

CAPÍTULO 18

CUIDADOS COM A SAÚDE INTESTINAL

Hidratação e dieta adequada

O intestino trabalha para o homem como a raiz trabalha para as plantas. Uma planta só poderá se desenvolver plenamente se tiver raízes em perfeito funcionamento.

Um grande problema no organismo humano, especialmente em consequência de se consumir carne na alimentação, é a constipação intestinal, ou a “prisão de ventre”. Essa condição também é causada pela falta de hidratação adequada e de dieta rica em fibras, assim como pela falta de exercícios físicos rotineiros, mesmo que moderados.



O consumo de alimento cárneo e a constipação intestinal

A carne por si só, já tem um período maior de permanência em nosso intestino, por necessitar de mais tempo para ser digerida.

Necessidade de água e fibras vegetais

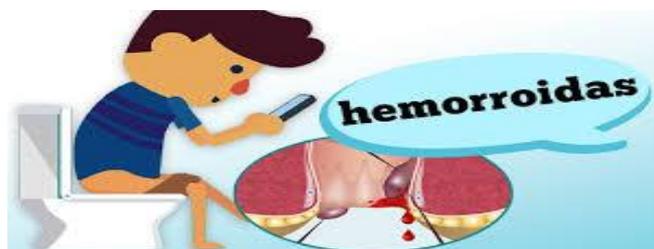


Sintomas de um intestino lentificado

Com a introdução de alimento cárneo nas refeições, ao encontrar um intestino lentificado pelo excesso de alimentos e falta de água e fibras, a parte ainda não digerida entra em decomposição dentro de nosso organismo. Um estado de putrefação inicia na carne antes mesmo de a digestão ser terminada, produzindo gases venenosos. Isso pode causar intoxicação no intestino, que se manifesta por meio de sintomas como cansaço rápido, muitas vezes já de manhã, dores de cabeça, depressão, baixo rendimento geral, apatia para o trabalho, falta de apetite, tontura, cor amarelada ou amarelo pálido do rosto e de todo o corpo e cólica intestinal.

Doenças consequentes da prisão de ventre crônica

Uma pessoa que sofre de prisão de ventre crônica pode albergar em seu corpo até 34 tipos distintos de toxinas, algumas das quais são mais ativas que o pior veneno de serpente. Esses venenos passam do intestino grosso para o sangue, que o distribui por todo o organismo. Qual é o resultado? Acontecem as alterações das glândulas tireoides e, nas mulheres, ovários e seios. Pesquisas provam que oito em cada dez casos de câncer de mama tem como fator comum a prisão de ventre; que também gera dores de cabeça, infecções das vias urinárias, arteriosclerose, fissuras no intestino, respiração insuficiente, crises nervosas, sensação constante de fadiga, decaimento do estado geral ou, por outro lado, excitação, insônia, sono cheio de pesadelos, mau-hálito, afecções da pele, pele com aspecto de sujeira (como se estivesse mal lavada), escura na base do pescoço, odor forte e desagradável no suor. Quando por ocasião do inverno, os cabelos começam a cair; surgem ainda coceiras e eczemas.



Um dos males mais comuns e frequentes,

consequência da constipação intestinal crônica é a inflamação das hemorroidas, normalmente devida à carência de fibras e de água.

Quando a pessoa bebe pouca água, quando se mantém constantemente desidratada, a membrana intestinal não consegue captar líquidos, pois eles não estão presentes na alimentação. Assim, o bolo fecal se forma em uma massa ressecada e a evacuação somente se processa com dores e dificuldades.

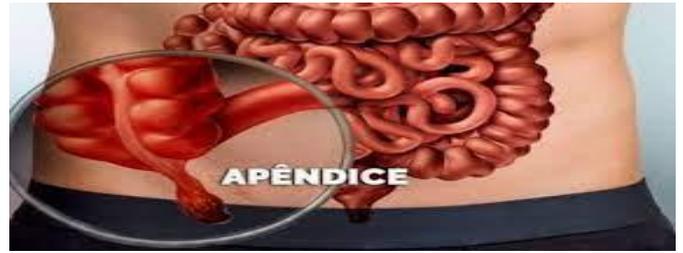
Esse é apenas o início de um grande desconforto, até que a porção terminal do intestino grosso seja afetada pelos gases e pelas “fecalomas” (fezes endurecidas, petrificadas pela desidratação) causando ferimentos internos que resultam em sangramentos. As fezes endurecidas lesionam a mucosa intestinal próxima do ânus até que o mal se torne externo, em forma de bolhinhas volumosas e doloridas que são os mamilos hemorroidários. Se a formação de fecalomas for constante, pode-se até desenvolver câncer intestinal.

Em caso de hemorroidas é necessário o uso de lubrificantes em formas de supositório para aliviar a dor e o desconforto da evacuação.

