



VANESSA MIGRAY
NUTRICIONISTA CLÍNICA E FUNCIONAL

MELHORANDO A SAÚDE INTESTINAL

01

INCLUA: GENGIBRE, AÇAFRÃO, ALHO, CEBOLA, ORÉGANO E ALECRIM JÁ QUE APRESENTAM AÇÃO ANTIFÚNGICA, ANTI-BACTERICIDA E ANTI-INFLAMATÓRIA - USE COMO CONDIMENTOS NAS PREPARAÇÕES OU EM FORMA DE CHÁ.

EXTRATO DE PRÓPOLIS: É COADJUVANTE NA MODULAÇÃO DA MICROBIOTA INTESTINAL, DEVIDO ALTO TEOR DE COMPOSTOS FENÓLICOS (FLAVO-NÓIDES, ÁCIDO FENÓLICO E TERPENOS), COM AÇÃO BENÉFICA NA MICROBIOTA ALÉM DA AÇÃO ANTI-INFLAMATÓRIA.

02

03

SEMENTE DE GIRASSOL E DE ABÓBORA: APRESENTAM ATIVIDADE ANTIFÚNGICA E BACTERICIDA PELA AÇÃO DE COMPOSTOS FENÓLICOS (TANINOS, SAPONINAS E ALCALÓIDES) QUE ALTERAM A CAPACIDADE DE ADESÃO E COLONIZAÇÃO DE BACTERIAS E FUNGOS.

CHÁS COMO CAMOMILA E GENGIBRE: CARMINATIVO, PODEM REDUZIR A PRODUÇÃO DE GASES NO INTESTINO

CHÁ DE ALECRIM: AUXILIA NA DIGESTÃO PROTEICA E AUXILIA NA MANUTENÇÃO DA INTEGRIDADE INTESTINAL.

04

05

ABACAXI E MAMÃO : POSSUEM ENZIMAS (BROMELINA E PAPAÍNA) QUE AUXILIAM NA DIGESTÃO PROTEICA , UTILIZE COMO SOBREMESA NAS REFEIÇÕES.

PROBIÓTICOS: ORGANISMOS VIVOS QUE CONFEREM SAÚDE AO HOSPEDEIRO. REINOCULAR PROBIOTICOS AUXILIA NA MODULAÇÃO DA MICROBIOTA REDUZINDO PROCESSOS INFLAMATÓRIOS, GASES E CONSTIPAÇÃO, TAMBÉM AUXILIA NO MANEJO DE COMPULSÃO ALIMENTAR TRAZENDO MAIS SACIEDADE.

06

07

PREBIÓTICOS (FIBRAS E COMPOSTOS FENÓLICOS): SÃO COMO ALIMENTO PARA AS BOAS BACTERIAS INTESTINAIS E FAVORECEM O CRESCIMENTO DAS MESMAS MELHORANDO A SAUDE INTESTINAL JA QUE ESTAS BACTERIAS PRODUZEM ÁCIDOS GRAXOS DE CADEIA CURTA ESSENCIAS PARA A NUTRIÇÃO DAS CELULAS INTESTINAIS

DIETA RICA EM VITAMINA A (GEMA DE OVO, CENOURA, ESPINAFRE, ABÓBORA), VITAMINA D (PEIXES, COGUMELOS E OVOS), ZINCO (CASTANHAS, FEIJÕES, CARNES, PEIXES E OVOS), GLUTAMINA E ÔMEGA 3 (PEIXES, SEMENTE DE LINHAÇA, CHIA E CASTANHAS): REDUZEM A PERMEABILIDADE INTESTINAL, INFLAMAÇÃO E MODULAM MICROBIOTA INTESTINAL RESTAURANDO A SAUDE DO INTESTINO.

08

09

QUALIDADE DO SONO: A PRIVAÇÃO DE SONO AUMENTA O ESTRESSE OXIDATIVO, ALTERA O METABOLISMO DA GLICOSE, AUMENTA LIBERAÇÃO DE CORTISOL E LIBERAÇÃO DE NPY, LEVANDO A BUSCA POR ALIMENTOS DE ALTA DENSIDADE ENERGÉTICA COMO AÇUCARES E FRITURAS.

MODULAÇÃO DO ESTRESSE: O AUMENTO DO CORTISOL ALTERA O ESTADO DE HUMOS, AUMENTA O ESTRESSE OXIDATIVO, ALTERA A MICROBIOTA INTESTINAL E AUMENTA A RESISTENCIA A INSULINA FAVORECENDO A INFLAMAÇÃO.

10