



Resumo Prático

Com Géssica Fraga

IMERSÃO

DESINFLAME

o seu corpo^{2.0}

1. TRIADE: GENÉTICA + AMBIENTE + RESPOSTA IMUNOLÓGICA

O perfil da genética familiar é um fator que determina a resposta inflamatória a curto e longo prazo.

Aleitamento materno é considerado fator protetor. Estresse psicológico, uso de anticoncepcional oral, uso repetido de antibióticos no primeiro ano de vida e a exposição a vacinas podem ser desencadeantes da doença.

Além disso, o consumo de alimentos industrializados.

Resposta imunológica: Bactérias do lumen intestinal estimulam resposta inflamatória exacerbada o que leva a lesão intestinal.

2. DIAGNÓSTICO

Investigação multidisciplinar com uma combinação de uma boa anamnese, exame físico geral, exames bioquímicos e exames de imagem.

3. DISBIOSE E USO DE PROBIOTICOS

A definição mais atual diz que “Disbiose é um estado no qual a microbiota produz efeitos nocivos via:

- Mudanças qualitativas e quantitativas na própria microbiota intestinal;
- Mudanças na sua atividade metabólica;
- Mudanças em sua distribuição do trato gastro intestinal

Probióticos

Probióticos são descritos como micro-organismos vivos que, ao serem administrados em quantidades adequadas, oferecem vantagens para a saúde do hospedeiro.

Prebióticos

Prebióticos são ingredientes alimentares utilizados no crescimento dos micro-organismos no intestino, não são digeridos no intestino delgado, mas são metabolizados no intestino grosso. Tem capacidade para modificar a composição da microbiota colônica, de forma que as bactérias benéficas tornam-se a maioria predominante.

4. O QUE É PROTOCOLO 5R

(A base do reset para detoxificação)

Remover – Reparar – Recolocar – Reinocular – Reequilibrar – Reavaliar

Remover: Patógenos, xenobióticos e alérgenos alimentares

Reparar: Dieta não irritativa, aporte de antiinflamatórios

Recolocar: Enzimas digestivas

Reinocular: Probióticos e Prebióticos

Reequilibrar: Identificar fontes de estresse, melhorar o padrão de sono, serotonina, comportamentos

Reavaliar: Adesão e condutas.

5. NUTRIENTES IMUNOMODULADORES

Vitamina D: peixes de fundo do mar, suplementos.

Acido fólico Legumes, frutas cítricas, vegetais verdes escuros, vísceras.

Vitamina B12: Fígado, cereais matinais, carne de porco.

Omega 3: peixes de fundo do mar, suplementos.

Zinco: carne vermelha, oleaginosas.