digestivo, a sinalização mal coordenada entre o cérebro e os intestinos e as mudanças na flora intestinal sejam os principais contribuintes. Os sintomas podem ser desencadeados por certos alimentos, flutuações hormonais ou stress.

O Dr. Ethan Russo, Neurologista, pesquisador em Psicofarmacologia e Autor, considera a SII uma das muitas condições crônicas de saúde causadas por deficiências de endocanabinóides. Embora muito poucas investigações clínicas tenham sido realizadas para confirmar os benefícios do óleo CBD para a SII, sabemos que a secreção, propulsão e inflamação gastrointestinal envolvem processos regulados pelo ECS.

As pesquisas mostram que as pessoas que vivem com SII têm fibras nervosas TRPV1 elevadas que se acredita contribuir para a hipersensibilidade do trato gastrointestinal. **Foi demonstrado que o CBD aumenta a produção de anandamida, acreditando-se que atue nos receptores TRVP1, ao mesmo tempo em que inibe as enzimas que o quebram, o que acaba dessensibilizando as fibras nervosas TRVP1.**

Desde sempre que acompanho vários casos de SII e na verdade, a melhoria dos sintomas, após a introdução do óleo de CBD, é notória num espaço curto de tempo.

O CBD, nestes casos, não deve ser tomado como auto-medicação, pois o CBD interfere com alguns medicamentos. Sempre que possível, aconselha-te com o teu médico ou profissional de saúde, sobre concentrações e dosagens.

DOENÇA DE CROHN

A doença de Crohn é um distúrbio auto-imune que faz com que o sistema imunológico atinja erroneamente bactérias intestinais úteis, permitindo que bactérias prejudiciais se desenvolvam. A inflamação crónica resultante desse desequilíbrio causa lesões intestinais e úlceras.

Os sintomas da doença de Crohn podem incluir cólicas abdominais, febre, fadiga, perda de peso e fezes com sangue. As complicações podem incluir abscessos da parede intestinal, fissuras e má absorção de nutrientes. Existem já vários estudos que mostram os benefícios em fazer uso do óleo de cbd em pacientes com Crohn, pois sabemos hoje que o CBD é uma excelente solução para a dor e inflamação, ajudando a promover o equilíbrio, minimizando assim os sintomas.

VITAMINA D



A vitamina D, a vitamina do sol, promove a absorção de cálcio no intestino e é necessária para ossos e articulações fortes.

Os benefícios da vitamina D são realmente impressionantes. Uma melhor digestão é um dos muitos benefícios. Hoje sabe-se que a vitamina D afeta os tecidos em todo o sistema digestivo, ou seja, melhora a saúde digestiva e a absorção de nutrientes.

Além disso, a vitamina D exibe ações de regulação imunológica durante o início das doenças inflamatórias intestinais. A vitamina D mantém a integridade do revestimento intestinal no intestino grosso e é crucial para prevenir o desenvolvimento de problemas digestivos. Além disso, a vitamina D estimula a migração das células do revestimento intestinal e está envolvida na melhoria da cicatrização de feridas. É assim que a vitamina D auxilia na cicatrização de um intestino permeável.

Não esquecer:

- Sempre que suplementas com um valor diário superior a 10.000 UI, debes tomar Vit k2 para facilitar a sua absorção.
- Sempre que possível, apanha Sol directamente na pele.
- Antes de iniciares a suplementação, debes ter em atenção o valor da tua análise de sangue para uma melhor orientação em termos de dosagem/necessidade.

ENZIMAS DIGESTIVAS

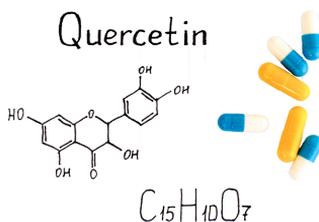
O nosso corpo produz enzimas digestivas que desagregam hidratos de carbono, proteínas e gorduras. Isto é crucial para a absorção de nutrientes e para manter uma boa saúde digestiva e geral. Algumas pessoas têm quantidades insuficientes de enzimas naturais, sendo que os suplementos de enzimas digestivas estão disponíveis e são frequentemente uma solução eficaz. São fáceis de usar e, uma vez que os suplementos de enzimas digestivas são projetados para imitar a atividade das enzimas naturais, devem ser tomados antes das refeições. A carência de enzimas no trato digestivo contribui para uma má absorção de nutrientes, digestão prejudicada, intolerâncias alimentares, alergias alimentares, doenças autoimunes e crescimento excessivo de bactérias, o que piora os sintomas do intestino permeável. As pessoas com intestino permeável têm maior tendência a deficiências nutricionais, que afetam os seus sintomas, criando um ciclo vicioso.