Óleo de linhaça diminui os desconfortos das hemorroidas



O consumo das cápsulas de óleo de linhaça produz essa lubrificação. Caso a hemorroida tenha se tornado externa (se está para a fora do ânus), deve-se fazer banhos de assento em água morna por uns dez minutos para que a mesma se recolha, ou aplicar bolsa de gelo sobre o local. Mas, isso só alivia momentaneamente o problema, uma vez que uma solução definitiva para situações assim é a cirurgia, pois, mesmo que haja melhoras com tratamentos, ao primeiro descuido com a alimentação que leve a uma constipação intestinal, as dores e o desconforto voltarão. O melhor mesmo é não permitir que a situação chegue nesse ponto, prevenindo-se.



Quando os hábitos alimentares não se harmonizam com as leis que regem nosso organismo, o intestino passa a reter fezes, que ali permanecem por muito tempo, permitindo a proliferação de muitas bactérias, causando febres e fazendo surgir inflamações, levando a processos como as apendicites, também podendo gerar a necessidade de uma cirurgia de emergência.

O apêndice é uma pequena extensão do intestino grosso, que serve como um depósito para bactérias cuja função é auxiliar na digestão dos alimentos que ingerimos e que fazem o percurso do sistema digestivo, da boca até o ânus. Quando o apêndice fica inflamado, ele pode causar dor abdominal severa, além de se encher de pus, em uma condição chamada de “apendicite aguda”. Essa doença, de forma geral, causa uma dor forte e aguda no lado direito do abdômen, geralmente na altura do umbigo.

Quais são as causas da Apendicite?

A apendicite possui causas diversas, sendo que a mais comum é a entrada de um pouco de bolo fecal, ou seja, de fezes, dentro do apêndice, causando a irritação e a inflamação do órgão. Uma infecção gastrointestinal que faz com que uma bactéria invasora entre no apêndice também pode causar a apendicite.



A apendicite começa com dor perto do umbigo que se move para o lado direito. Muitas vezes, é acompanhada de náuseas, vômitos, falta de apetite, febre alta e calafrios, podendo ocorrer

prisão de ventre ou diarreia. Tais sintomas requerem imediata ida ao médico.



Consequente também da constipação intestinal é a doença diverticular, que é a inflamação de pequenos “saquinhos” que existem na parede do intestino grosso, os “divertículos”. Quando esses saquinhos inflamam, se está em estado de diverticulite, doença que causa um terrível sofrimento.



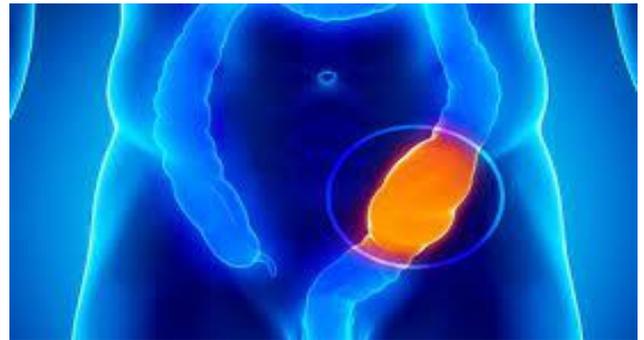
Essa doença e outras do intestino, só vieram a se tornar comuns depois do início da revolução industrial, após 1920. Nessa fase da história ocidental, a maioria das pessoas deixou de consumir os grãos integrais dos cereais e passaram a preferir grãos beneficiados. O processo de beneficiamento elimina as fibras naturais dos cereais, o que os torna um alimento de baixa qualidade. Por exemplo, o arroz integral, antes consumido por todos, perdeu seu lugar para o arroz branco e polido. Da mesma forma, os grãos integrais do trigo se tornaram farinha refinada, sem fibras, a qual compõe a base da alimentação de milhões de pessoas. Muitíssimas doenças provêm ou têm relação direta com o consumo moderno desse tipo de alimentos. A constipação intestinal é uma delas e é causadora, entre outros males, do envelhecimento precoce. Tudo se inicia com a prática de uma alimentação desequilibrada em que há excesso de produtos cárneos e de carboidratos e falta de fibras e de água.

Problemas intestinais que devem ser investigados

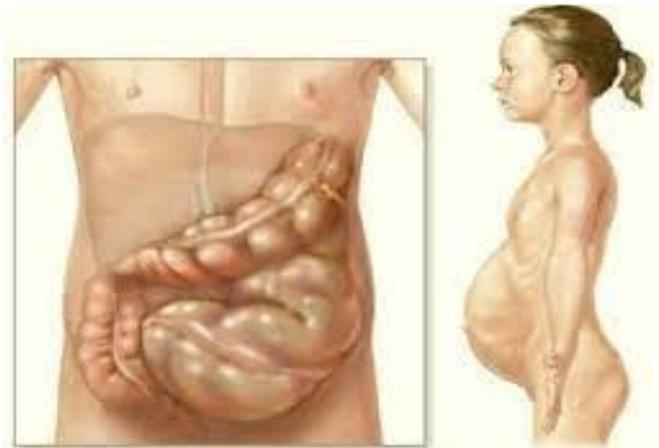
Segundo o Dr. Daniel Duarte de Lima, existem

doenças que estão além das causas mais comuns que envolvem consumo de água em abundância, consumo de fibras e exercícios, mas que também podem ser a causa da constipação intestinal. Uma delas é a não formação, durante a gestação do bebê, das células nervosas do intestino, os “plexos nervosos”. A esse mal chamamos de megacolo congênito, que é a causa de uma constipação muito séria.

