



**ABORDAGEM NUTRICIONAL
FUNCIONAL**

Disbiose Intestinal

@dra.patisens

ABORDAGEM NUTRICIONAL FUNCIONAL NA DISBIOSE INTESTINAL

Dra Patrícia Caroline Sens

Biomédica CRBM 9598

Nutricionista Ortomolecular CRN 5843

Fitoterapeuta FITO/110-CRN10

Especialista em Modulação Intestinal

@dra.patisens

www.patisens.com.br

2022

A muito, muito tempo atrás, antes de Cristo, havia um grandioso médico grego chamado Hipócrates.

Um homem que estava além de sua época.

Suas incríveis descobertas e contribuições para a saúde humana o fizeram ficar conhecido como "**O Pai da Medicina**".

Este encantador senhor deixou uma curiosa mensagem para a humanidade, que dizia o seguinte:

*"Todas as doenças
começam no intestino"*



Infelizmente, demoramos muito para compreender a grandeza de sua afirmação.

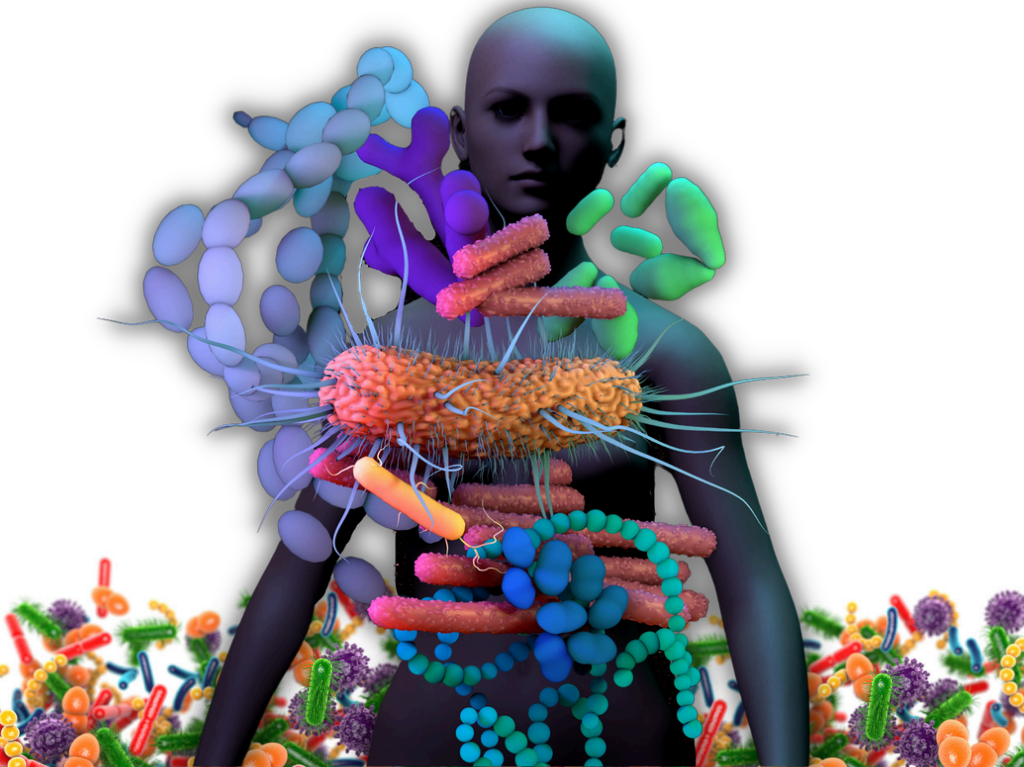
Apenas nas últimas décadas que a medicina evoluiu em relação a conexão do organismo com este órgão tão extraordinário que é o **intestino**.

Portanto, antes de falarmos sobre a abordagem nutricional funcional na Disbiose intestinal, é de extrema importância que você entenda a dinâmica entre o seu **organismo, intestino e a microbiota**.



MICROBIOMA HUMANO

Cada ser humano é um **superorganismo**,
somos um ecossistema, somos um "**planeta**"
que abriga uma coletividade
de **espécies microbianas**
espalhadas pelo corpo todo.





