

e-book

CURAS **pouco** CONHECIDAS

Jolivi
NATURAL HEALTH

Assunto

Curas pouco conhecidas



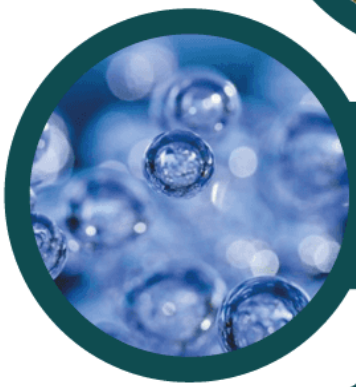
Dr. Lair Ribeiro

Cardiologista e Nutrólogo

ÍNDICE

Capítulo 1
A substância da Cannabis





Capítulo 2
Ozonioterapia

Capítulo 3
NADH





Capítulo 4
K2



Capítulo 1

A substância da Cannabis que vem mudando histórias



A substância da Cannabis que vem mudando histórias

Olá, caro leitor. Tudo bem?

A pequena americana Charlotte Figi é portadora de uma forma rara e grave de epilepsia, que leva o nome de síndrome de Dravet.

Até os seis anos de idade, Charlotte tinha cerca de 300 convulsões por semana. Os espasmos eram tão fortes e tão frequentes que ela havia perdido a capacidade de andar, falar e comer.

No Brasil, Miguel viveu uma história parecida. Com apenas um ano e meio de idade, o menino tinha 30 crises por dia.

Sua mãe, Priscila, ficou três anos sem dormir.

Iniciei nossa conversa com essas duas histórias porque os pais de Charlotte e de Miguel mudaram completamente essa história de sofrimento com uma substância sobre a qual quero falar hoje: o canabidiol (CBD), um dos muitos componentes presentes na cannabis sativa, popularmente chamada de maconha.

A substância ainda é pouco conhecida e enfrenta preconceitos por ser confundida com as drogas ilícitas que alimentam o tráfico e a dependência química.

Mas você me conhece. Sou médico, pesquisador e tenho compromisso com a ciência de qualidade e a saúde verdadeira.

Resolvi partilhar este conhecimento com você porque sei que o canabidiol (CBD), quando bem indicado pode lhe beneficiar e contribuir, sobremaneira, para diminuir sofrimentos.

Neste relatório especial, tirado do meu diário de estudos particular, além de trazer os benefícios do CBD, vou lhe falar sobre outras curas pouco conhecidas.

Fique comigo.



Os estudos científicos demonstram uma redução de pelo menos 39% das crises convulsivas!

Como iniciei essa nossa conversa, o resultado positivo conquistado pelas famílias de Miguel e Charlote foi comprovado por estudiosos e publicados em uma pesquisa científica do NEJM – New England Journal of Medicine, uma das revistas médicas de maior reputação em todo o mundo.

Realizado com jovens com a síndrome de Dravet, o estudo mostrou que a substância presente na cannabis é capaz de reduzir a frequência das convulsões em 39%.

Já se sabe que os resultados positivos podem ser expandidos para o tratamento de outros problemas crônicos de saúde.

Isso porque, além de atuar de maneira bastante eficaz em convulsões severas, o CBD também tem efeito importante em:

- Ansiedade
- Diabetes
- Hipertensão
- Autismo
- Câncer
- Esclerose múltipla
- Dores crônicas

Rainha Vitória já usava

Primeiro um panorama histórico.

O uso da Cannabis para fins medicinais não é de agora. Não trago essa informação para você influenciado por nenhum modismo.

Veja, há 4.700 anos, os chineses utilizavam a planta para tratar asma, cólicas, insônia.

Há relatos, inclusive, de que a Rainha Vitória – que usou a coroa na Inglaterra entre 1837 até sua morte, em 1901 – também se beneficiava da planta durante os períodos de cólica menstrual.



A força de um documentário

Da antiguidade até os tempos contemporâneos, a cannabis deixou de ocupar a atenção dos pesquisadores e médicos, para alimentar exclusivamente os números de contrabando e comércio ilegal de drogas.

Os fins terapêuticos foram substituídos pelo que chamamos de "fins recreativos" e, com isso, muitas pessoas em situação de adoecimento foram prejudicadas por não terem acesso a uma terapia eficaz, de baixo custo e que não causa dependência.

Porém, na última década, os dados científicos começaram a mudar este contexto.



Em 2013, após ver informações na internet sobre testes com canabidiol, a família da brasileira Anny Fischer, também portadora da síndrome de Dravet, decidiu importar dos Estados Unidos o óleo rico em CBD para a criança.

Uma das tentativas de importação falhou e o CBD foi barrado na alfândega em março de 2014.

O caso então foi contado a um jornalista que lançou o documentário "Ilegal" no mesmo ano (o filme, caso interesse, está disponível na Netflix).

Com muita luta, a família conseguiu um laudo médico da USP de Ribeirão Preto e entrou na Justiça para conseguir importar o produto.

O pedido foi aprovado e a Anvisa – Agência Nacional de Vigilância Sanitária – começou a receber mais solicitações de pacientes para viabilizar a importação.

Em 2015, finalmente, a Anvisa simplificou as regras de importação de produtos à base de canabidiol.