Não esquecer:

- As enzimas digestivas estão presentes no abacaxi, banana, mel, abacate, gengibre, manga, mamão e kiwi e são também encontrados em alimentos fermentados, como kefir de água, kimchi, chucrute, miso e tempeh.
- Quem não tem Vesícula Biliar, deve suplementar sempre com enzimas digestivas.
- Atenção: A maioria dos suplementos é segura, mas em algumas pessoas, a bromelaína, um suplemento de enzima digestiva feito de abacaxi, interfere nas plaquetas na corrente sanguínea.

QUERCETINA

Embora possa parecer um nome estranho, a quercetina é na verdade um flavonoide que pode ser encontrado diariamente em muitos grãos, frutas e vegetais como um pigmento natural. **A característica mais importante da quercetina é a sua função anti-inflamatória duradoura.** Além disso, ela exibe uma atividade citoprotetora no trato gastrointestinal, o que significa que protege as células do sistema digestivo. Acredita-se que a quercetina melhore a função da barreira intestinal e tenha um efeito positivo nas claudinas, que são os principais componentes das junções estreitas que regulam a permeabilidade das células que revestem o intestino. Devido às suas propriedades antioxidantes, anti-inflamatórias e de fortalecimento da barreira intestinal, a quercetina é uma adição prática a qualquer esforço para melhorar um intestino permeável e seus sintomas desagradáveis.



Não esquecer:

- Algumas das melhores fontes de quercetina são maçãs, cerejas, frutas vermelhas, couve, aspargo, cebolinha, cebola, tomate, pimentão, uvas, chá e bebidas que contenham qualquer um destes alimentos. É encontrada no vinho e no chá preto.
- Além de alimentos ricos em quercetina, pode consumir quercetina em suplementos frequentemente combinados com bromelaína, pois ambos os compostos possuem propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias.
- A quercetina tem baixa biodisponibilidade, por isso os suplementos geralmente contêm outros ingredientes, como vitamina C e bromelaína, para aumentar a absorção.
- Também é encontrada em remédios fitoterápicos, como ginkgo biloba e erva de São João.

ÓMEGA 3

Os ácidos gordos ómega 3 são essenciais para a saúde e o bem-estar do nosso corpo. Além de serem necessários para manter a saúde do coração e do cérebro, eles têm muitos outros benefícios para a saúde. Para aqueles com um intestino permeável, aumentar a ingestão de ómega 3 é importante devido às suas propriedades anti-inflamatórias que ajudam a reduzir a inflamação no intestino.

O que muitas pessoas não sabem é que o ómega 3 têm um impacto significativo no ambiente intestinal e pode modular a composição da microbiota intestinal. Isso torna-os uma espécie de prebiótico.

O potencial dos ácidos gordos ómega 3 em promover uma microbiota intestinal saudável explica o seu papel no tratamento de muitas doenças crónicas. Além disso, o ómega 3 promove a produção de butirato, que é a principal fonte de energia para a mucosa intestinal.

Por isso, para reduzir o dano à mucosa, aliviar a inflamação e apoiar a integridade da microbiota intestinal, é importante consumir mais alimentos ricos em ómega 3.

Não esquecer:

- Os ómega 3 estão disponíveis em muitos alimentos à base de plantas: sementes de chia, **sementes e óleo de cânhamo**, sementes de linho, nozes, edamame, feijão, peixe e algas marinhas.
- Uma colher de sobremesa de **óleo de cânhamo**, tem quantidade suficiente de ALA - **ácido alfa-linolénico** para iniciares o teu dia.



MAGNÉSIO

O magnésio é um mineral crucial para o bom funcionamento do corpo humano. Aconselho a sua toma a todos os pacientes, sem excepção. Com efeito, o magnésio é necessário para mais de 300 enzimas que controlam uma variedade de reações bioquímicas, desde a síntese de proteínas até a função muscular e nervosa, regulação da pressão arterial e controlo da glicemia. Uma deficiência de magnésio pode contribuir para a inflamação no intestino delgado.

A ingestão de magnésio também aumenta a diversidade da microbiota intestinal, enquanto uma dieta pobre em magnésio pode prejudicar as bactérias benéficas no teu intestino. Tal como a fibra, o magnésio produz butirato no teu sistema digestivo, ajudando a controlar o intestino permeável e os seus sintomas.