MICROBIOTA INTESTINAL

A maior concentração biológica desses microrganismos é **localizada nos intestinos**, cerca de 100 trilhões!

Pense no seu intestino como uma **grande metrópole**, composta principalmente por bactérias, mas também pode haver fungos, protozoários e até vírus.

Esta sociedade em miniatura residente da microbiota intestinal é **essencial para a vida humana** e inclui uma rede de comunicação com seu hospedeiro. Essa sociedade trabalha em grupo, cada grande grupo é composto por muitas cepas bacterianas diferentes.

Podemos então, **imaginar uma civilização paralela**, com suas próprias regras e organizações que mora dentro da nós!

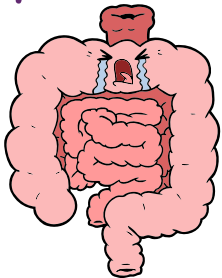
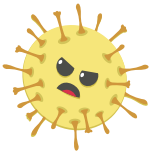


DISBIOSE INTESTINAL

Indivíduos saudáveis, possuem uma maior habitação de **bactérias "do bem"**, em **Simbiose**, em que sua maioria trabalha em **sinergia**, mantendo funções importantes para nós como: favorecer a digestão dos alimentos, induzir a produção de vitaminas, fortalecer o sistema imunológico e proteger o organismo contra microrganismos patogênicos. **As bactérias "do bem" criam um mundo do bem!**



Já o excesso de **bactérias "do mau"**, criam um ambiente doente. A **Disbiose** intestinal nada mais é, que um desequilíbrio por supercrescimento **bactérias patogênicas e outros microorganismos maléficos** sobre bactérias benéficas.

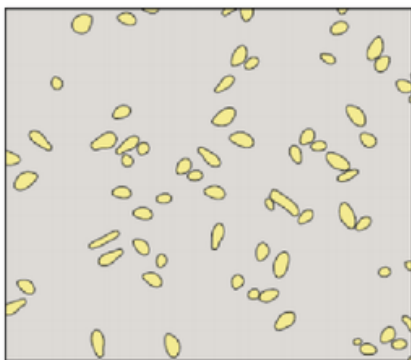


A alimentação rica em **industrializados**, cheios de **conservantes, corantes sintéticos, aromatizantes, sal, açúcar, amido, excesso de proteína, embutidos** etc... Alimentos altamente acidificantes, que prejudicam a assimilação e absorção de nutrientes e torna o intestino um ambiente propício para crescimento desses patógenos. Também pode ocorrer devido à exposição de **antibióticos, esteroides, bloqueadores de bomba de prótons, agrotóxicos, estresse e infecções**.

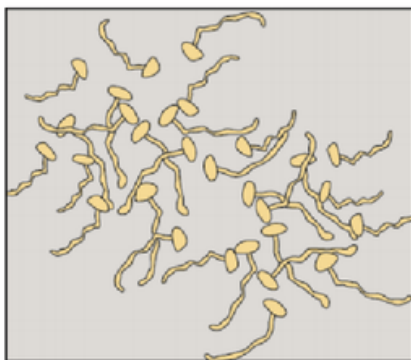
DISBIODE + PLORIFERAÇÃO FÚNGICA

Candida Albicans é um tipo de fungo de espécie do grupo **oportunista**, que pode causar o **crescimento excessivo intestinal**. Ela é normalmente encontrada em cerca de 70% dos intestinos humanos, em sua forma de levedura, fazendo parte da microbiota intestinal.

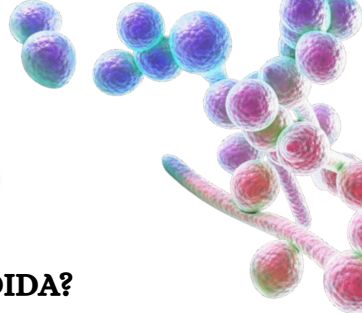
O **supercrescimento da Candida** ocorre quando o equilíbrio da microbiota intestinal é alterado (**Disbiose**), essa alteração possibilita que a Candida modifique seu formato de levedura para **forma fúngica virulenta**, desenvolvendo hifas. Como consequência, o **sistema imunológico enfraquece e a capacidade de digerirmos adequadamente os alimentos diminuí**. Além disso, a Candida libera **neurotoxinas** como o acetaldeído, amônia e ácido úrico, que causam diversos sintomas como névoa cerebral, fadiga, problemas digestivos entre outros.