As regras ainda são rígidas, o procedimento é burocrático, mas o avanço e os resultados são exponenciais.

Para se ter uma ideia, em 2015, quando a importação foi liberada, apenas 4 médicos receitavam canabidiol aos pacientes no Brasil.

Hoje, são mais de 700 em 32 especialidades.

Eu acredito que o número de entusiasta ainda é pequeno diante da variedade de pacientes – de todas as idades e patologias – que poderiam ser beneficiados com o uso do CBD (CanaBiDiol).

Atualmente, algumas empresas – sensibilizadas pelas histórias de crianças como a Charlote – se especializaram em ajudar pacientes com necessidades neste processo de importação e tratamento.

O que seu corpo e a cannabis (maconha) têm em comum?

Foi nos anos 1960 que os pesquisadores encontraram evidências de que o organismo do homem era perfeitamente adaptável a algumas substâncias da cannabis.



As pesquisas mostraram quais as peças faltavam nesse quebra-cabeça.

Funciona mais ou menos assim:

- quando as substâncias da Cannabis caem na corrente sanguínea, elas se ligam aos receptores chamados de CB1 e CB2.

Esses funcionam como fechaduras para a "chave" denominada CBD. Então os canabinoides da planta são as "chaves" que encaixam perfeitamente nesses receptores e irão produzir os resultados desejáveis, sem nenhuma ação psicoativa (não dá "barato").

O encaixe - **como a chave na sua fechadura – é perfeito.**

E sabe por que isso ocorre?

Porque todo organismo possui um próprio sistema endocanabinoide.

Isso significa que nosso corpo produz naturalmente substâncias parecidas com as contidas na cannabis.

Isso mesmo!

Apesar terem uma estrutura química diferente, os endocanabinoides e canabinoides como o CBD são considerados substâncias análogas, ou seja, se comportam da mesma maneira e afetam o organismo também de forma similar.

Diferentemente do que ocorre com o uso de uma medicação sintética – considerada uma espécie de ET para o organismo – as substâncias da cannabis enfrentam menos rejeição e resistência para cumprirem seu papel terapêutico no corpo.

Os cientistas perceberam que o sistema endocanabinoide tem um papel modulador natural, restaurando o equilíbrio na liberação de:

- dopamina (chamada de substância da motivação) que interfere no mecanismo de recompensa no cérebro.
- serotonina (conhecida como neurotransmissor do bem-estar) responsável pela manutenção do estado de humor.

- endorfina (o melhor analgésico natural)
- e diversos outros componentes da química cerebral via sinapses e pela condução cerebral parassimpática.

Essa regulação de estímulos elétricos é fantástica e, por isso, os resultados são tão poderosos e na maioria das vezes surpreendentes.

Para entender um dos efeitos do CBD no organismo, vamos utilizar a epilepsia e o Parkinson como exemplos:

Ambos são caracterizados por um disparo elétrico anormal de um grupo de células cerebrais.

Como o sistema endocanabinoide tem essa função de regente, sendo o "maestro" dos outros sistemas, quando acionado pelo CBD, ele consegue organizar essa comunicação entre os neurônios de uma forma muito mais adequada e sincronizada.

Assim como um guarda de trânsito em dias de chuva.
Quando os semáforos se apagam, ele, com seu apito e gestos, conduz os carros para a direção certa.





Olha só o que concluiu um estudo publicado no Journal of Psychopharmacology, que analisou os efeitos do Canabidiol em 119 pessoas com mal de Parkinson.

Durante seis semanas, a equipe monitorou pacientes com Parkinson, divididos em três grupos - o primeiro recebeu 300 mg de canabidiol ao dia, o segundo 75 mg e o terceiro placebo.

Para que não houvesse influência psicológica e sim um efeito farmacológico eficaz, nem os pacientes, nem mesmo os médicos tinham conhecimento sobre quem estava tomando qual cápsula. Essa metodologia de análise é chamada de estudo duplo-cego.

Os pesquisadores observaram significativa melhora na qualidade de vida, incluindo qualidade de sono, no grupo submetido ao CBD.

Antes que você se pergunte sobre dependência e efeitos colaterais como o "barato", preciso que você saiba que o CBD não é a parte psicoativa da planta cannabis: ela não altera a percepção do mundo, não causa dependência, não afeta a memória e, o mais importante, ela não provoca risco de superdosagem.

Cannabis nos casos de Câncer

O CBD também vem se mostrando efetivo também nos casos de câncer, não só por aliviar a dor e estimular a sensação de bem-estar desses pacientes, mas por acionar uma capacidade natural de nossas células: a apoptose ou o suicídio das células cancerígenas. Está sendo testado também um outro canabinoide da planta denominado THC. Mas, precisamos de mais estudos para determinarmos a nossa interpretação sobre os resultados.

Quando há um defeito genético ou um dano celular irreversível, nossas células têm o dom de programar a própria morte.

Este processo é chamado de apoptose celular e é fundamental para a manutenção da nossa vida saudável. Isso permite a renovação das células no corpo!

Porém, quando a pessoa adoece por câncer, por exemplo, a célula simplesmente perde a sua capacidade de morrer.

Além disso, em busca de sua sobrevivência, a célula cancerígena tende a se multiplicar descontroladamente, uma das características do câncer.