Ao apoiar a integridade e diversidade do intestino e graças ao seu papel anti-inflamatório, o magnésio pode ser um aliado eficaz na reparação de um intestino permeável.

Existem vários tipos de magnésio disponíveis, incluindo: Magnésio taurato; Óxido de magnésio; Carbonato de magnésio; Cloreto de magnésio; Magnésio quelato; L-treonato de magnésio; Magnésio glicil glutamina; Magnésio dimalato.

Para pessoas que sofrem de Síndrome do Intestino Irritável (SII), o magnésio quelato é o tipo mais indicado.

Não esquecer:

- Adiciona mais alimentos ricos em magnésio à tua dieta a partir de uma ampla variedade de alimentos, incluindo espinafre, vegetais de folhas verdes, legumes, nozes e sementes.
- De um modo geral, encontrarás mais magnésio em alimentos com maior teor de fibras. Lembra-te de que a ingestão de fibras é crucial para o controlo de um intestino permeável.
- Um exame de sangue é a melhor maneira de determinar qual o teu nível de magnésio. Só após esta análise, é que deves suplementar.

SELÉNIO

O selénio é um mineral vital que suporta funções importantes no corpo, como a função cognitiva, o sistema imunológico, a fertilidade e a função da tireoide. Um dos seus efeitos mais importantes é a capacidade antioxidante aprimorada, que neutraliza os radicais livres e reduz o stress oxidativo no corpo, especialmente no intestino de pessoas com intestino permeável. O papel antioxidante do selénio pode melhorar as habilidades cognitivas, ajudando na fluência verbal e outras funções mentais. Se estás com fadiga, falta de memória e dificuldade de concentração devido a um intestino permeável, o selénio pode ser muito útil. O consumo adequado de selénio, através de alimentos ricos ou suplementos, pode ajudar a melhorar a resposta do intestino à inflamação e melhorar a microbiota intestinal, além de ajudar na cicatrização de feridas e contribuir para a reparação do intestino. A diminuição dos níveis de selénio no corpo está associada a um aumento nos compostos inflamatórios, o que destaca o papel anti-inflamatório deste mineral e a sua importância em condições relacionadas à inflamação.

Sei que tenho focado bastante nas funções antioxidantes destes compostos, porque o impacto do stress oxidativo no intestino, especialmente em pessoas com intestino permeável, é amplamente subestimado.



Não esquecer:

- Alimentos ricos em selénio, como castanha do pará, nozes, sementes, lentilhas, arroz integral ou cogumelos, podem fazer facilmente parte do teu dia, sem grande esforço.
- Suplementação é sempre uma boa opção caso te seja mais favorável.

HORTELÃ PIMENTA & TOMILHO

A menta é uma planta da família das mentas, comumente conhecida como hortelã-pimenta. Originária da Europa e da Ásia, esta erva é conhecida pelo seu aroma fresco e revigorante, bem como pelos seus muitos benefícios para a saúde. **As folhas de hortelã-pimenta contêm óleos essenciais, tais como mentol, mentona e limoneno, que dão à planta o seu aroma mentolado e os seus efeitos refrescantes.**

A hortelã-pimenta beneficia a saúde de várias formas, sendo um remédio eficaz para problemas digestivos, pois pode relaxar o sistema digestivo e aliviar a dor. **A hortelã-pimenta impede a contração dos músculos lisos, aliviando assim os espasmos intestinais.** Além disso, a hortelã-pimenta tem efeitos antioxidantes e aumenta a imunidade, melhorando as condições gastrointestinais. Por isso, é uma promissora solução natural para problemas digestivos.

O óleo de hortelã-pimenta alivia a dor abdominal e ajuda a controlar os sintomas associados à Síndrome do Intestino Irritável (SII), como obstipação, diarreia e inchaço. O óleo de hortelã-pimenta ajuda a reparar o intestino permeável, principalmente através do seu efeito anti-inflamatório. Este óleo também afeta a fisiologia esofágica, gástrica, intestinal, da vesícula biliar e do cólon.

Assim como o cheiro de menta pode acalmar-te, a planta pode fazer o mesmo pelo teu intestino, reduzindo a gravidade dos sintomas. Além da hortelã-pimenta e do óleo de hortelã-pimenta, o tomilho é outra erva com propriedades antioxidantes e capaz de reparar o intestino permeável. O tomilho é uma erva maravilhosa que fortalece a integridade intestinal, o mecanismo mais importante para reparar um intestino permeável e os seus sintomas.

