



VANESSA MIGRAY

NUTRICIONISTA CLÍNICA E FUNCIONAL

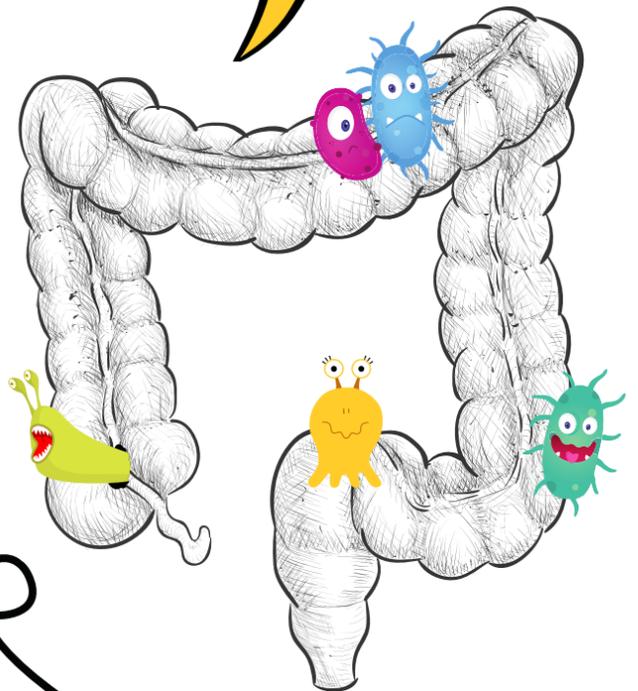
# INTESTINO COMIDA DE VERDADE

FRUTAS, VERDURAS, LEGUMES, GRÃOS INTEGRAIS E LEGUMINOSAS

BAIXO CONSUMO DE:  
Frutas, Verduras,  
Legumes, Leguminosas  
e Cereais integrais

\* Estes alimentos contribuem para a fermentação das bactérias intestinais saudáveis. Estas por sua vez, participam na manutenção natural do pH intestinal e produzem ácidos graxos que favorecem a renovação e manutenção das células intestinais. Sua ausência interfere na integridade da mucosa intestinal.

DESEQUILIBRA O  
AMBIENTE INTESTINAL



↓ ABSORÇÃO  
DE NUTRIENTES

↑ INFLAMAÇÃO

↑ PERMEABILIDADE  
INTESTINAL

↓  
IMUNIDADE

↓ PRODUÇÃO DE:  
NEUROTRANSMISSORES,  
ENZIMAS, HORMÔNIOS E  
CÉLULAS DE DEFESA

↑ ABSORÇÃO DE  
MACROMOLÉCULAS  
ESTRANHAS AO  
ORGANISMO

DOENÇAS INFLAMATÓRIAS,  
ALÉRGICAS,  
NEUROCOMPORTAMENTAIS  
E AUTOIMUNES

\* As macromoléculas normalmente não seriam absorvidas pelo organismo.