Um estudo publicado na American Association for Cancer Research mostrou que pacientes com câncer de mama tratadas com CBD tiveram a apoptose restaurada, passo fundamental para superar a doença, diminuindo ou mesmo sendo capaz de regredir a progressão tumoral.

Também foi constatado que a autofagia celular – quando a célula doente destrói a si mesma – também foi mais frequente nas pacientes tratadas com CBD. O conceito de autofagia foi tema de prêmio Nobel em 2016 ganho pelo cientista japonês Dr. Yoshinori Ohsumi.

Com isso, foi reduzido o tamanho do tumor.

Por isso, caso você esteja enfrentado os problemas descritos acima, é hora de falar com seu médico sobre CBD.

Preciso só alertar que mesmo com inúmeros benefícios comprovados, o canabidiol ainda é encarado com ressalva pela maioria dos médicos.

Isso ocorre seja por medo, por falta de informação ou simplesmente por puro preconceito.

Mas você mesmo pode:

- Mostrar ao seu médico estudos indicando potencial terapêutico do CBD no tratamento da sua doença;
- Mostrar resoluções do CFM (Conselho Federal de Medicina) e outros conselhos regionais, autorizando médicos a prescrever;
- Mostrar casos de pacientes que se trataram com CBD;
- Colocar o seu médico em contato com médicos especializados no assunto e associações como a Associação Brasileira de Apoio Cannabis ? Esperança (Abrace), de João Pessoa, que conseguiu na Justiça da Paraíba o direito de produzir o óleo da cannabis para fins medicinais. A ABRACE é a primeira e única entidade, até o momento, que produz e comercializa a substância no Brasil.



Também é possível importar o medicamento, mas para isso é preciso que o paciente ou familiar primeiro preencha um formulário que pode ser encontrado no site da Anvisa, que requer dados pessoais e do médico que fará a prescrição.

É preciso um laudo médico com a justificativa para a utilização do medicamento e uma prescrição do produto contendo a posologia, quantidade necessária e tempo de tratamento. Além disso, é preciso preencher uma declaração de "responsabilidade e esclarecimento" do CFM. A autorização tem validade de um ano.

Vamos agora para uma outra terapia muito controversa no Brasil e que está disponível em alguns países há mais de um século. Estamos falando da Ozonioterapia.

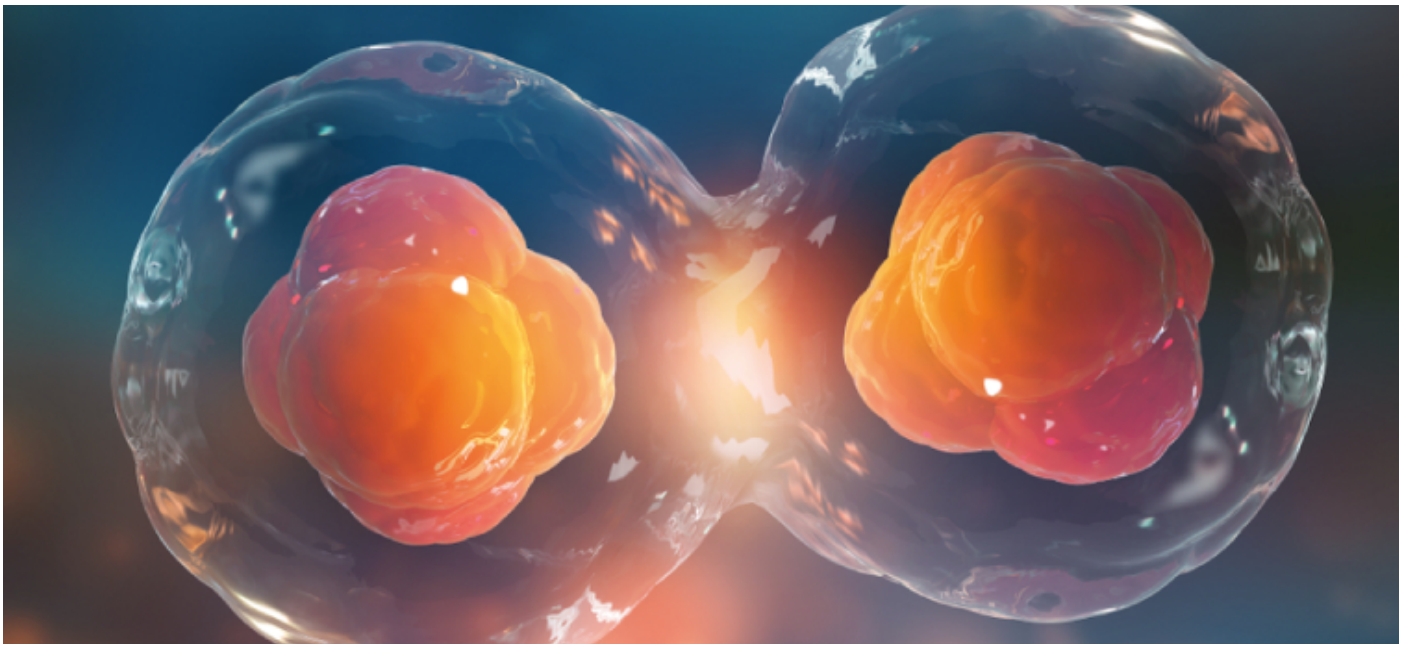


Capítulo 2

Ozonioterapia: eficiente e negligenciada

Ozonioterapia: eficiente e negligenciada

Minhas anotações sobre a ozonioterapia



Outra terapia pouco conhecida e muito negligenciada pela medicina desatualizada e que constitui uma prática centenária de cuidado com doenças graves, já aprovada em parte (13 estados americanos) dos Estados Unidos.