Não esquecer:

- Ambos podem ser ingeridos em forma de óleo em chás, com folhas frescas ou secas, em smoothies ou outras bebidas. Topicamente, eles podem ser usados como aromaterapia.
- O óleo de hortelã-pimenta também é benéfico quando inalado. O óleo de tomilho pode ser usado da mesma forma que o óleo de hortelã-pimenta.

VITAMINA C

Se houvesse um super herói no mundo das vitaminas, a Vitamina C vestia sem dúvida, a capa do Super Homem! É um dos micronutrientes mais amplamente presentes na nossa dieta prescrita para intestino permeável. As funções da vitamina C são inúmeras, desde o crescimento e reparação de tecidos e ajuda na absorção de ferro no organismo.

Há imenso para falar sobre a VIT C! É sem dúvida uma das vitaminas mais necessárias para uma série de funções e tudo o que há para falar sobre ela, não cabe aqui.

Ela forma uma proteína importante que é usada para fazer pele, ligamentos, vasos sanguíneos e tendões. A vitamina C é conhecida como um reforço imunológico, e tendemos a consumir grandes quantidades durante os dias de inverno para evitar gripes e constipações, apenas e infelizmente.

Sabes que a vitamina C também beneficia a saúde digestiva? Na verdade, a vitamina C é o antioxidante hidrossolúvel mais importante do corpo. As propriedades antioxidantes permitem que a vitamina restaure o microambiente da microbiota intestinal e aumente o número de bactérias boas no intestino. Além disso, a vitamina C previne a deficiência de ferro, melhorando a absorção deste mineral em até 67%, o que é particularmente importante porque a deficiência de ferro pode agravar doenças inflamatórias intestinais com impacto negativo na microbiota intestinal.

A ingestão regular de alimentos ricos em vitamina C, especialmente frutas e vegetais, ajuda a fortalecer o sistema imunológico, neutraliza os radicais livres e o stress oxidativo e também beneficia a saúde digestiva. Se sentes o conhecido *brain fog* e/ou memória fraca devido ao intestino permeável, a vitamina C pode fortalecer as tuas habilidades cognitivas.

Não esquecer:

- Consumir pelo menos 1g de vitamina C diariamente.
- As melhores fontes são frutas cítricas, tomates, e pimentão verde, kiwi, frutas vermelhas, melão, abacaxi, manga, brócolos e couve de Bruxelas.
- Embora os alimentos ricos em vitamina C sejam abundantes, muitas pessoas incluindo Eu, recorrem a suplementos para atender às suas necessidades diárias.
- Convém tomar a Vit C - Ascorbato de Sódio - em jejum.



RAIZ DE MARSHMALLOW

A raiz de Marshmallow, também conhecida como *Althaea officinalis*, é uma planta perene que é originária da Europa, Norte da África e Ásia Ocidental. Desde tempos antigos, as pessoas têm usado a raiz de marshmallow como remédio para tratar vários problemas de saúde, incluindo problemas digestivos. É por isso que esta planta é considerada um dos melhores remédios naturais para tratar o intestino permeável. Embora sejam necessários mais estudos sobre a raiz de marshmallow, já sabemos que ela é capaz de combater úlceras gástricas sem causar reações adversas ou efeitos colaterais. Os efeitos protetores desta planta no sistema digestivo são atribuídos ao seu efeito antioxidante. Os benefícios da raiz de marshmallow também estão relacionados com o seu alto teor de mucilagem, que forma uma camada protetora no trato digestivo, aliviando a inflamação intestinal e melhorando a integridade do sistema digestivo. Esta planta ajuda a estimular as células responsáveis pela regeneração dos tecidos.

Não esquecer:

- O chá de raiz de marshmallow é um chá de ervas popular que é feito de pó de raiz de marshmallow seco
- A forma em pó também pode ser adicionada a outras bebidas ou smoothies.
- A forma mais simples de consumir a raiz de marshmallow é na forma de suplementos, pois estes produtos contêm quantidades mais precisas do extrato.
- A raiz de marshmallow ajuda na tosse, auxilia a cicatrização de feridas e também na saúde da pele sendo que pode ser usada também como diurética e analgésica.