Megacolo congênito



Megacolo adquirido



Uma outra é o **megacolo adquirido, através da doença de chagas** que causa a destruição dos plexos nervosos do intestino que controlam seus movimentos ou “peristaltismo”.

Até mesmo uma situação de contínuo estresse pode ser a causa de uma séria constipação intestinal.

Se os problemas com o funcionamento do intestino não estiverem relacionados a casos de megacolo congênito ou adquirido, o consumo de fibras durante as refeições e de água, duas horas após alimentar-se, no intervalo entre uma refeição e outra, e a prática de exercícios poderão contribuir para a solução. Caso não se resolva a constipação, será preciso procurar ajuda médica, pois, através de exames laboratoriais, se poderá

detectar a real causa do problema.

Fatores que contribuem para a constipação intestinal

Há pessoas que sofrem de prisão de ventre crônica, com grande acúmulo de fezes e que, mesmo tomando **laxantes**, não conseguem limpar o intestino. Muitos ficam por vários dias sem evacuar; outros eliminam apenas o excesso intestinal.



Talvez, a preocupação quanto ao horário de trabalho, ou para não perder o transporte sejam fatores que estejam contribuindo para gerar uma irregularidade da ida ao banheiro. Com isto, se prolonga a retenção das fezes no intestino, tornando-o lento e preguiçoso. A falta de regularidade em atender às necessidades fisiológicas pode resultar em sérios problemas para a saúde. Mas, a boa notícia é que podemos educar nosso intestino para que ele funcione em horários regulares.



A orientação para estas pessoas, é que planejem suas vidas, os seus horários, procurem levantar-se um pouco mais cedo, procurem alimentar-se corretamente, e ao sentirem vontade evacuar, não deixe o tempo passar, procurando fazê-lo sempre em um mesmo horário do dia.

Substituir o cardápio para normalizar o intestino

Para pessoas com constipação intestinal em estado grave, quero sugerir que excluam de seus cardápios o consumo de pão branco, de chocolate, de macarrão, de arroz polido (substituindo-o pelo arroz integral) e que evitem consumir, também, batatas, queijos, carnes e, até mesmo, ovos, isso até que o ciclo intestinal se normalize. Se não for alguém diabético, tome em jejum todos os dias, uma colher das de chá de mel puro, diluído em água morna, o que contribuirá para um bom funcionamento do intestino e passe a utilizar azeitonas e azeite de oliva, sempre com moderação.

Arroz integral



Ameixa



Também se deve passar usar, com mais frequência, iogurte natural, ameixa e mamão.

Flora intestinal

No intestino, vivem cerca de **três trilhões de bactérias** sendo que, entre elas, existem as boas e as más, que **vivem em equilíbrio num organismo saudável**. Porém, em algumas situações, as bactérias más se proliferam mais, desencadeando doenças.



Alimentos que equilibram a flora intestinal

Existem alimentos como o iogurte, leites fermentados com lactobacilos, levedura de cerveja que, quando ingeridos regularmente, nutrem as boas bactérias e combatem a proliferação das más bactérias.

Leite fermentado com lactobacilos vivos



Levedo de cerveja



O consumo desses alimentos contribuirá para que se normalize a função do intestino. A tudo isso se soma o consumo de pelo menos 1,5 litro de água diariamente (ou nas proporções que ensinei na Lição 2), além de se praticar massagens abdominais e atividades físicas regulares as quais estimularão o metabolismo e os movimentos intestinais para a evacuação.

Relação entre hábitos alimentares e carência nutricional

Nossos hábitos alimentares desenvolvidos nestes tempos modernos, infelizmente, consistem de excesso de carboidratos, toxinas, gorduras, açúcar refinado e sal. Tal desvio alimentar faz com que nosso organismo tenha carência de vitaminas, enzimas, sais minerais, fibras vegetais e outros nutrientes, o que resulta em má nutrição.

E como o nosso corpo reage? Sentimos falta de energia, nos sentimos cansados e surgem as doenças.

Pesquisas mostram que 70% das mortes no mundo são causadas por infarto, cânceres e derrame. Mas, pouco mais de 50% dessas mortes são consequência da má nutrição! Ou seja, cerca de metade das pessoas que morrem anualmente no mundo, poderiam estar vivas - e vivendo bem - se apenas se alimentassem corretamente.

Uma autora americana por nome, Ellen G. White, escreveu que “muitas pessoas cavam a sua sepultura, com seus próprios dentes”. Disse isso representando o fato de muitos consultarem apenas o paladar ao vez da razão e das leis de saúde.

Há um ditado popular brasileiro que diz que “o peixe morre pela boca”. Afirmo que isto ocorre também com os seres humanos. Se pensarmos em comer de tudo o que nos agrada e que satisfaça nosso paladar, sem medirmos as consequências, certamente, iremos colher os frutos amargos dessa insensatez.