Está também e em países como China, Cuba, Italia, França, Espanha, Russia, Alemanha, etc. (conforme consulta no Medscape).

Aqui no Brasil, no entanto, está no alvo de uma polêmica do Conselho Federal de Medicina que tem o cuidado de garantir a adequação dos procedimentos aprovados e recomendados.

Algumas instituições desinformadas induzem as pessoas pensarem que só existem riscos associados ao método chamado de experimental, que utiliza ozônio e oxigênio como ação para tratar doenças e que faltam evidências científicas suficientes para provar sua eficácia.

Sobre a ausência de evidências científicas que confirmam a eficácia da ozonioterapia, cheguei a estes dados:



Um estudo da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp) e, portanto, feito no Brasil, comparou o tratamento com injeções de ozônio versus placebo em pacientes com osteoartrite do joelho, a conhecida artrose.

Esta pesquisa foi publicada na PLOS ONE, uma conceituada revista científica, em 2017.

Por oito semanas, a Unifesp acompanhou 98 pacientes com artrose e, divididos em dois grupos, parte recebeu o tratamento com ozônio e parte com placebo.

Após as oito semanas, a ozonioterapia se mostrou mais eficaz no alívio da dor, na melhora funcional e qualidade de vida na comparação com os pacientes que receberam placebo.

A ozonioterapia também já foi tema de meta-análise de uma universidade australiana (Griffith University), publicada no Internacional Wound Journal em março de 2018.

Os pesquisadores dessa universidade australiana reuniram nove estudos, que acompanharam um total de 453 pacientes com feridas crônicas.

A reunião e análise destes nove estudos teve, como conclusão, que a ozonioterapia se mostrou mais eficaz que os tratamentos padrão no que se refere à mais rápida cicatrização das feridas.

No mesmo mês de março de 2018, o jornal The Lancet, uma das publicações científicas mais respeitadas de todo o mundo, dedicou uma edição para discutir dor lombar.

A lombalgia é a condição que mais tem incapacitado e afastado pessoas do trabalho em todo o mundo. O jornal aponta que houve um aumento de 54 por cento de casos entre 1991 e 2015.

Em sua série especial, o The Lancet reconhece que os medicamentos não devem ser a principal abordagem de tratamento e que os remédios têm sido prescritos na maioria dos casos.

Uma revisão de 12 estudos científicos, publicada em 2012 no Pain Physician Journal, concluiu que as aplicações de ozônio garantem a redução da dor lombar e ainda a baixa taxa de mortalidade entre os pacientes.



As meta-análises e as revisões sistemáticas têm ainda mais peso científico porque reúnem uma série de estudos científicos, que são avaliados por especialistas da área.

Existe um mundo de possibilidades além das drogas e da cirurgia. Em hipótese nenhuma estamos aqui para estimular a automedicação ou o uso de terapias não comprovadas por publicações científicas.

Por que é tão eficaz?

O princípio do ozônio é o conceito do oxigênio nascente.

O ozônio (O3) tem uma molécula a mais de oxigênio e esse é chamado de oxigênio nascente que tem uma atuação bactericida, fungicida e virucida.

Em outras palavras, tem capacidade de matar bactérias, fungos e vírus.

A grande maioria das doenças surge a partir de uma disfunção mitocondrial, que por sua vez tem oxigênio como principal alimento.

Daí vem a eficácia da ozonioterapia, além de se saber que aumenta substâncias o NAD via os ozonídeos formados durante o tratamento.

Assim, as células que já respiram normalmente não sofrem alteração e as que precisam de oxigênio recebem essa ajuda extra para voltar a funcionar normalmente.

Assim, você:

- Estimula o sistema imunológico
- Destrói as paredes celulares de bactérias
- Elimina infecções e inflamações
- Estimula a circulação sanguínea

O ozônio estimula o sistema antioxidante interno do organismo promovendo então com isso uma varredura de radicais livres que normalmente inflamam, degeneram, tornam mais ácidas e envelhecem as pessoas.

O fato de dentistas poderem se especializar na técnica pode ajudar na regulamentação da ozonioterapia em todas as áreas num futuro próximo.



A literatura odontóliga mostra claramente os resultados benéficos da ozonioterapia na odontologia e essa foi aprovada recentemente no Brasil.

Deixando uma pergunta para você pensar comigo – Se é bom e aprovada para a boca, por que não irá ser boa para o resto do corpo?????

Como sempre trago à tona em minhas aulas, não existe boca sem corpo nem corpo sem boca, apesar de alguns profissionais tratarem as áreas separadamente. O que é bom para a boca tem que ser bom para o resto do organismo – tudo está interligado!