OLMO

O Olmo Vermelho (*Ulmus rubra*) é uma árvore originária das regiões leste e central dos Estados Unidos e de Ontário, Canadá. Há muito tempo que os nativos americanos descascam a casca do olmo e usam-na para fins medicinais, incluindo o tratamento da dor de garganta, cicatrização de feridas e febre. Ele é também usado em algumas misturas de chá, como é o caso do chá Essiac.

O olmo é eficaz no alívio de várias condições, incluindo problemas digestivos, devido à sua propriedade emoliente. Isso significa que ele tem a capacidade de acalmar o estômago e os intestinos, reduzindo a irritação. Em outras palavras, o olmo é um mucoprotetor, pois protege a mucosa intestinal.

O olmo contribui para a produção de muco no intestino, o que neutraliza o excesso de acidez. Além disso, ele protege a função da barreira mucosa e exibe propriedades antioxidantes, tornando-o adequado para pessoas que sofrem de doenças inflamatórias intestinais, como a doença de Crohn.

O stress oxidativo tem sido frequentemente associado ao intestino permeável e à piora dos sintomas. No entanto, a suplementação com olmo pode ajudar a controlar os sintomas do intestino permeável, melhorando assim a qualidade de vida, graças aos seus efeitos antioxidantes e potencial para apoiar a mucosa intestinal.

Não esquecer:

- O olmo é usado principalmente como um suplemento dietético disponível na forma de pó & cápsulas.
- Uma boa maneira de o usar é no chá.
- Se optares pela casca em pó, a dosagem média é de uma colher de sopa máximo três vezes ao dia, ingerida com água ou outra bebida, contudo dado o seu sabor pouco delicioso, lembra-te que quanto mais água, mais difícil é beber..

CONCLUSÃO

A natureza é sabia e abençoou-nos com uma ampla gama de vitaminas, minerais, ervas e plantas que são incrivelmente úteis ao nosso organismo, melhorando as nossas funções, saúde e bem-estar. O nosso corpo comunica connosco através de sintomas. Sempre que silenciares ou ignorares sintomas, estarás a “calar” os pedidos de ajuda que o teu corpo te envia.

Mantém hábitos saudáveis, respeita as horas de sono, reserva uns minutos logo ao acordar para visualizares o teu dia. Escreve o que te vai alma. Medita. Prepara um bom pequeno-almoço, com alimentos frescos. Exercita o corpo. Toma um banho, veste-te de amor e sai de casa com um sorriso. Faz o dia valer muito a pena. Porque vale mesmo!

Espero que esta leitura tenha sido do teu agrado.

Grata pelo teu tempo!



Sou a Helena Solnado e trago na bagagem formação em **Química, Naturopatia e Med. Chinesa**. Trabalho como **Health Coach** e sou também a fundadora da **Hempology**, uma marca **bio, gluten-free & vegan**, exclusiva em produtos derivados do Cânhamo, com um grande foco na **Nutrição**.

Grata,



Helena Solnado



Sabes o que faz um Health Coach?

O Health Coaching é uma abordagem orientada para a ação que se concentra em melhorar a saúde e o bem-estar de uma pessoa. Isto pode abranger uma variedade de áreas, incluindo nutrição, atividade física, gestão de stress, saúde mental e mudanças comportamentais. O objetivo é ajudar as pessoas a fazerem mudanças sustentáveis no seu estilo de vida que conduzam a melhores resultados de saúde.

Um Health Coach é um tipo de guia ou mentor que trabalha de perto com os clientes para identificar os seus objetivos de saúde e bem-estar, bem como quaisquer obstáculos que possam estar a impedir a sua realização. Em vez de fornecer uma solução prescritiva, um Health Coach ajuda o cliente a descobrir as suas próprias soluções através de um processo de questionamento, reflexão e exploração.

Os Health Coaches trabalham com os clientes numa perspectiva holística, considerando todos os aspectos da vida de uma pessoa, desde a alimentação e exercício físico, até ao sono, gestão de stress, relações e saúde mental. Eles não se concentram apenas nos sintomas físicos, mas também procuram entender e abordar as raízes mentais e emocionais dos problemas de saúde.

Outro componente chave do health coaching é a responsabilização. Um Health Coach ajuda o cliente a estabelecer metas de saúde realistas e alcançáveis, e apoia-o no cumprimento dessas metas, proporcionando orientação e motivação ao longo do caminho.

Em resumo, o Health Coaching é uma abordagem personalizada e orientada para a ação que capacita as pessoas a tomarem o controle da sua própria saúde e a fazerem mudanças sustentáveis no seu estilo de vida que conduzam a melhorias na saúde e no bem-estar.

Gratidão