Intestino: o berço das enfermidades

Um famoso médico naturalista, o Dr. Durval Stock de Lima, em seu livro, intitulado “Nutrição orientada e os remédios da natureza”, diz que “o intestino é o berço de todas as enfermidades”.

Não podemos olhar e ver como está por dentro de nosso intestino, mais é possível perceber quando ele não está bem através de alguns sintomas. Um

intestino, quando sujo, é percebido pelo acúmulo de gases, resultando em uma sensação de inchaço no estômago, com dores que muitas vezes se assemelham as dores do infarto cardíaco.



Se os gases são fétidos, é sinal de que o intestino está padecendo e tal situação não deve permanecer por muito tempo. É preciso tomar providências, corrigindo os hábitos alimentares. Há um nível de constipação intestinal em que nem mesmo gases se consegue mais expelir, o que se requer, de imediato, uma lavagem intestinal.

Sinais de anormalidade intestinal

O intestino dá sinais que antecedem problemas maiores. Um deles se observa ao se ouvir sons na região da barriga, como um “ronco” que é frequente e que persiste por algum tempo, inclusive, que pode ser ouvido por outras pessoas, devido seu volume. Esse ronco é consequência do o movimento de gases venenosos que estão retidos.



Outro sinal de possíveis problemas em um futuro breve ocorre quando não se consegue completar a evacuação no primeiro uso do vaso sanitário, surgindo, alguns minutos depois, a necessidade nova evacuação.

Outra evidência de que o intestino se encontra em sofrimento pode ser percebida quando as fezes grudam no vaso sanitário, revelando acúmulo de gorduras pelo consumo excessivo de lipídios. Por sua vez, quando as fezes descem e vão para o

fundo da água do vaso, se demonstrando “pesadas” e densas, isso é uma indicação de que o intestino está acumulando toxinas por uma dieta pobre em fibras e com fezes ressecadas.

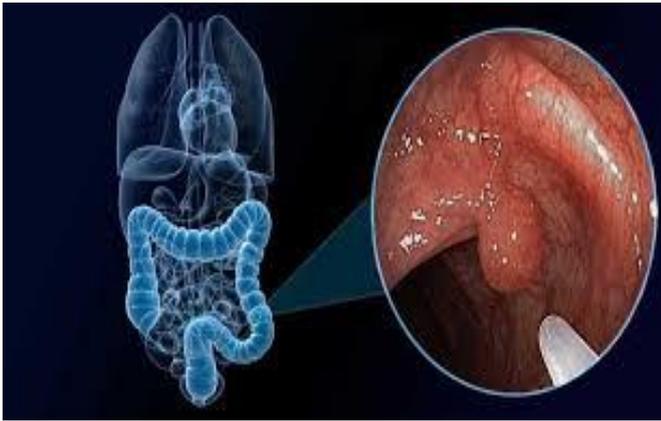
Um bom estado do intestino se revela se as fezes boiarem na água do vaso sanitário, sendo eliminadas sem grande esforço ou dores.

Avaliar isso requer atenção, pois essas características servem de sinais de que algo não vai bem. É necessário que se desenvolva um processo preventivo em relação à nossa saúde para que se evitem graves sofrimentos futuros, afinal, nossa saúde depende do perfeito estado e funcionamento de nosso intestino.

Pólipos: previna-se!

Os pólipos têm representado um grande problema para aqueles que descuidam da saúde do intestino e, principalmente, carregam os genes familiares para tal doença. O tempo e o descuido, após evidências de uma irregularidade funcional do intestino, cuidarão de deformar suas paredes, desenvolvendo várias “bolsas” irregulares cujas cavidades e saliências são preenchidas ou cobertas por fezes. Em casos assim, surgem os pólipos, que são pequenos tumores que crescem dentro do intestino grosso. Alguns pólipos têm a forma de cogumelos, outros se parecem com inchaços, que permanecem planos na parede intestinal, como verrugas. Há vários tipos de pólipos e, felizmente, a maioria deles não é cancerosa. Geralmente, as pessoas não sabem que têm pólipos simplesmente pelo fato de não apresentarem nenhum sintoma. Pólipos maiores, porém, podem sangrar, levando à eliminação de sangue nas fezes. Às vezes, os pólipos que sangram, podem causar cansaço e outros sintomas parecidos aos de anemia.





Ocasionalmente, os pólipos podem se tornar tão grandes, que bloqueiam o intestino e isso exigirá uma cirurgia. Pólipos raramente causam diarreia, como outras doenças intestinais. O principal perigo dos pólipos é que eles são a fonte causadora da maioria dos casos de câncer de cólon. Eles podem se tornar em câncer em 2 a 3 anos. Portanto, a qualidade do que se come, o consumo de água de qualidade e a manutenção da limpeza intestinal são muito importantes na prevenção desses males.

Os Genes e o DNA

O acúmulo de fezes gera, também, inflamação crônica do intestino e essa inflamação pode causar feridas internas, a “úlcer crônica”. É necessário que as fezes sejam eliminadas, pelo menos, a cada 24 horas. Quando a constipação do intestino se torna um caso grave, é sugerido, pela ciência da nutrição e por vários médicos, **cortar o** consumo de leite bovino e de outros laticínios, como queijo e manteiga, passando-se a consumir mais alimentos naturais e dando preferência a frutas e hortaliças com alto teor de fibras, isso para que haja um fluxo maior de fezes. Assim se fazendo, poderá haver uma grande melhora.