Dentistas já provaram que tratar gengivas e canais com ozônio pode dispensar antibióticos, sem trazer danos aos pacientes, sem qualquer tipo de lesão.

O mesmo pode acontecer tranquilamente em outras áreas do corpo humano. Por que não?

Como fazer a ozonioterapia
O Brasil ainda não oferece a ozonioterapia em hospitais. Porém, é utilizada na odontologia de forma terapêutica.

Em março, o Ministério da Saúde anunciou a inclusão da ozonioterapia como prática integrativa e complementar no Sistema Único de Saúde (SUS).

A ozonioterapia é oferecida gratuitamente a pacientes de odontologia, neurologia e oncologia, quando houver recomendação médica e interesse do paciente.

Caso você considere que a ozonioterapia pode ser eficaz para seu caso, aconselho que você converse com seu médico e discuta com ele as possibilidades de ser tratado pelo SUS.



Capítulo 3

NADH: a substância da energia

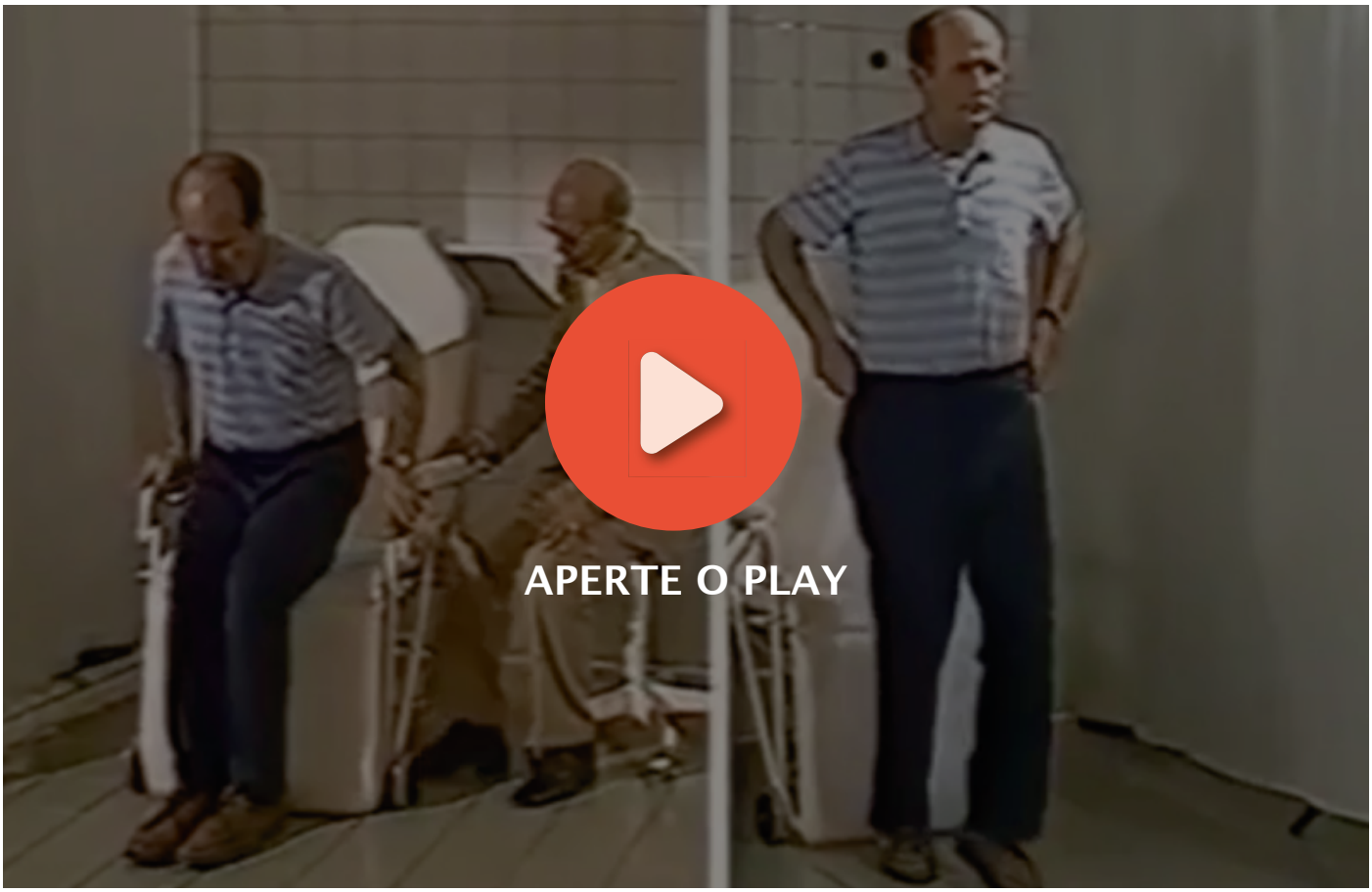
NADH: a substância da energia

Minhas anotações sobre o NADH

Ainda na linha de substâncias pouquíssimo conhecida e responsável por gerar energia: NADH (Hidreto de Dinucleotídeo Adenina Nicotinamina)
NADH é também conhecido como coenzima 1 que quando se liga ao oxigênio, forma ATP mais água. Ou seja, ENERGIA.