Candida em forma de Levedura



Candida em forma Fúngica



DISBIODE + PLORIFERAÇÃO FÚNGICA

POR QUE É TÃO DIFÍCIL TRATAR CANDIDA?

A Candida também é responsável por **gerar infecções vaginais, e na cavidade oral**. Porém, **a fonte das infecções é intestinal**. Nucci & Anaissie (2004), explicam em estudo como a Candida Albicans pode se espalhar do intestino para outros órgãos. Tratamentos locais resultam apenas na migração da Candida de um lugar para outro, não resolvendo o problema de fato.

Além disso, um estudo de 2016 descobriu que a a Candida possui uma capacidade de alterar sua superfície celular para evitar a detecção do sistema imunológico.

QUAIS FATORES DETERMINAM A PROLIFERAÇÃO FÚNGICA?

O ambiente intestinal, é um determinante crucial para o desenvolvimento da Candida. Os intestinos com **pH** alterado, excesso de **açúcar, alimentos mal digeridos** ou **poucas bactérias benéficas**, proporcionam um ótimo ambiente para a proliferação fúngica.

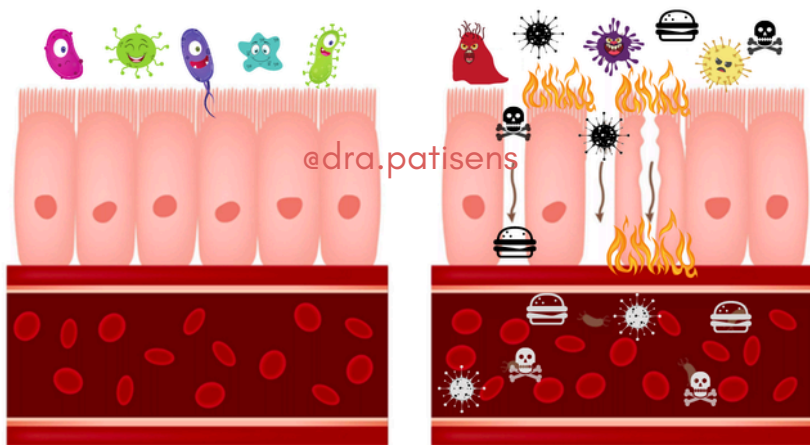
A parede intestinal (**barreira intestinal**) também desempenham um papel importante. Elas são a barreira que impedem que translocação de diversas substâncias do lúmen intestinal para a corrente sanguínea, protegendo nosso organismo.



PERMEABILIDADE INTESTINAL

Tanto a disbiose quando a proliferação fúngica, causam a perda da permeabilidade seletiva dos intestinos (**Leaky Gut** - intestino vazado).

A permeabilidade intestinal permite a passagem de uma carga aumentada de "partículas derivadas dos alimentos que ingerimos" ou seja, **antígenos de origem dietética e também bacteriana, neurotoxinas fúngicas e metais tóxicos** que, por sua vez, provocam reações inflamatórias e ativação das **respostas imunológicas sistêmicas**, além da **absorção reduzida de minerais e vitaminas**.



