



E-BOOK

INTESTINO

O SEGUNDO CÉREBRO



Muitas vezes a qualidade da vida das pessoas é afetada pelas razões mais inesperadas possíveis. Sobrepeso, insônia, depressão, entre outros, são considerados problemas da vida moderna. De fato, as pressões que o dia a dia impõe para as pessoas podem colaborar para que problemas dessa natureza apareçam.

O que todo mundo imagina é que grande parte desses problemas estão diretamente relacionados com os cuidados que se tem com um dos órgãos mais importantes do corpo humano: **O INTESTINO.**

O INTESTINO É
depois do cérebro
— O ÓRGÃO —
DO CORPO HUMANO
> que mais contém <
NEURÔNIOS





Em 2016 pesquisadores brasileiros descobriram que esses neurônios que vivem no intestino são os responsáveis por ativar as células de defesa do nosso organismo em caso de “ameaças”, como bactérias, por exemplo.



Neste Ebook, você vai conhecer mais sobre o intestino, sua importância e como ele pode ser fundamental para melhorar a qualidade de vida das pessoas nos mais diversos aspectos.



O INTESTINO E SUA IMPORTÂNCIA

O intestino é um órgão enorme tanto em tamanho (chega a medir aproximadamente 7 metros) quanto em importância. Não é à toa que é apelidado por especialistas como:

“Segundo Cérebro” do corpo humano

É isto que vamos entender agora.

Divido em delgado e grosso, o intestino é um dos principais órgãos do sistema gastrointestinal. Entre suas principais funções, ele é responsável pela:

- Digestão.
- Absorção e transporte de nutrientes.
- Eliminação daquilo que não tem utilidade para o corpo.



O bom funcionamento do intestino é também fundamental para uma imensa melhora da qualidade de vida das pessoas. A razão é simples de entender.

O intestino é responsável por cerca de

97%

de toda
a serotonina
produzida pelo corpo humano.



Serotonina é um neurotransmissor que atua no cérebro estabelecendo comunicação entre as células nervosas. Este hormônio atua regulando:

O humor

O sono

O apetite

O ritmo cardíaco

A temperatura corporal



Quando a flora intestinal está desregulada, uma das consequências é a redução da produção de serotonina. Com a baixa nos níveis desse hormônio, surgem, então problemas como: ansiedade, depressão, problemas com sono, entre outros.

A imunidade é outro fator afetado caso o intestino esteja desregulado. Isso porque a maior parte das bactérias do corpo humano estão localizadas no intestino. Uma vez regulada, a flora intestinal mantém:

O EQUILÍBRIO

→ *entre* ←

AS BACTÉRIAS

“BOAS” & “MÁS”.



Quando há um desequilíbrio intestinal, os microorganismos maléficos se sobrepõem aos benéficos e algumas funções ficam comprometidas, como a eliminação de toxinas.

COM ISSO, A IMUNIDADE DO ORGANISMO FICA COMPROMETIDA.

SEU INTESTINO FUNCIONA CORRETAMENTE?

O bom funcionamento do intestino está diretamente ligado ao tipo de alimentos que consumimos.

Uma alimentação saudável, rica em fibras, nutrientes, derivados da natureza é algo fundamental para que o intestino funcione corretamente e exerça a função de “segundo cérebro” com perfeição.



Segundo pesquisa da **Biblioteca Virtual em Saúde** (BVS), nada menos que:

20%

Da população mundial sofre de constipação ou prisão de ventre, como é mais conhecida.

Na Maioria dos casos, o motivo que leva a este tipo de problema é justamente a má qualidade na alimentação.