Em um intestino preguiçoso, com fezes acumuladas, podem surgir os radicais livres e várias toxinas o que pode afetar os genes e o DNA. Por exemplo, ao nos alimentarmos com carne vermelha, as substâncias produzidas pela própria digestão desse alimento, que já tem um processo mais demorado, permitem que o intestino acumule mais facilmente radicais livres e toxinas que podem chegar a atingir o DNA das células.

Mutação das células

As células do corpo humano se renovam o tempo todo. Quando o organismo é frequentemente exposto a fatores cancerígenos como exposição demasiada ao Sol intenso sem nenhuma proteção, a vícios como o tabagismo e alcoolismo, exposição a produtos químicos ou à irradiação, a viroses e, principalmente, ao consumo de alimentos proteicos de origem animal, pode ocorrer um erro nesse processo de renovação celular e algumas células podem sofrer mutações.

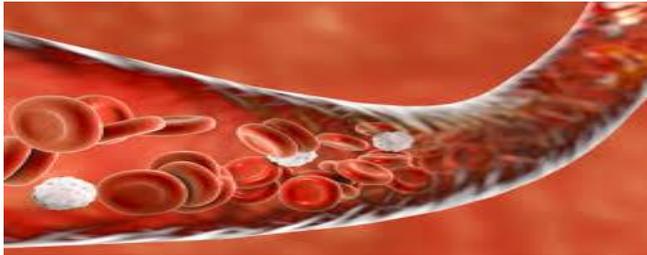


Em um organismo sadio, essas células ruins são eliminadas pelo sistema imunológico. Mas, quando as defesas orgânicas estão enfraquecidas, essas células demonstram-se mais fortes que as defesas do corpo e começam a reproduzir de forma descontrolada.



Nesse momento, surge o câncer, crescendo em proporção geométrica, alimentado por nutrientes e oxigênio transportados pelos vasos sanguíneos. Ainda hoje, um tumor sólido só pode ser detectado depois de trinta duplicações, quando já conta com bilhões de células e apresenta um diâmetro de 6 a 12 milímetros.

Células em mutação (cancerosas) alimentadas por novos vasos sanguíneos



As células cancerosas avançam em direção a outros tecidos do organismo e, **se a pessoa se alimenta de forma errada e se expõe aos fatores de risco, as células cancerosas obrigam o corpo a criar vasos sanguíneos para alimentá-las.** Se o tumor não for detido, as células doentes caem na corrente sanguínea e chegam a órgãos distantes bem irrigados, como pulmões, fígado, cérebro e ossos: essas são, comumente, as partes do corpo mais atingidas pela disseminação cancerosa. Formam-se, então, novos tumores e, a esse espalhamento do câncer, chamamos de “metástase”. Hoje, os cientistas creem que 70% dos tumores malignos poderiam ser evitados por meio de adoção de hábitos saudáveis e limpeza intestinal.

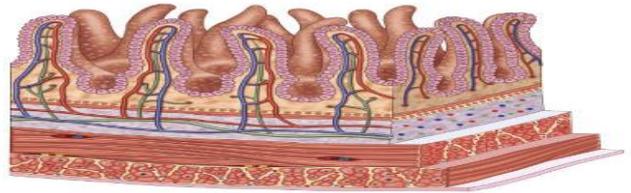
Sintomas de fraqueza e indisposição em pessoas que se alimentam bem

Os sintomas de debilidade e fraqueza, na maioria das vezes, estão relacionados ao estado do intestino. Muitas vezes, as pessoas se alimentam bem, usam suplementos alimentares, tomam vitaminas, mas continuam se sentindo fracas. Então, procuram médicos, fazem exames e os resultados não apresentam nenhuma alteração orgânica. Então, qual é o problema? Basta conhecer um pouco sobre como se processa nossa digestão.

A função de nosso estômago é preparar o alimento na formação do bolo alimentar. Mas, é no intestino delgado que acontece a assimilação dos nutrientes. A parede do intestino delgado é recoberta por minúsculos prolongamentos em

forma de “dedos” minúsculos, chamados “vilosidades intestinais”. São milhões desses pequenos dedos que são cobertos por células especializadas. Quando os alimentos passam por estes dedinhos, eles precisam estar limpos para permitir que as células especializadas que o cobrem possam absorver todos os nutrientes.

Parede do intestino delgado recoberta por milhões de pequenos “dedinhos”, que precisam manter-se limpos



Mas, quando as pessoas praticam uma alimentação “moderna”, porém desvirtuada, uma alimentação sobrecarregada de gorduras e de conservantes químicos dos alimentos industrializados, esses elementos dificultam o trabalho das células na absorção de nutrientes, **pois as células que cobrem esses dedinhos, estarão cobertas de resíduos químicos e alimentares.** Não havendo a absorção de nutrientes, mesmo que as pessoas se alimentem bem, sempre se sentirão fracas. Uma sugestão é que se evite o consumo de alimentos industrializados, pois, além de suas propriedades dificultarem a absorção de nutrientes pelo organismo, também contribuem para o surgimento de doenças cardiovasculares.