Intestino Saudável

Intestino Permeável

PERMEABILIDADE INTESTINAL



ESTRESSE



ALIMENTAÇÃO



DROGAS



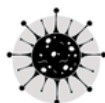
METABOLISMO



PH



TOXINAS



PATÓGENOS

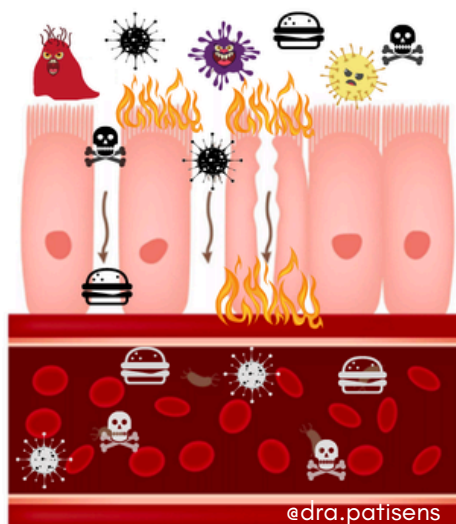


CANDIDA

DISBIOSE
INTESTINAL

LEAKY GUT

Translocação de
produtos bacterianos,
alergenos alimentares
e metais tóxicos



INFLAMAÇÃO

MÁ ABSORÇÃO
de vitaminas e
minerais

@dra.patisens

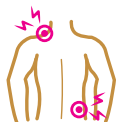
REAÇÕES IMUNOLÓGICAS

ALERGIA ALIMENTAR
AUTOIMUNIDADE

INFLAMAÇÃO SISTÊMICA



Depressão
Ansiedade
TDAH



Artrite reumatóide
Fibromialgia
Dor de cabeça



Fadiga



Hipotireoidismo
Hashimoto
Graves



Sinusite
Rinite



Azia, má digestão
Gases
Constipação, Diarreia
Intestino Irritável



Acne
Rosácea
Eczema
Psoríase

Na abordagem Nutricional Funcional da Disbiose, utilizamos o Programa de Restauração Gastrointestinal 5R's.

Conforme atualizações sobre o assunto e minhas experiências em consultório, vou apresentar a versão do Programa de Restauração Gastrointestinal 5R's, com algumas adaptações feitas por mim,

PROTOCOLO DE RESTAURAÇÃO GASTROINTESTINAL

Remover

Reparar

Recolocar

Reinocular

Aliviar



@dra.patisens



REMOVER

Remova alimentos inflamatórios, alergênicos e xenobióticos Reduzindo assim processos inflamatórios, imunológicos e a colonização intestinal por bactérias patogênicas, fungos e parasitas.

- ✘ **Glúten:** trigo, aveia, centeio, cevada, malte; como: triguilho, farinha de rosca, Durum, Graham, gérmen e farelo de trigo, sêmola, semolina, massas, alguns vinagres, dextrina, goma vegetal, molho de soja, temperos e caldos prontos.



- ✘ **Caseína:** leite de vaca, queijos, margarinas, iogurte, sorvete, creme de leite com soro, leite acidificado, leiteiro, leite condensado, leite de cabra e leite maltado. Alguns alimentos enlatados podem ser conservados com caseinatos.

- ✘ **Açúcar:** O açúcar favorece a disbiose, recomenda-se substituí-lo por Stévia. Lembre-se que carboidratos refinados: biscoitos, pães, pizzas, massas em geral, bolos, cereais matinais também se transformam em açúcar !



- ✘ **Agrotóxicos e pesticidas:** Prejudicam a microbiota intestinal, priorizando alimentos orgânicos.

- ✘ **Substâncias químicas:** Aditivos, corantes, conservantes e salicilatos.





REMOVER

Fungos são microrganismos poderosos que **afetam o nível de energia, a clareza de pensamentos e a saúde intestinal.**

Quando há o crescimento desordenado de fungos, as toxinas produzidas entram na corrente sanguínea e seguem até o cérebro onde podem provocar sintomas como: alienação, falta de clareza mental, deficiência de atenção, fadiga, depressão, entre outros.

- ✘ **Açúcar:** Na **Disbiose com proliferação fúngica**, é necessário tomar decisões dietéticas mais complexas. Fungos de alimentam de açúcar e macromoléculas proteicas não digeridas (do leite por exemplo). Desta forma, até mesmo o açúcar de frutas, especialmente frutas secas e sucos, e fontes de carboidratos pode ser um problema sério. (Outros nomes para açúcar: mascavo, demerara, coco, açúcar invertido, frutose, dextrose, xarope de glicose, glucose de milho, maltodextrina, amido modificado, maisena, trigo - agem igual o açúcar).



