Ebook

Chás e Plantas para Doenças e Sintomas



elainenutri1 Nutri Elaine Cristina Elaine Nutri

Elaine Cristina
Nutricionista & Chef

Informações da NUTRI para você

Após acompanhar muitas de minhas pacientes pude perceber que muitas dos sintomas de doenças tem sempre uma associação ao equilíbrio metabólico e corporal.

Um corpo bem nutrido tem uma imunidade forte, e estes fatores estão sim dentro da qualidade alimentar e nunca quantidade bem como outros pilares que sustentam este bem-estar: hábitos do dia a dia, atividade física, prática de algo que traga prazer e bem-estar, e a cada nova faixa etária suplementos e chás que através de seus ativos oferecem o complemento para todo este cenário.

Este guia aponta alguns sintomas e ativos que podem AUXILIAR, no entanto, NUNCA DISPENSANDO A NECESSIDADE DE UMA CONSULTA E ACOMPANHAMENTO MÉDICO E OU NUTRICIONAL INDIVIDUAL.
As informações aqui contidas têm como objetivo aumentar o conhecimento a respeito de fatores que atrapalham a saúde e um corpo saudável e bem-disposto.

Fique bem cuide de você e nós te ajudamos.



PROIBIDA A VENDA OU REPRODUÇÃO Todos os direitos reservados. Este e-book está protegido por leis de direitos autorais. Todos os direitos sobre o e-book são reservados. Você não tem permissão para vender, para reproduzir o conteúdo em sites, blogs, jornais ou quaisquer outros veículos de distribuição e mídia este e-book. Qualquer tipo de violação dos direitos autorais estará sujeito a ações legais. Equipe Elaine Nutri

AFTAS BUCAIS

Afta é uma pequena úlcera rasa que aparece na cavidade oral, geralmente em decorrência de acidentes, mas é preciso procurar um médico caso não desapareça em três semanas. Aftas são pequenas úlceras rasas que aparecem na cavidade oral, geralmente na mucosa bucal, nas gengivas e embaixo da língua.

Causas

As causas precisas das aftas ainda não são conhecidas, mas alguns fatores podem contribuir para o aparecimento das lesões, como o consumo de alimentos picantes ou ácidos, estresse, mudanças hormonais, predisposição genética e refluxo gástrico, além de traumas na boca como mordidas, queimaduras e presença de vírus ou bactérias.

O que pode piorar:

Alergias à alguns alimentos como noz, avelã, canela, abacaxi, tomate, café, refrigerantes e outras frutas cítricas

Tratamentos naturais:

- Pode ser por lesão: aparelho, mordeu –> utilizar o própolis como cicatrizante, tanto spray como em bochecho no caso de própolis a base de água.
- Problemas do fígado e do estômago (acidez) –> própolis (propolisina é a própolis diluída em água) + Vinagre de mação (equilibra, tira acidez) + Hibérnico ou calmante natural. Bochecho com rosa branca pode ajudar também.
- Aloe vera também contribui para a cicatrização.
- O chá preto possui taninos, uma substância adstringente que elimina resíduos e sujeira. Para aplicar o produto na ferida é simples, ferva água e deixe o sachê do chá dentro da água depois de quente, espere o saquinho ficar morno e aplique no lugar da afta.

*Essas sugestões não excluem a necessidade e obrigatoriedade de médico ou profissional capacitado para tratamento.



PROIBIDA A VENDA OU REPRODUÇÃO Todos os direitos reservados. Este e-book está protegido por leis de direitos autorais. Todos os direitos sobre o e-book são reservados. Você não tem permissão para vender, para reproduzir o conteúdo em sites, blogs, jornais ou quaisquer outros veículos de distribuição e mídia este e-book. Qualquer tipo de violação dos direitos autorais estará sujeito a ações legais. Equipe Elaine Nutri

ANSIEDADE E DEPRESSÃO



A ansiedade pode ser definida como um estado de humor desagradável, uma angústia e apreensão negativa em relação ao futuro e/ou inquietação desconfortável. Ela pode ser manifestada através de vários sintomas, como: cefaleia, diarreia, dificuldade para se concentrar, inquietação, insônia, irritabilidade, náuseas, sudorese, tremores etc.)

Já a depressão pode ser definida tanto como um estado de humor, como um sintoma, uma síndrome e uma doença – isso porque seus sintomas são emocionais, cognitivos, motivacionais e físicos. Dentre as manifestações mais comuns temos: abatimento, fadiga, mudança de apetite, perturbações do sono, perda de energia e tristeza.