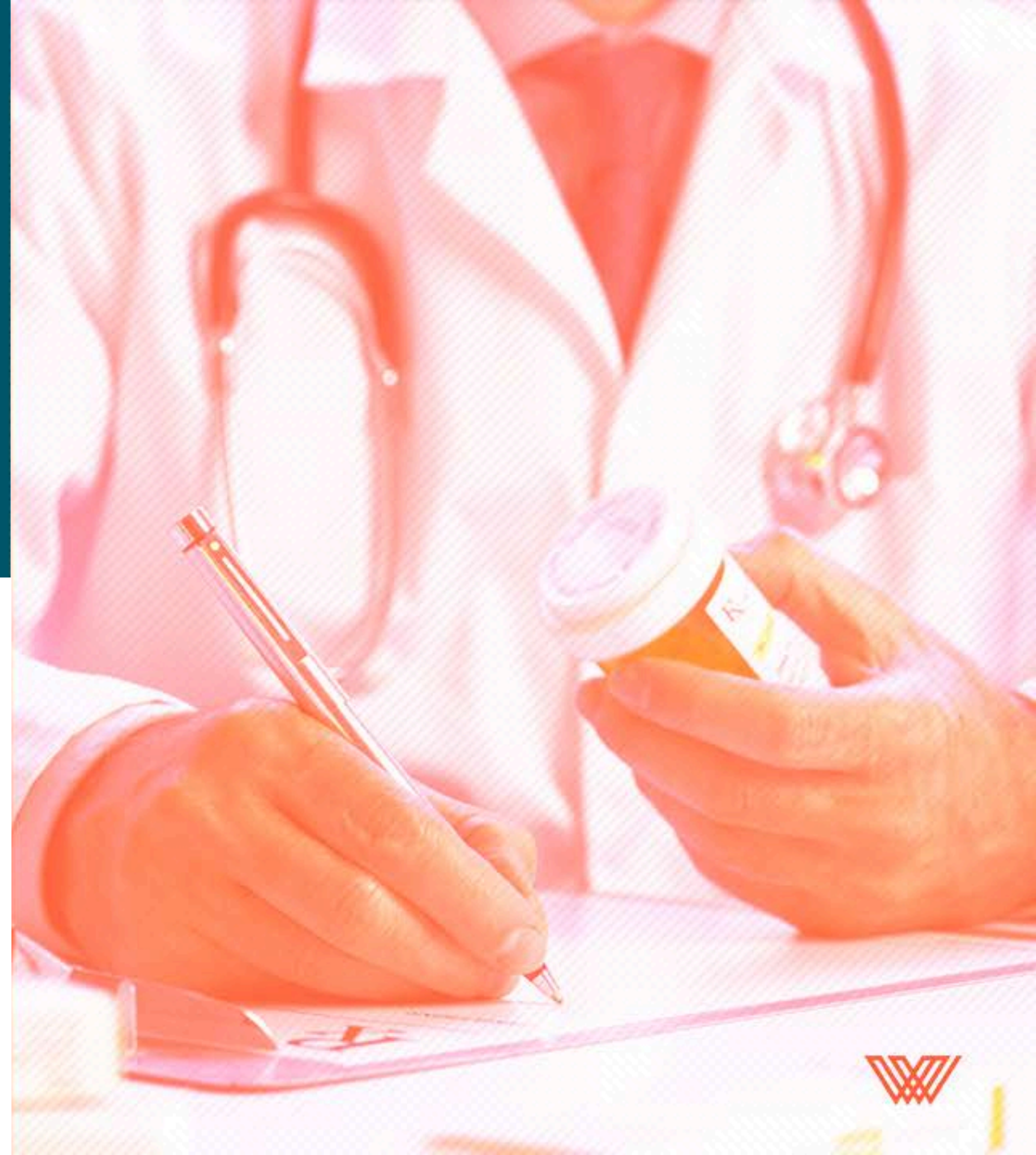
Um dos riscos para as pessoas que possuem prisão de ventre está no método paliativo utilizado para tentar sanar o problema:

O USO INDISCRIMINADO DE LAXANTES.



Assim como toda droga, os laxantes só devem ser utilizados sob orientação médica. De outra maneira, seu uso pode:

- 1.** Agravar a prisão de ventre.
- 2.** Causar problemas cardíacos e renais.
- 3.** Irritar a mucosa do intestino.



ATENÇÃO!

A frequência com que se vai ao banheiro é algo pessoal.



Não importa a quantidade de evacuações, o importante é o intestino funcionar com qualidade.

DOENÇAS INTESTINAIS MAIS COMUNS

CONSTIPAÇÃO

DIARRÉIA

**SÍNDROME DO
INTESTINO IRRITÁVEL**

HEMORRÓIDAS

DIVERTICULITE

PÓLIPOS

CÂNCER



Quando o intestino sofre, a produção de serotonina reduz e a pessoa fica irritada, mau humorada, ansiosa... Quando o intestino está bem, todo o corpo funciona bem!

Faça sua flora intestinal funcionar melhor!

Se o intestino não está funcionando bem, é importante procurar um médico e também um nutricionista. Este último pode ajudar através da formulação de uma dieta para equilibrar a flora intestinal.



A ingestão frequente de água também é de fundamental importância, pois ajuda o intestino a eliminar as fezes sem dificuldades.

Consumir frutas é importante porque esses alimentos são ricos em minerais, fibras e, junto com a ingestão de água, ajudam na prevenção de doenças e desconfortos no intestino.

A atividade física é outro aliado para o bom desempenho do intestino, pois estimula o peristaltismo, o movimento de “empurra” os alimentos ao longo do tubo digestivo, melhorando o funcionamento do intestino.



DICAS PARA MELHORAR O FUNCIONAMENTO DO SEU **INTESTINO!**

- Beber pelo menos 2 litros de água por dia.
- Comer alimentos ricos em fibras.
- Evitar alimentos brancos (farinhas) e industrializados.
- Comer moderadamente frutas.
- Praticar atividade física regularmente.



Como vimos, são muitos os fatores que tornam o intestino um órgão fundamental para o organismo humano e também para o bem-estar de todos. Cuidar do intestino representa muito mais do que não ter dificuldades na hora de evacuar as fezes ao longo do dia.

Cuidar bem do intestino significa cuidar da própria saúde, da felicidade e do bom humor.

Significa

VIVER BEM
— [—
viver melhor



 DRWAISMAN

 CLINICAWAISMAN

WWW.CLINICAWAISMAN.COM.BR

  DESEMPENHODIGITAL



CLÍNICA WAISMAN

DR. JACQUES WAISMAN

CRM PE 12682