- ✘ **Amidos:** Amidos se transformam em açúcar no organismo. Deve-se diminuir o consumo de amidos com trocas equilibradas ou seguir dietas direcionadas, como a Dieta dos Carboidratos Específicos e Dieta Anti-Cândida.

- ✘ **Fermento:** Alimentos que contém fermento (fermento é fungo) devem ser removidos.



RECOLOCAR E REPARAR

O sistema gastrointestinal deve estar em bom funcionamento para que o alimento seja devidamente quebrado e absorvido. Para isso, é necessário melhorar a digestão, re-equilibrando as deficiências digestivas.

Evitar volumes de líquidos junto às refeições

Pois atrapalham o processo digestivo pela diluição do suco gástrico.

Chás e shots digestivos

Alecrim, sálvia, cidreira, canela, gengibre, erva-doce ou hortelã. Recomenda-se (180ml) após as refeições. Bebidas que mantêm o pH gástrico mais baixo, como o limão e vinagre de maçã. Recomenda-se (100ml) de água com (1 col. de sopa) de sumo de limão ou vinagre de maçã.



Frutas digestivas

Abacaxi, mamão, kiwi melhoram a digestão das proteínas. Pode ser consumido após uma refeição rica em carnes.



Você também pode suplementar com um complexo de enzimas digestivas. Através do exame chamado Coprológico Funcional, seu nutricionista pode descobrir quais alimentos não estão sendo devidamente processados e passar enzimas específicas de acordo com as necessidades.



Suplementos

Cloridrato de betaína, e enzimas digestivas como a proteases, lipases e sacaridasas.



RECOLOCAR E REPARAR

Após dar o suporte e melhorar a digestão, esta na hora de reparar a mucosa intestinal, fechando o "vazamento do intestino" (permeabilidade intestinal) e restabelecer sua capacidade seletiva e absorptiva.

Reparo da Mucosa Intestinal



Micronutrientes essenciais

Zinco, magnésio, vitaminas E, B5, B12, C, D.

Ácidos graxos essenciais, ômega 3

Melhoram a fluidez das membranas dos enterócitos.

Glutamina, Glicina e Cisteína

Otimiza a integridade física e imunológica da mucosa gastrointestinal. Potencialização da produção da glutatona e ativação da via de desintoxicação hepática.



Modulação nutricional do sistema imune

Os ácidos graxos ômega 3, zinco, cobre, magnésio, cálcio, ácido fólico e outras vitaminas do complexo B, vitaminas A, E, C, e em especial, a vitamina D. Fitoterápicos como Echinacea. Um tratamento com suplementos e fitoterápicos para aumentar a imunidade, realizado com acompanhamento de nutricionista ortomolecular, fitoterapeuta, especialista em Modulação intestinal, pode ser benéfico. Desta forma diminui-se a necessidade de consumo de medicamentos e antibióticos que fazem piorar ainda mais a situação.





RECOLOCAR E REPARAR

Suporte para o fígado: Os antioxidantes beta caroteno, vit. A, C, E, B, ácido fólico e selênio. Alimentos ricos em enxofre são especialmente benéficos no processo de desintoxicação feito pelo fígado: brócolis, repolho, couve-flor,. Temperos como a cúrcuma, gingibre e a canela. Glutaciona. *Fontes:* aspargos, melancia, brócolis, a erva silimarina, papaya e abacate.



Aumente a Metilação e Sulfatação através da suplementação

Determinar quais suplementos são necessários, através de um acompanhamento de nutricionista ortomolecular ou médico e adicioná-los. Diversos nutrientes são necessários para **metilação**, como os aminoácidos metionina e cisteína, as vitaminas colina, B12 e ácido fólico e o mineral magnésio. Para a **transulfatação** é fundamental a adequação de vários nutrientes, incluindo B6, magnésio e zinco. Na **sulfatação** o molibdênio é o cofator enzimático.



RECOLOCAR E REPARAR

Evite e elimine Vermes e parasitas

Para evita-los e auxiliar a elimina-los, é importante adicionar ao consumo regular: sementes de abóbora, frutas cítricas, óleo de coco, alho e cebola (se tolerante), orégano, cúrcuma, tomilho e ervas antiparasitárias, antifúngicas e antibacterianas.