Câncer de mama e de próstata

Assim como o que é absorvido em nosso intestino beneficia o corpo todo através do que é digerido, os elementos nocivos também usam o mesmo mecanismo. Para o bem ou para o mal, aquilo que ingerimos trará os seus efeitos. Seja para a correta formação de células, a nutrição energética e mineral do corpo, seja para a formação de tumores, a alimentação sempre fará parte do processo. Dessa forma, órgãos próximos ou distantes podem sofrer a influência de todo esse mecanismo.

Da mesma maneira que o intestino é influenciado pela absorção de nutrientes e toxinas, outros órgãos como a mama e a próstata vêm sofrendo ação direta da quantidade de hormônios e conservantes contidos na alimentação. Uma

evidência clara disso é o número crescente de casos de:

Câncer de mama e de



Câncer de próstata



O consumo excessivo de gorduras, tanto nos produtos cárneos, quanto em produtos alimentícios industrializados, traz malefícios diretos para a próstata e para as mamas, por aumentar consideravelmente o nível de hormônios relacionados a esses órgãos, como é o caso do estrógeno em até 30%.

Dois períodos especialmente delicados

O câncer de mama é uma doença especialmente perigosa em dois momentos: no início da idade adulta, época em que os níveis hormonais já estão normalmente altos, a fim de garantir a capacidade reprodutiva, e depois da menopausa.

A Ciência tem demonstrado que o alastramento dessa doença na mama tem relação direta com as mudanças comportamentais dos últimos 50 anos. Foi quando a vida tornou-se agitada, corrida, estressante e os hábitos alimentares tornaram-se desbalanceados que a doença se tornou comum. Segundo estatísticas, no Brasil, uma em cada 20 mulheres desenvolvem algum tipo de câncer de mama.

Como evitar o câncer de mama e de próstata

Segundo um estudo publicado na Inglaterra, manter uma dieta com pouca gordura e enriquecida por fibras, reduz as taxas hormonais em até 20%. As células adiposas (com presença de gorduras) são verdadeiras usinas de estrógeno, hormônio que, quando em excesso, torna-se um fator de risco para o desenvolvimento do câncer de mama.



Fazer ginástica ajuda a queimar as células adiposas; basta trinta minutos de exercícios diariamente para cortar os riscos da doença em 40%. Os exames para detectar caroços, devem ser feitos a partir dos 20 anos de idade e mamografias a partir dos quarenta anos são obrigatórias. Antes dessa idade, a mamografia deverá ser feita somente em casos de solicitação médica. Com essas medidas básicas, é possível identificar o câncer na sua fase inicial, em que as chances de cura chegam a 90% e as mamas podem ser preservadas.

O câncer de próstata tem como aliado o constrangimento de muitos homens em fazer o exame de toque retal, essencial para evitar uma das doenças que mais matam no Brasil. A pouco mais de quarenta anos os tumores eram detectados, sobretudo em homens a partir dos 65

anos. De lá para cá, vem aumentando a incidência entre aqueles que estão na faixa dos cinquenta. Nos Estados Unidos, os hábitos alimentares consistem de muita gordura e de muita proteína animal. Lá, o câncer de próstata mata um homem a cada catorze minutos. Uma dieta rica em fibras é de grande valia na sua prevenção, pois as fibras absorvem e eliminam os componentes que estimulam o crescimento de tumores, entre eles, hormônios e toxinas. As fibras funcionam como uma espécie de “coletoras de lixo” no corpo. As moléculas de testosterona supérfluas, por exemplo, se grudam à fibras e são eliminadas. O consumo de carne vermelha, leite e seus derivados como base da alimentação, por sua vez, aumenta os níveis desse hormônio, facilitando o surgimento do câncer.

Cinco porções de frutas frescas ou de vegetais por dia

Para homens que têm histórico familiar de câncer de próstata, o exame de toque retal e PSA precisam ser feitos após os quarenta anos. PSA é uma proteína produzida pela próstata. A dosagem de PSA presente no sangue permite flagrar tumores de tamanhos reduzidos que tendem a escapar do toque retal. Para prevenir problemas na próstata, o Instituto Nacional do Câncer dos Estados Unidos, recomenda cinco porções de frutas frescas ou de vegetais por dia.



Sugestão de cardápio a consumir para a prevenção de câncer

Essa sugestão do órgão norte-americano de saúde equivale a:

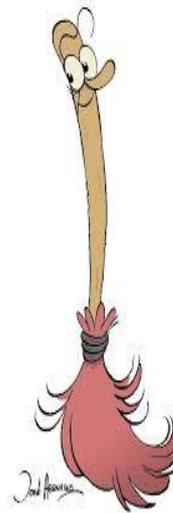
- um copo de suco e um pote de bananas com cereais no café da manhã;
- uma maçã depois do almoço; e
- batatas com ervilhas no jantar.