Em 1987, o médico austríaco Walther Birkmayer descobriu que se ele usasse NADH em um paciente com Parkinson, que não podia se locomover adequadamente, falava com dificuldade e que não era capaz de se equilibrar e estivesse com tremor intenso, e ao receber NADH endovenoso, uma hora depois, esse paciente recuperava o andar, a fala e tinha uma diminuição importante nos tremores.

Na imagem abaixo, você vê o Dr. Birkmayer testando o NADH em um de seus pacientes com Parkinson.





Especialista em Bioquímica e autor de mais de 150 estudos em Neurologia e Oncologia, Birkmayer realizou o estudo com 884 pessoas diagnosticadas com Parkinson. **E**, 78% dos participantes tiveram uma melhora **substancial em suas condições clínicas**.

O mecanismo de ação:

- O Parkinson é caracterizado por uma deficiência da dopamina na substância nigra (ou negra).
- A dopamina é produzida em uma parte do cérebro chamada de substância negra (nigra) e é responsável, entre outros funções, da coordenação dos movimentos.
- É a substância nigra que habilita o cérebro para coordenação de movimentos e para a vitalidade que devemos sentir no dia a dia.
- quando administrada, a coenzima 1 (NADH) aumenta a produção endógena de dopamina na substância nigra.

Os pacientes que têm deficiência na dopamina podem ficar subservientes, sem autonomia e movimentos. Por isso o NADH faz toda a diferença.

Mas onde encontrar o NADH?

A coenzima 1 se encontra em todos os seres vivos.

Ela transporta elétrons e tem um papel importante no trabalho das mitocôndrias e geração da moeda enérgica do corpo (ATP).

A mitocôndria é a casa de força da célula, como se fosse a usina elétrica.

Gerando ATP. O organismo não consegue sobreviver sem ATP e quanto mais ATP mais energia o corpo possui.

E a formação desse ATP só ocorre se existir NADH suficiente para carregar estes elétrons.

A suplementação com NADH pode ser muito eficaz no tratamento de inúmeras patologias.

A melhor maneira de administração é a sublingual porque quando é via oral o



ácido gástrico acaba inutilizando o NADH, além da metabolização na primeira passagem pelo fígado.

Pela via sublingual, a substância cai diretamente na corrente sanguínea sem precisar cobrar "pedágio" do fígado, por exemplo.

A dosagem correta

Já existem suplementos prontos de NADH, mas as dosagens variam muito de um paciente para outro, portanto, como sempre digo, converse com seu médico.

Finalmente, iremos discutir mais um item pouco conhecido, mas essencial para a saúde do corpo. É conhecida pelos estudiosos como a vitamina anti-doença.



Capítulo 4

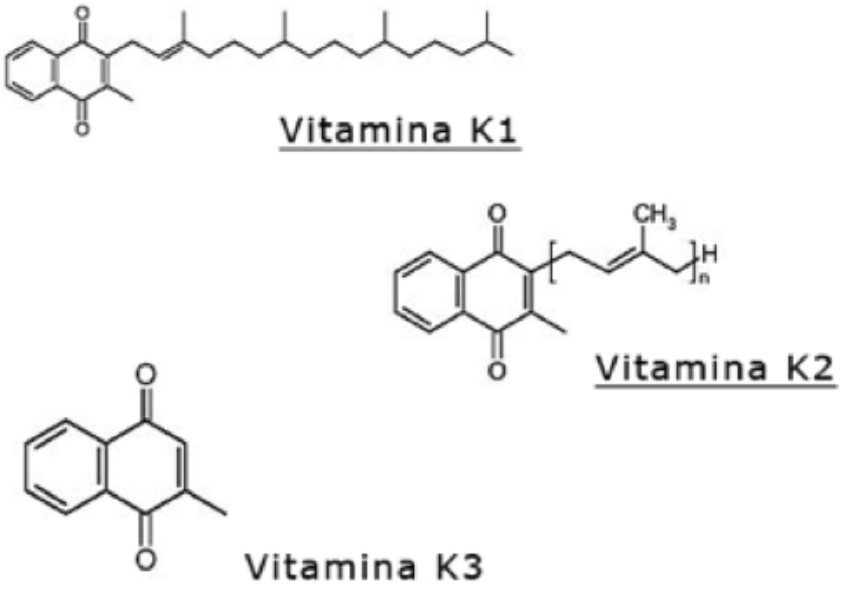
K2: O GPS que faltava para o seu corpo

K2: O GPS que faltava para o seu corpo

Minhas anotações sobre a K2

A Vitamina K2 é outro mistério que durou quase 60 anos para ser reconhecido. Ela faz parte da família Vitamina K, um nome de um "conjunto" lipossolúvel (solubilidade em lipídios), formada por 22 membros (vitâmeros), que podem ser de três tipos básicos: K1 (*filoquinona*), a K2 (*menaquinona*) e K3 (*Menadiona*).

Assim como as variantes da vitamina B – B1, B2, B3 e B6 – eles são independentes, diferentes e peculiares entre si na sua estrutura e função.



A *filoquinona* (K1) é a famosa substância que você provavelmente aprendeu na aula de biologia da escola que tem a ver com a coagulação sanguínea e de prevenir hemorragia.