Causas

Tanto a ansiedade como a depressão podem afetar adultos e crianças, de ambos os sexos. Dentre suas principais causas podemos encontrar as fobias simples (medos), fatores sociais e traumáticos como abusos (emocional, físico, sexual e de substâncias ilícitas ou álcool), estresse crônico, disfunções hormonais, doenças (cardiovasculares, endocrinológicas, neurológicas, neoplasias) isolamento, falta de apoio, medicamentos, Mudança brusca de condições financeira, perdas.

O que pode piorar:

Bebida alcoólica, cafeína, cereais refinados (arroz branco, macarrão), doces em geral, itens e processados/industrializados (bolachas, salgadinhos, temperos prontos) e itens com potencial inflamatório (varia de pessoa para pessoa).

PROIBIDA A VENDA OU REPRODUÇÃO Todos os direitos reservados. Este e-book está protegido por leis de direitos autorais. Todos os direitos sobre o e-book são reservados. Você não tem permissão para vender, para reproduzir o conteúdo em sites, blogs, jornais ou quaisquer outros veículos de distribuição e mídia este e-book. Qualquer tipo de violação dos direitos autorais estará sujeito a ações legais. Equipe Elaine Nutri

ANSIEDADE E DEPRESSÃO

Para depressão e ansiedade temos vários fitoterápicos que agem no SNC.

SUGESTÕES DE COMPLEMENTOS NUTRICIONAIS:

- Ômega 3 – tudo leve: 1400mg, 2 capsulas/dia
  https://tudoleve.com.br/busca?q=omega+3 Clique aqui para entrar

- Sleep Calm – tudo leve: 2 capsulas/dia
  https://tudoleve.com.br/busca?q=sleep+calm Clique aqui para entrar

- Femme 40+ - tudo leve: 2 capsulas/dia
  https://tudoleve.com.br/busca?q=femme+40 Clique aqui para entrar

- Óleo de primola: resultado lento – 500-1.000mg/dia, sendo 2 a 3 cápsulas/dia;
- Plantas a base de hipérico/erva de são joão: aumentam a serotonina e produção de melatonina, ajuda na "produção do sono";
- Aminoácido Triptofano: atua na seratonina e melatonina – pode ser associado a hipérico, cava-cava e primula;
- Planta a base de melissa/valeriana/molungu/passiflora: atua na insônia;
- Florais de bá.

*Essas sugestões não excluem a necessidade e obrigatoriedade de médico ou profissional capacitado para tratamento.

PROIBIDA A VENDA OU REPRODUÇÃO Todos os direitos reservados. Este e-book está protegido por leis de direitos autorais. Todos os direitos sobre o e-book são reservados. Você não tem permissão para vender, para reproduzir o conteúdo em sites, blogs, jornais ou quaisquer outros veículos de distribuição e mídia este e-book. Qualquer tipo de violação dos direitos autorais estará sujeito a ações legais. Equipe Elaine Nutri

ARTRITE E ARTROSE – FIBROMIALGIA, HERNIA DE DISCO...



A artrite reumatoide é uma doença autoimune caracterizada por acometer cinco ou mais articulações e que leva à deformidade e à destruição por erosão do osso e cartilagem. Em geral, é associada com manifestações sistêmicas como rigidez matinal e fadiga. Já a artrose é uma doença caracterizada pelo desgaste da cartilagem articular e por alterações ósseas, entre elas os osteófitos, conhecidos como "bicos de papagaio".

A fibromialgia, diferente das acimas, é caracterizada por dor muscular generalizada, crônica (dura mais que três meses) e que não apresenta evidência de inflamação nos locais de dor.

Vale ressaltar que com a progressão das doenças, os pacientes desenvolvem incapacidade para realização de suas atividades tanto de vida diária como profissional.

Causas

As causas precisas da artrite ainda não são conhecidas, mas sabe-se que afeta mulheres duas vezes mais do que os homens e sua incidência aumenta com a idade. Já a artrose ocorre pela insuficiência da cartilagem associada a uma variedade de

PROIBIDA A VENDA OU REPRODUÇÃO Todos os direitos reservados. Este e-book está protegido por leis de direitos autorais. Todos os direitos sobre o e-book são reservados. Você não tem permissão para vender, para reproduzir o conteúdo em sites, blogs, jornais ou quaisquer outros veículos de distribuição e mídia este e-book. Qualquer tipo de violação dos direitos autorais estará sujeito a ações legais. Equipe Elaine Nutri

ARTRITE E ARTROSE – FIBROMIALGIA, HERNIA DE DISCO...

condições como: sobrecarga mecânica, alterações bioquímicas da cartilagem e fatores genéticos.

As causas da fibromialgia ainda não são totalmente esclarecidas, mas a principal hipótese a alteração da percepção da sensação de dor e outras evidências de sensibilidade do corpo, como no intestino ou na bexiga.

O que pode piorar:

Alimentos inflamatórios (glúten, leite e derivados) e alimentos ricos em gordura.