Frequência evacuatória

Maximizar a frequência evacuatória, para 1 a 2 evacuações diárias, diminuindo o contato de toxinas produzidas por patógenos na mucosa intestinal, deve-se oferecer uma ótima hidratação e um adequado consumo de fibras, em especial as solúveis: Semente de linhaça e biomassa de banana verde são boas fontes. Recomenda-se também realizar a postura correta para evacuação e massagens abdominais.

*Para mais informações sobre este assunto, adquira meu e-book "Manual do Intestino Constipado".





TROCAS

Evite toxinas provenientes da preparação dos alimentos.
Essa prática ajuda a diminuir a sobrecarga do organismo.

Troque as panelas de **alumínio** por panelas de inox, cerâmica, titaneio, vidro ou panelas com revestimento de cerâmica.



Não armazene alimentos em **potes de plásticos** que não sejam **BPA FREE**, especialmente se estiverem quentes: O calor desprende toxinas do plástico que se transferem para os alimentos. Prefira potes de inox ou vidro para armazenar os alimentos.

Substitua a pasta de dentes com **flúor** por outra marca sem flúor: O flúor é **altamente neurotóxico** e não é raro ver autistas que comem pastas de dente. *A água de muitas cidades também apresentam altos índices de flúor.

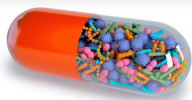


Utilize somente água mineral tanto para beber como para preparar os alimentos: O tratamento de água das grandes cidades inclui grandes quantidades de cloro para esterilizar a água.



REINOCULAR

Probióticos são micro-organismos vivos que conferem benefícios imunológicos e a saúde do hospedeiro.



Medicamentos, suplementos e fórmulas.

Prebióticos são alimentos utilizados seletivamente por microrganismos vivos do hospedeiro, conferindo benefícios a saúde. As doses eficazes variam de 4 a 20g/dia.

Inulina, Fruto-oligossacarídeos e Galactanos.

Brócolis, couve, couve-flor, repolho, rúcula, chicória, batata yacón e biomassa de banana verde.





REINOCULAR

Alimentos que contém micro-organismos vivos

Alimentos como chucrute, kefir, iogurte e kimchi são realmente nutritivos e ótimos para a saúde intestinal. **Porém, pode haver uma incapacidade de tolerar esses produtos no início e podem precisar ser temporariamente evitados.** Preste atenção, introduza os alimentos muito gradualmente, observando quaisquer reações negativas.

Principais alimentos fermentados: Kombucha: é uma bebida feita a partir de chá, principalmente preto ou verde, adicionado de uma cultura de bactérias e leveduras e açúcar, sofrendo fermentação. kefir de água, que pode ser adicionado a água ou água de coco. Chucrute ou sauerkraut: prato comum na culinária alemã, feito a partir de repolho. Vinagre orgânico de maçã. Missô: é uma pasta de soja fermentada, freqüentemente utilizada na culinária oriental. Natto: é um prato típico japonês, que consiste no grão de soja fermentado. Tempeh: é uma massa branca compacta muito consumida por vegetarianos e veganos, obtida a partir de sementes de soja, ervilha e outros grãos fermentados pelo fungo do gênero Rhizopus. Kimchi: hortaliças fermentadas típicas da culinária coreana.





EM CASOS DE PROLIFERAÇÃO FÚNGICA

A maioria dos **antifúngicos** funciona destruindo ou inibindo o crescimento das paredes celulares da Candida Albicans. A mãe natureza nos disponibiliza uma ampla seleção de antifúngicos tão eficazes quanto medicamentos e sem efeitos típicos colaterais.



Ácido Caprílico

O ácido caprílico é derivado do óleo de coco e é um dos antifúngicos naturais mais eficazes. O ácido caprílico tende a ter menos efeitos colaterais do que os antifúngicos prescritos e é uma escolha bem tolerada para a maioria das pessoas.

Óleo Essencial de Orégano

O óleo essencial de orégano é um dos antifúngicos naturais mais potentes contra Candida. O ingrediente antimicrobiano ativo encontrado no óleo de orégano é o carvacrol.

