

Disbiose intestinal

Tanto a saúde como a enfermidade tem suas raízes no intestino grosso, e a eliminação da comida indigesta é igualmente tão importante quando a própria ingestão e assimilação dos alimentos saudáveis. Segundo médicos americanos especialistas em limpeza intestinal (Dr. Bernard Jensen, Harvey Kellogg e Earlv Irons), 95% das pessoas acumulam fezes nos intestinos porque não conseguem manter o ritmo diário de eliminação.

Com o hábito de se alimentar de três a quatro vezes por dia, as pessoas deveriam evacuar pelo menos de duas a três vezes ao dia, o que geralmente não acontece. Mesmo uma pessoa que evacua uma vez por dia está retendo resíduo fecal, dependendo do número de alimentações diárias e os alimentos ingeridos.

Produtos refinados (farinha branca, açúcar...), glúten, carne, álcool e laticínios (leite, queijos e outros derivados) não são eliminados facilmente e com o tempo ficam aderidos nas vilosidades intestinais. Comida processada e sem nenhuma vitalidade, frituras, gordura saturada e quantias excessivas de sal não são processadas eficazmente pelo organismo e, ao invés de fornecer nutrição aos nervos, músculos, tecidos e células, ficam distribuídos nos intestinos como escombros.

Um dos grandes inimigos é a mistura e a combinação de vários alimentos em uma única refeição, causando fermentação na digestão, trânsito lento nos intestinos e putrefações. Estas putrefações causam ácidos que agriem a mucosa intestinal, obrigando o organismo a produzir mucos para se proteger. No decorrer dos anos, este muco fica espesso e endurecido, originando as placas negras acumuladas nas paredes intestinais.

Por esta razão, uma pessoa pode acumular de três a quatro quilos de materiais não eliminados, envenenando os tecidos

A disbiose intestinal significa, literalmente, uma disfunção colônica devido a alteração da flora intestinal. Os sintomas são usualmente intestinais, como flatulência, alteração do ritmo normal intestinal e distensão abdominal. A flora intestinal normal consiste em bacteróides, bacterium bifidum, várias cepas de E.coli, Enterococci e Lactobacili. Proteus, fungos, clostridia, Staphilococci e esporos aeróbicos estão presentes em pequeno número.

Além de outras funções, a flora intestinal sintetiza vitaminas, principalmente as do grupo B. Se a flora intestinal é anormal, então a hipovitaminose pode acontecer.

Existe uma relação entre a permeabilidade da membrana da mucosa intestinal e a flora intestinal normal. Portanto, quando estamos diante de um quadro de flora intestinal anormal, teremos uma inadequada quebra de peptídeos e reabsorção de toxinas do lúmen intestinal. Estas toxinas caem na circulação portal e podem produzir efeitos farmacológicos, "efeito exorfina", dando quadro de letargia observados nos casos de múltipla sensibilidade a alimentos. Este fenômeno pode produzir uma grande quantidade de patologias, que vão de depressão a artrite reumatóide. É importante entender que a presença no cólon de fezes putrefativas, gerando placas duras e aderentes a mucosa intestinal, libera toxinas para todo o organismo. Estas toxinas podem ser alimentadas pela pele, onde teremos quadro de urticária e acne, ou para as articulações, gerando quadros de inflamação e até mesmo lesões articulares como a artrite reumatóide.

O tratamento da disbiose consiste em duas abordagens, uma dietética e outra usando complexos homeopáticos, probióticos e organoterápicos, resolvendo assim a grande maioria dos casos. Nos casos mais graves, há a necessidade de lavagens colônicas (hidrocolonterapia) para remover conteúdos putrefativos do intestino e permitir a drenagem linfática do cólon. O stress psíquico deve ser identificado e tratado adequadamente.

A dietoterapia para disbiose passa por uma orientação alimentar,

evitando-se carnes vermelhas, leite de vaca e derivados, leite de cabra, ovos, soja, açúcar branco e alimentos processados. A dieta deve consistir em grande quantidade de vegetais, particularmente cenoura crua, couve-flor, repolho, cebola, alho e alho-poró, além de frutas, grãos, castanhas e outros legumes.

Teorias científicas modernas das causas da disbiose podem ser atribuídas a uma série de fatores:

- Uso indiscriminado de antibióticos
- Uso indiscriminado de antiinflamatórios hormonais e não hormonais
- Abuso de laxantes
- Nutrição pobre, com consumo excessivo de alimentos processados em detrimento aos alimentos crus
- Excessiva exposição a toxinas ambientais
- Doenças consuptivas (câncer e Aids)
- Disfunções hepatopancreáticas
- Alteração de pH gastrintestinal
- Stress
- Diverticulose

O diagnóstico da disbiose se dá pelas seguintes considerações: História de constipação crônica, flatulência e distensão abdominal; Sintomas associados como fadiga, depressão ou mudanças de humor estão freqüentemente presentes camuflando a doença intestinal como causa; Culturas bacterianas fecais; Exame clínico revela abdômen hipertimpânico e dor à apalpação particularmente do cólon descendente; Avaliação pela eletroacupuntura de Voll, onde o índice de quebra nos pontos de medição do intestino grosso, intestino delgado, fígado, pâncreas e baço são importantes nesta patologia, proporcionando principalmente nos pontos do intestino grosso e delgado a possibilidade de diagnosticar o agente patológico da disbiose.