Indicado

O mais indicado para tratar doenças relacionadas a dores é o cloreto de magnésio, ele leva o cálcio para o lugar certo, além de amolecer as cartilagens. Ele deve ser associado ao vinagre de maçã e a uma planta anti-inflamatória. Além disso deve-se colocar UC2 (colágeno tipo 2).

SUGESTÕES DE COMPLEMENTOS NUTRICIONAIS:

- Colágeno tipo II – tudo leve: 1 capsula/dia
  https://tudoleve.com.br/busca?q=col+agen+tipo+2 Clique aqui para entrar
- 5 magnésios – tudo leve: 2 capsulas/dia
  https://tudoleve.com.br/busca?q=mag5 Clique aqui para entrar
- Cloreto de magnésio: deve ser usado em sachê, líquido ou em cápsula (último caso);
- Planta anti-inflamatória: garra do diabo, unha de gato, canela de velho, sucupira...
- Óleo de abacate.

*Essas sugestões não excluem a necessidade e obrigatoriedade de médico ou profissional capacitado para tratamento.

PROIBIDA A VENDA OU REPRODUÇÃO Todos os direitos reservados. Este e-book está protegido por leis de direitos autorais. Todos os direitos sobre o e-book são reservados. Você não tem permissão para vender, para reproduzir o conteúdo em sites, blogs, jornais ou quaisquer outros veículos de distribuição e mídia este e-book. Qualquer tipo de violação dos direitos autorais estará sujeito a ações legais. Equipe Elaine Nutri

CELULITE E ESTRIAS

A celulite nada mais é que o acúmulo de gordura embaixo da pele. Ela é caracterizada pelo aspecto ondulado da pele em algumas áreas do corpo como nos quadris, coxas e nádega, também pode ser observada nas mamas, parte inferior do abdome e braços. Ela independe de sobrepeso e obesidade, isto porque tem relação com má circulação, e geralmente percebida em mulheres, de todas as etnias, embora seja mais comum entre as de pele branca.

Já a estrias são cicatrizes na superfície da pele formadas devido a um rompimento de fibras elásticas e colágenas responsáveis pela sustentação e elasticidade da pele.



Causas

A causa da celulite podem ter diversos fatores, como: alterações hormonais, hereditários, biotipo corporal, distribuição de gordura e problemas circulatórios. Também é importante analisar o estilo de vida, pois, má alimentação, falta de atividade física, tensão emocional e excesso de toxinas no organismo contribuem para o aparecimento da celulite.

As estrias estão associadas ao estiramento da pele, geralmente relacionadas ao crescimento rápido ou excessivo do corpo, que desencadeia uma inflamação (estrias vermelhas) e depois o rompimento das fibras elásticas e do colágeno e

PROIBIDA A VENDA OU REPRODUÇÃO Todos os direitos reservados. Este e-book está protegido por leis de direitos autorais. Todos os direitos sobre o e-book são reservados. Você não tem permissão para vender, para reproduzir o conteúdo em sites, blogs, jornais ou quaisquer outros veículos de distribuição e mídia este e-book. Qualquer tipo de violação dos direitos autorais estará sujeito a ações legais. Equipe Elaine Nutri

CELULITE E ESTRIAS

atrofia da pele (estrias brancas). Também existem outras circunstâncias para o seu surgimento, como: alimentação, anorexia nervosa, gestação, falta de hidratação na pele (pele ressecada), etc.

O que pode piorar:

Aumento de peso, excesso de açúcares e gordura saturadas.

Indicado

A celulite tem relação com a má circulação, deve ser indicado, preferencialmente, é plantas encapsuladas, podendo usar também as plantas em si.

- Colágeno tipo 1
  https://tudoleve.com.br/busca?q=COL+AGEN Clique aqui para entrar
- A centella asiática
- A cactinea também ajuda contra a celulite – reduz as toxinas.

Já a estria é a ruptura de um tecido, formando cicatriz, indicado é um óleo de rosa mosqueta.

Essas sugestões não excluem a necessidade e obrigatoriedade de médico ou profissional capacitado para tratamento.

PROIBIDA A VENDA OU REPRODUÇÃO Todos os direitos reservados. Este e-book está protegido por leis de direitos autorais. Todos os direitos sobre o e-book são reservados. Você não tem permissão para vender, para reproduzir o conteúdo em sites, blogs, jornais ou quaisquer outros veículos de distribuição e mídia este e-book. Qualquer tipo de violação dos direitos autorais estará sujeito a ações legais. Equipe Elaine Nutri

COLESTEROL

O colesterol é uma gordura necessária para o funcionamento normal do corpo, estando presente na composição (membranas e produção de hormônios) e metabolismo (fonte de energia). Deste colesterol, cerca de 70% são produzidos no fígado, os outros 30% são derivados da nossa alimentação.