Extrato de Folha de Oliveira

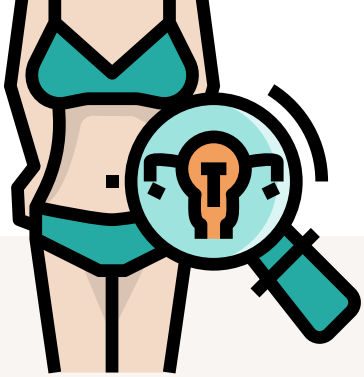
Extrato de folhas de oliveira tem vários benefícios para a sua saúde, além de simplesmente lutar contra um supercrescimento Candida. Tem propriedades antifúngicas, regula o açúcar no sangue e estimula o sistema imunológico.

Chá de Pau-d'arco

Pau d'Arco ajuda a soltar suavemente os intestinos e também tem propriedades antifúngicas e estimulantes do sistema imunológico.

Alho

Um potente constituinte químico do alho, a alicina é também um dos auxiliares suplementares mais úteis e bem pesquisados no combate à Candida albicans.



INFECÇÕES VAGINAIS

Os tratamentos abaixo visam reduzir o desconforto agudo por meio de, tratamentos alternativos a medicamentos para evitar a resistência fúngica.

MUDANÇAS DE HÁBITOS

- ❌ Não utilizar sabonetes e cremes vulvovaginais que não respeitem o pH, nem perfumados, nem irritantes, assim como evitar o uso de roupas sintéticas e apertadas;
- ❌ Abole as vestimentas apertadas, sintéticas, molhadas permanentemente, cosméticos genitais.
- ❌ Evitar uso indiscriminado de antibióticos e corticóides como fatores desencadeantes de candidíase. Após terapia com antibióticos sempre realizar a probióticoterapia para recompor a microbiota intestinal;
- ✅ Passar as roupas íntimas;

TRATAMENTOS LOCAIS NATURAIS

logurte natural

Aplicar o iogurte natural na vulva, na entrada da vagina, no períneo q no ânus, sempre após a higiene;

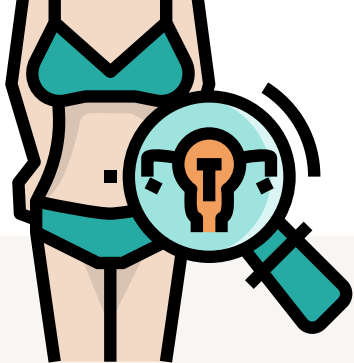


Óleo de coco

Aplicar o óleo de coco na vulva, na entrada da vagina, no períneo q no ânus, sempre após a higiene;



INFECÇÕES VAGINAIS



Os tratamentos abaixo visam reduzir o desconforto agudo por meio de, tratamentos alternativos a medicamentos para evitar a resistência fúngica.



DUCHAS VAGINAIS

Se realizar banho de asento em vez da ducha, aumente o volume das receitas.



Ducha Vaginal com Óleos Essenciais

(500ml) de água morna filtrada com (3 gotas) de óleo essencial de Melaleuca e (1 gota) de óleo essencial de orégano.

Ducha Vaginal com Vinagre

(500ml) de água morna filtrada com (1 colher de sopa) de vinagre.

Ducha Vaginal com Bicarbonato de Sódio

(500ml) de água morna filtrada com (1 colher de chá) de Bicarbonato de Sódio.

Ducha Vaginal com Chá de Pau-d'arco

(600ml) de água morna filtrada com (1/2 colher de chá) de casca de Pau-d'arco. Ferver esta mistura por 20 min, deixe amornar, coe, e realize a ducha.

Ducha Vaginal com Ácido Bórico

(500ml) de água morna filtrada com (1 colher de chá) de Ácido Bórico.



@dra.patisens

Dra. Patrícia Caroline Sens

Biomédica CRBM 9598

Nutricionista Ortomolecular CRN 5843

Fitoterapeuta FITO/110-CRN10

Especialista em Modulação Intestinal

www.patisens.com.br

2023