

ComunidadeVIP

O intestino como órgão vital

Segundo as medicinas chinesa e indiana, um corpo saudável depende primordialmente de um intestino em pleno desenvolvimento. O órgão é considerado por essas vertentes terapêuticas o mais importante do ser humano e influencia outras partes do organismo

Hoje, para manter a saúde e prevenir doenças, existem diversos caminhos possíveis. Há indícios de que palavras cruzadas atuam no bom funcionamento do cérebro, que usar cremes importados podem reduzir os efeitos da idade e que caminhar auxilia na redução dos níveis de colesterol, além de deixar o coração mais ativo. Entretanto, muita gente se esquece de um órgão fundamental: o intestino. Na medicina alopática, a gastroenterologia é a especialidade responsável por estudar e tratar os distúrbios intestinais. Já na área nutricional, a mudança de hábitos alimentares e a ingestão apropriada de nutrientes podem fazer total diferença para a saúde do intestino e, assim, prevenir diversas doenças. A medicina chinesa, por sua vez, parte do princípio de que o intestino é o órgão mais importante do ser humano e responsável pela nutrição de todo o organismo.



Foto: Rúbio Guimarães

Wong Yee Yan, terapeuta de medicina chinesa: "Quando o intestino está saturado de sujeira produz uma grande quantidade de gases e entra em conflito com os outros órgãos"

Estudioso do tema há mais de 20 anos, o professor e terapeuta de medicina chinesa, Wong Yee Yan, da clínica Kon Tzy Terapia Holística Ltda. aplica um tratamento preventivo de doenças com foco no bom funcionamento intestinal. "Verificamos os meridianos, para ver quais são os conflitos e os bloqueios que estão dentro do corpo. Fazemos com que esses órgãos fiquem mais energizados e desbloqueados, estimulando-os a funcionarem melhor por meio de massagens, terapias e dietas", esclarece Wong.

Para o terapeuta, a pessoa "come pelo intestino, e não pela boca", pois ele "suga", por meio da corrente sanguínea, os nutrientes necessários para a saúde humana. Wong frisa que o intestino, quando saturado de "sujeira", produz grande quantidade de gases, entrando em conflito com outros órgãos.

Equilíbrio corporal



Foto: Dênis Simões

Gisele Monteiro: dieta correta colabora para a saúde intestinal

A pressão alta, segundo ele, tem origem no mau funcionamento do intestino. Ao expelir toxinas, o órgão esquenta o diafragma, que se torna uma espécie de chapa quente sob o coração. O músculo cardíaco reage acelerando o trabalho e, conseqüentemente, aumentando a pressão arterial. Como forma de tratamento, a medicina chinesa indica uma boa alimentação e massagens direcionadas. Segundo o professor Wong, a alimentação deve ser a mais natural possível, priorizando o consumo de alimentos como brotos, vegetais, frutas, legumes e raízes, mas a dieta varia de pessoa para pessoa. "Nosso próprio corpo diz o que precisamos comer", reflete o terapeuta.

Outro método é a massagem milenar teen tzy, feita com os dedos, cujo objetivo é desbloquear o sistema nervoso e energizar o corpo. "Com a massagem, verificamos os conflitos existentes no organismo", avalia Wong. "Na primeira sessão já se nota a diferença. O corpo fica mais leve, disposto, menos tenso, há uma melhora no sono, entre outros fatores", enumera o especialista, acrescentando que o tratamento promove uma desintoxicação, fazendo com que o paciente entenda como o organismo funciona e o que deve fazer para mantê-lo em equilíbrio.

Limpeza do cólon e alimentação correta

A medicina ayurvédica, de origem indiana, tem pelo menos cinco mil anos e é um sistema de cura natural baseado em cinco elementos: terra, ar, água, fogo e éter. Estes, dentro da concepção ayurveda, deram origem aos biótipos ou doshas, que podem ser vata, pitta e kapha. Cabe ao terapeuta ver qual biótipo está em desequilíbrio e desenvolver o tratamento.

Cada dosha é responsável por uma determinada área do corpo. O vata é o principal e encontra-se no cólon (maior porção do intestino grosso, que é responsável pela absorção da água das fezes, tornando-as consistentes). Segundo a terapeuta ayurveda Gisele Monteiro, se o vata estiver em desequilíbrio, o problema vai se refletir nos outros dois biótipos. "Por isso, é importante adotar uma alimentação saudável e realizar um tratamento chamado vasti, referente a uma lavagem intestinal, uma limpeza do cólon, que também é nutrido com elementos como óleos, ervas, sal, mel, entre outros itens", explica a terapeuta.

Gisele indica um tipo de alimentação para cada dosha. O vata deve evitar alimentos muito quentes, o vitta não deve ingerir comidas muito picantes e frias, e o kapha deve investir em itens apimentados. "Cada indivíduo tem uma característica e uma dieta específica", esclarece a terapeuta, lembrando que o diagnóstico é visual, por meio da observação dos olhos, língua e pulso. São também apalpadas as articulações e outros pontos específicos, e é realizado um questionário para investigar os hábitos de vida. Outra técnica é a massagem ayurveda, feita no abdômen em sentido horário. O movimento ajuda a estimular o peristaltismo intestinal.

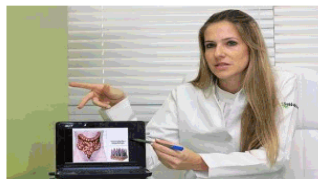


Foto: Rose Brasil

Joana Lucyk: são variados os sintomas do mau funcionamento do intestino

Mucosa intestinal

A falta de ingestão apropriada de nutrientes compromete a renovação diária da mucosa do intestino, causando distúrbios como a síndrome da hipermeabilidade intestinal, que impede o intestino de selecionar corretamente o que entra e sai.

Geralmente, o transporte de nutrientes para o sistema circulatório é feito no interior das células intestinais, mas, na síndrome, o processo acontece entre as células. Segundo a nutricionista Joana Lucyk, diretora da clínica Saúde Ativa, a capacidade de seleção de substâncias fica comprometida, fazendo com que macromoléculas estranhas entrem no organismo e ativem o sistema imunitário. "Os sintomas são os mais inespecíficos possíveis – como pele ressecada até uma dor de cabeça – e podem variar de um indivíduo ao outro", detalha Lucyk. Devido à dificuldade de diagnóstico, muitas pessoas não relacionam os problemas com a falta da integridade intestinal.

Para garantir a renovação adequada da parede do intestino, são necessários os seguintes nutrientes: ácido fólico, encontrado em vegetais verde-escuros; zinco, presente em carnes, peixes e cereais integrais; fosfatidilcolina, encontrada na soja; complexo gama orizanolo, cuja fonte principal é o arroz integral; vitamina C, comum em frutas cítricas; e glutamina, presente em produtos de origem animal. Essas substâncias são importantes para construir uma espécie de "barreira" na mucosa do intestino, selecionando o que deve entrar ou sair do órgão.

Bactérias e fungos também fazem parte da dinâmica intestinal. Geralmente, é comum encontrar um tipo de bactérias saudáveis, um tipo de microorganismos maléficos e mais um tipo de baixa virulência. "A alimentação inadequada, rica em junk foods, favorece um comportamento maléfico desses microorganismos, que são fundamentais para determinar o funcionamento do intestino", diz a nutricionista. "Para estimular a microbiota saudável, é recomendado ingerir fibras, cereais, frutas e vegetais".