Simples, não é? O fato é que fatores de risco genético, como casos em familiares próximos, indicam a necessidade de se antecipar o início dos exames preventivos a partir dos quarenta anos.

Fibras: as vassouras do intestino

Vimos a importância das fibras na prevenção de tumores, tanto nas mamas quanto na próstata. Onde encontrá-las? Que outros benefícios elas podem nos conceder? Analisemos um pouco mais sobre elas.

As fibras podem ser encontradas em alimentos integrais e são necessárias para o bom funcionamento do intestino. O uso de fibras, tanto nos alimentos, quanto separadas destes, deve ser feito em quantidades apropriadas, sem excessos, para que não prejudique a absorção dos nutrientes e minerais como ferro, cálcio e fósforo. Quando se passa a usar mais fibra na alimentação é necessário que se beba uma quantidade maior de água de qualidade durante o dia, pois, do contrário, os efeitos esperados para desobstrução do intestino ocorrerão ao contrário.



As fibras são as “vassouras” que varrerão as sujeiras de nosso intestino. Por não serem digeridas, não sofrem degradação e absorvem muitas substâncias quando passam pelos intestinos. Por isso mesmo, devemos usá-las equilibradamente.

Outro cuidado a ser tomado com as fibras, cereais e grãos é quanto ao seu armazenamento. Se guardados em lugares inadequados e úmidos, esses alimentos podem ser contaminados por um

fungo, por nome “Aspergillus flavus”, que produz uma substância cancerígena chamada aflotoxina, a qual está relacionada ao câncer de fígado, tão temido por sua malignidade.



As fibras dos alimentos podem ser classificadas em dois grupos: solúveis e insolúveis. Sendo que, as funções de cada grupo são diferentes.

As fibras solúveis: Estão presentes nas frutas, nas verduras, nos legumes, na aveia e na cevada. Elas permanecem por mais tempo no aparelho digestivo, aumentando também o tempo de trânsito intestinal.



Com o consumo das fibras solúveis, a absorção de glicose dos alimentos pelo organismo se torna mais lenta e acontece, também, a diminuição das taxas de colesterol.

As fibras insolúveis estão presentes nos grãos como o arroz integral, o milho, o trigo integral, o centeio etc. e nas hortaliças.



As fibras insolúveis diminuem o tempo de trânsito intestinal, aumentam o volume das fezes e, também, retardam a absorção da glicose. Pessoas com problemas de gastrite, úlcera péptica e hemorroidas devem equilibrar o consumo dessas fibras.

Tanto as fibras solúveis, quanto as fibras insolúveis precisam compor nossa refeição. A união de ambas leva à formação de gases diferentes dos originados pela alimentação cárnea. Esses gases, que são produtos da união desses dois tipos de fibras no organismo, segundo pesquisas de médicos americanos, são benéficos na proteção de doenças como o câncer.

Devem-se observar os efeitos das fibras

É sempre bom observar, após cada refeição em que se fez uso de alimentos ricos em fibras ou alimentos aos quais elas foram adicionadas, se acontecem possíveis desconfortos digestivos. em caso de desconforto, deve-se dosar o uso das fibras.

Cada pessoa pode optar por um consumo maior ou menor de cada uma delas ou de cada fonte de fibras aceitáveis por cada organismo. Mas, ambas precisam ser consumidas. O equilíbrio dessas fibras auxilia muito o funcionamento dos intestinos. Além disso, as fibras têm a propriedade de provocar saciedade, inibindo um apetite compulsivo. Podem encurtar o tempo de trânsito intestinal ou acelerar esse trânsito em intestinos lentificados. Portanto, o consumo equilibrado destes dois grupos de fibras equilibra o trânsito intestinal.

Alimentos integrais e refinados

Hoje, os alimentos são, em sua maioria, refinados. A retirada da fibra é para que os alimentos se tornem de mais fácil cozimento, como acontece com o arroz branco. Mas, o melhor para a saúde é o consumo de cereais integrais. Quando isso não for possível, sugerimos que se utilize uma colher das de sobremesa de farelo fino ou fibra de trigo no preparo dos alimentos, tanto no almoço, quanto no jantar. Isso irá beneficiar muito a saúde.



Adicionar fibras aos alimentos



A alimentação pobre em fibras facilita o aumento do colesterol e permite a permanência do bolo fecal no intestino por mais tempo, gerando o risco para que apareçam distúrbios gastrointestinais, como a constipação e o câncer do intestino.

As fibras representam o recurso mais saudável para que se tenha uma eliminação de fezes dentro do normal. Muitos preferem usar, como auxílio na evacuação, produtos que tenham um efeito laxante. Isto não é bom, mesmo que o laxante seja natural, pois o uso de tais produtos, de maneira contínua, irá inabilitar o intestino em sua função, diminuindo seu peristaltismo, ou seja, os movimentos que transportam os resíduos da alimentação. Se isso ocorrer por um tempo muito prolongado, pode ocorrer de o intestino deixar de funcionar totalmente.