Mas entre esses diferentes vitâmeros, as pesquisas recentes mostram que a discreta **K2** é a grande estrela da família.

Se nós tivermos mais dessa substância no corpo, poderíamos resolver muito dos problemas da vida cotidiana.

GPS DO CÁLCIO



O conhecimento ainda está em desenvolvimento.
Mas a vitamina K2 já se mostrou poderosa para prevenir e até interromper o processo de evolução de: Alzheimer, artrite câncer, cáries, diabetes, envelhecimento maligno, hipertensão, o Mal de Parkinson, obesidade, osteoporeose e problemas cardiovasculares. Favor procurar no google acadêmico "vitamin K2" é encontrará mais de 12.000 citações científicas sobre o assunto.

A maior autoridade em magnésio do mundo inteiro, Arnoldo Velloso da Costa, também se rendeu à essa vitamina com a publicação do estudo de Roterdã em que a suplementação com K2 reduziu eventos cardiovasculares em 57%.

O estudo de Rotterdam é um estudo prospectivo em andamento desde 1990 na cidade de Rotterdam, na Holanda. As conclusões do estudo de Rotterdam têm sido apresentados em cerca de 600 artigos e relatórios de pesquisa.

Vou lhe explicar as razões de sua eficiência, mas antes, preciso te apresentar um panorama.

O coração e rim no alvo

Para você ter uma noção de quantas pessoas sofrem com os problemas renais e cardiovasculares, só em 2016, mais de 200 mil brasileiros foram internados por problemas de infarto e insuficiência renal, de acordo com o levantamento do Ministério da Saúde.

Também é significativa a quantidade de pessoas que estão na fila de espera para fazer o transplante de vários órgãos.

Também apenas no ano passado, mais de 14 mil pessoas foram registradas na fila de espera das doações.

O número cru pode não ser tão chocante, mas...

Mas, reflita comigo: já é agonizante aguardar a fileira do banco para pagar as contas, por exemplo.

Agora imagina uma fila para receber os órgãos, única chance de sobrevivência, que depende da compatibilidade de um doador que pode, simplesmente, nunca

aparecer.

Pensar que toda essa gente está nessa situação inquietante, é realmente assustador.

Mas também é doloroso saber que, até agora, a saúde convencional apresentou poucas respostas para esta situação.

De forma preventiva para estes casos de calcificação, não há mais dúvidas sobre os efeitos benéficos da K2.

Para entender essa relação, me acompanhe.

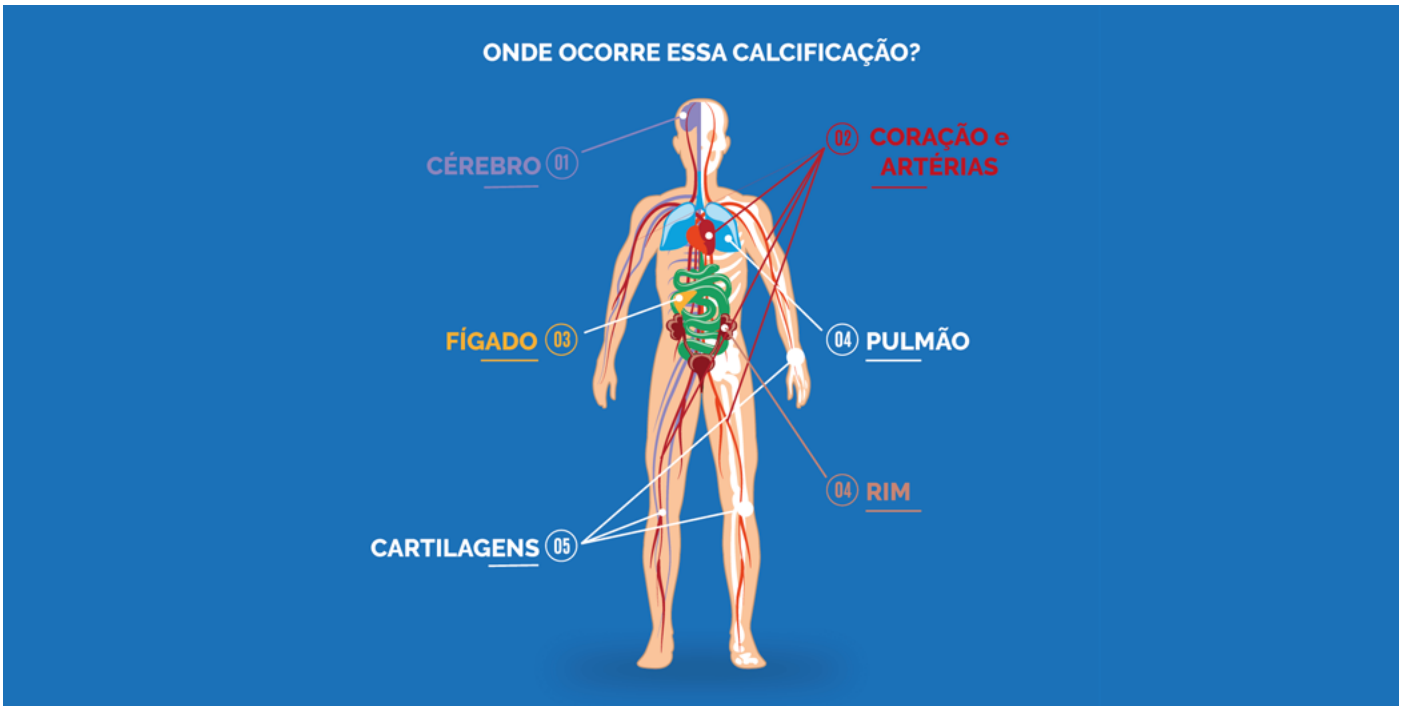
Cegueira e GPS

Infelizmente, o cálcio inorgânico é "cego".