Como auxiliar o intestino em seu funcionamento

Precisamos nos lembrar que, para um perfeito funcionamento do intestino, além de água e fibras, requerem-se movimentos físicos. Os exercícios, mesmo que moderados, ajudam o intestino a desenvolver um bom peristaltismo.

Evitar o sedentarismo para a melhoria do intestino



Portanto, o sedentarismo (a vida com falta de movimentos físicos por parte de alguns), resulta em retenção de fezes. Quando isso ocorre, se requer, ao menos, massagens abdominais, em casos de constipação crônica do intestino.

Em alguns casos graves, é melhor que a pessoa a se coloque de cócoras para defecar, posição que auxiliará o intestino em sua função.



Hoje, já se desenvolveu uma espécie de apoio elevado para os pés, que é adaptável ao vaso sanitário e que torna possível uma evacuação em posição mais apropriada, pelo fato de esse tipo de apoio contribuir para a posição de cócoras, mesmo que a pessoa esteja sentada no vaso, uma vez que a limpeza intestinal deve ser completa a cada evacuação.



As toxinas que permanecem em um intestino muito sujo podem afetar outros órgãos, pois, ao serem absorvidas pelo sangue, chegam ao fígado, que acaba sofrendo ao precisar quebrar essas substâncias. Então, o fígado começa a trabalhar mais intensamente. Tamanho esforço resulta no enfraquecimento do fígado e tais males, às vezes, se revelam até na pele.

As verduras de folhas verdes ajudam a eliminar as toxinas acumuladas no fígado e neutralizam as impurezas para proteger esse órgão. Dentre essas verduras, podemos citar alcachofras, rúcula, dente-de-leão, espinafre, folhas de mostarda, chicória e abóbora amarga, que ajudam a aumentar a criação e o fluxo de bile, cuja substância elimina os rejeitos provenientes dos órgãos e do sangue.

Alcachofra



Rúcula



Dente de leão



Além disso, esse tipo de verduras tem a capacidade de **neutralizar metais pesados**, produtos químicos e pesticidas e oferecem um mecanismo de proteção de grande alcance para o fígado.

Proteína animal, o intestino e as alergias

Como já vimos, um intestino sempre sujo contamina vários órgãos e o próprio intestino sofre danos. As pessoas que consomem, de maneira excessiva, **derivados de leite, contribuem e muito para o acúmulo de sujeira no intestino**, o que pode resultar em reações alérgicas como dermatite, que é um tipo de alergia.

A dermatite, quando no intestino, pode levar a uma inflamação total deste órgão e gerar outras doenças, possivelmente agregando eczemas e reumatismos.

Assim, se vê que muitas enfermidades surgem pelo consumo contínuo e excessivo de proteína animal, pois o organismo não consegue processar toda essa proteína. Não há segredos para melhorar nossa saúde: precisamos cuidar de nossa limpeza intestinal.

Dermatite





Nossa alimentação precisa ser a mais natural possível, para que tais doenças sejam evitadas. Mudanças nos hábitos alimentares são o caminho seguro para se obter energia e uma ótima qualidade de vida. O uso de alimentos adequados e sem excesso e o consumo de água de boa qualidade contribuirão para um bom funcionamento do intestino e para a prevenção de muitas enfermidades.

Pois bem, até aqui, muitas informações importantes foram passadas a você, muitos conselhos úteis, referentes à combinação correta de alimentos e quanto aos perigos de se consumir carne vermelha, gordura e sangue de animais, sobre o uso de alguns tipos de carne e de alguns alimentos não recomendáveis.

Se você seguir estes conselhos e sugestões, poderá se livrar de muitos problemas de saúde como a falta de apetite e a língua saburrosa, (saburra é aquela crosta esbranquiçada que cobre a face superior da língua e que pode gerar muitas doenças estomacais). Você poderá ficar livre de sentir sua boca sempre amarga, de ter hálito fétido, peso no estômago após as refeições e distúrbios circulatórios como pés, mãos, nariz e orelhas sempre frios.

Lembre-se, o melhor remédio conhecido é adotar mudanças nos hábitos alimentares e, assim, combater a constipação intestinal. Faça isso e tenha mais saúde! Com mais saúde, você se tornará uma pessoa mais alegre e feliz, porque o seu mau humor acabará. Cuide sempre de sua limpeza intestinal, mudando sua dieta alimentar.

Para meditação: *“O Criador do homem organizou a estrutura viva de nosso corpo. Cada função é maravilhosa e sabiamente arranjada. E Deus Se comprometeu a manter esse maravilhoso sistema em saudável funcionamento desde que o instrumento humano obedeça às Suas leis e*

coopere com Ele. Cada lei governadora do corpo humano deve ser considerada tão divina na origem, caráter e importância como a Palavra de Deus. Cada ação descuidada e desatenta, qualquer abuso imposto ao maravilhoso mecanismo do Senhor, pelo desrespeito a Suas peculiares leis na habitação humana, é uma violação da lei de Deus. Podemos contemplar e admirar a obra de Deus no mundo natural, mas a habitação humana é a mais maravilhosa.” (Manuscrito 3, 1897. E.G.W.)