Ele não tem a inteligência própria para estar no lugar que ele deve estar, os ossos e os dentes.

Em geral, ele fica pelo meio do caminho e acaba se concentrando nos órgãos vitais e tecidos moles como coração e rim.

E a vitamina K2, estimados amiga e amigo, é um cão-guia, um GPS do cálcio inorgânico perdido: ela pega o cálcio desencaminhado e coloca no lugar certo.



COMO A VITAMINA K2 AGE NO CÁLCIO?

Existem 15 proteínas que dependem de vitamina K para funcionar, chamados de VKDPs, VitaminK-Dependent Proteins, em tradução literal, proteínas dependentes de vitamina K.

O que respondem a K1, são aqueles ligados à coagulação sanguínea.

E o que responde a K2, são aqueles que guiam o cálcio, por exemplo a proteína MGP (Matriz Gla Protein), um descalcificante natural e potente para tecidos moles.

Essa proteína tem a função de tirar o cálcio que está no lugar errado e endireita para os ossos e dentes.

A proteína osteocalcina presente nos ossos, que também é ativada pelo K2, abraça o cálcio e não deixa ele mais fugir dos ossos e dos dentes.



É desta forma que acontece a descalcificação dos tecidos moles.

De acordo com uma pesquisa de 2007 feita nos ratos de laboratório, publicada também no *US National Institute of Health*, a adição de K2 na dieta dos ratos mostrou eficiente para reduzir em 37% a calcificação arterial em 6 semanas.



Da mesma forma, outros estudos mostraram que a pessoa que consome vitamina K2, após 14 semanas, já nota o total desaparecimento do cálcio nas artérias, podendo haver reversão da arteriosclerose.

Outra investigação de *The Rotterdam Study* em 2004 mostrou que a descalcificação, diminuiu em 57% das doenças cardiovasculares e em 26% na mortalidade geral.

Por melhor que seja, nenhum remédio faz isso, não é mesmo?

ONDE ENCONTRAR?

Antes de ir para as recomendações sobre as fontes de vitamina K2, queria advertir que, na maioria das vezes, nossa deficiência de vitamina K2 vem por causa dos nossos hábitos alimentares.

Se você é aquela pessoa que gosta de produtos industrializados, gosta de *fast-foods* e congelados, não irá encontrar a presença da vitamina K2.

Porque esses produtos alimentícios, não carregam o nutriente e nem fazem bem para sua saúde.

Então largue os industrializados e aposte na comida de verdade! OK? Aquela que a sua bisavó ingeria!

- Folhas e verduras verdes

Para suplementar a substância "antidoença", é preciso recorrer para os vegetais orgânicos verdes como brócolis, couve-flor, agrião, rúcula, repolho, nabo, alface e principalmente, espinafre.

Eles têm muito K1 e parte dessa K1 pode ser transformada no intestino, pela Microbiota intestinal, em K2.

- Mantenha a sua microbiota saudável

A vitamina K2 também pode ser obtida, conforme mencionado antes, naturalmente através da nossa microbiota. Porém, não em quantidade suficiente para suprir todas as necessidades do corpo.



As bactérias do intestino têm o poder de transformar as vitaminas K1 em K2, mas em pequena quantidade.

Por isso, é ótimo apostar nos alimentos probióticos que podem melhorar o funcionamento do órgão: alimentos fermentados!!!

Entre os alimentos fermentados, o que mais tem K2 é o natto que é proveniente da fermentação da soja.

Os orientais têm costume de fazer uso de natto mais de uma vez por dia.

- Chega de "gordurofobia"

A falta de gorduras e o famoso "gordurofobia" também é um problema.

A vitamina K2 é encontrada em sua quase totalidade, na gordura animal ruminante – bovinos e ovinos – principalmente nos fígados desses animais. Assim, evitar de consumir alimentos que possuem gorduras, além de causar a deficiência lipídica, é uma das causas de deficiência de K2 no ser humano.

Pode apostar nas carnes gordurosas! Os nossos ancestrais comiam e não tiveram nenhum problema!

Ah, também ajuda a consumir outros derivados de animal como ovos e queijos Brie e Gouda principalmente.

- Para suplementar

A vitamina K2, também denominada *menaquinona*, tem 13 subtipos. Dois importantes sendo o MK4 e MK7.

No Brasil, é mais comum encontrar MK7 TRANS – que por sua vez, é até melhor, em muitos aspectos do que o MK4.

Mas para fazer a utilização, sempre válido repetir, procure discutir com o seu

Jolivi
NATURAL HEALTH