Normalmente, o que chamamos de colesterol é um somatório de diferentes tipos de colesterol, como: lipoproteína de alta densidade (HDL), lipoproteína de baixa densidade (LDL) e lipoproteína de densidade muito baixa (VLDL).



O HDL é conhecido popularmente como colesterol "bom", isso porque ele ajuda a remover o excesso de colesterol LDL do sangue. O LDL, quando elevado no sangue, pode prender-se nas paredes das artérias formando placa de gordura, o que estreitam os vasos e dificulta ou impede a passagem do sangue. Já o VLDL tem a função de transportar um outro tipo de gordura, quando seus níveis estão elevados no sangue, também pode formar placa de gordura nas artérias e desenvolver doenças cardiovasculares.

Causas

O estilo de vida esta diretamente relacionado com o aumento do colesterol: idade, doenças, hábitos alimentares, sedentarismo e tabagismo estão envolvidos nesta elevação.

PROIBIDA A VENDA OU REPRODUÇÃO Todos os direitos reservados. Este e-book está protegido por leis de direitos autorais. Todos os direitos sobre o e-book são reservados. Você não tem permissão para vender, para reproduzir o conteúdo em sites, blogs, jornais ou quaisquer outros veículos de distribuição e mídia este e-book. Qualquer tipo de violação dos direitos autorais estará sujeito a ações legais. Equipe Elaine Nutri

COLESTEROL

O que pode piorar

Alto consumo de carboidrato e gorduras, alimentos fritos, bebidas alcoólicas, doces, fast food e sobrepeso/obesidade. Baixo consumo de alimentos ricos em gordura boa – abacate, linhaça, oleaginosas etc.

Indicações

O mais indicado para colesterol alto é o ômega 3, ele fará o trabalhado de "varredura", desentupindo veias e artérias, além de melhorar o colesterol bom.

- Ômega 3 – tudo leve: 1400mg , 2 capsulas/dia https://tudoleve.com.br/busca?q=omega+3 Clique aqui para entrar

Deve-se indicar também:

- Farinha de amaranto, a linhaça, a chia e a quinoa;
- Óleo de coco (1 colher de sopa/dia), óleo de abacate (1 colher de sopa/dia) e vinagre de maçã;
- Chás: carqueja e alcachofra.

*Essas sugestões não excluem a necessidade e obrigatoriedade de médico ou profissional capacitado para tratamento.

PROIBIDA A VENDA OU REPRODUÇÃO Todos os direitos reservados. Este e-book está protegido por leis de direitos autorais. Todos os direitos sobre o e-book são reservados. Você não tem permissão para vender, para reproduzir o conteúdo em sites, blogs, jornais ou quaisquer outros veículos de distribuição e mídia este e-book. Qualquer tipo de violação dos direitos autorais estará sujeito a ações legais. Equipe Elaine Nutri

DESGASTES DE ARTICULAÇÕES



O desgaste das articulações, também conhecida como artrose, é uma doença caracterizada pelo desgaste da cartilagem articular e por alterações ósseas, entre elas os osteófitos, conhecidos como "bicos de papagaio".

Causas

Ocorre pela insuficiência da cartilagem associada a uma variedade de condições como: sobrecarga mecânica, alterações bioquímicas da cartilagem e fatores genéticos.

O que pode piorar:

Alimentos inflamatórios (glúten, leite e derivados) e alimentos ricos em gordura.

Indicado

O desgaste é feito através de tratamento, não existindo nada milagroso – os resultados

PROIBIDA A VENDA OU REPRODUÇÃO Todos os direitos reservados. Este e-book está protegido por leis de direitos autorais. Todos os direitos sobre o e-book são reservados. Você não tem permissão para vender, para reproduzir o conteúdo em sites, blogs, jornais ou quaisquer outros veículos de distribuição e mídia este e-book. Qualquer tipo de violação dos direitos autorais estará sujeito a ações legais. Equipe Elaine Nutri

DESGASTES DE ARTICULAÇÕES

são vistos em 3 a 4 meses.

- Colágeno tipo II – tudo leve: 1 capsula/dia
  https://tudoleve.com.br/busca?q=col+agen+tipo+2 Clique aqui para entrar
- 5 magnésios – tudo leve: 2 capsulas/dia
  https://tudoleve.com.br/busca?q=mag5 Clique aqui para entrar
- O mais indicado é o cloreto de magnésio – para quem tem mais de 40 anos;
- Deve-se associar com um anti-inflamatório: canela de velho, sucupira, garra do diabo e unha de gato;

Essas sugestões não excluem a necessidade e obrigatoriedade de médico ou profissional capacitado para tratamento.

PROIBIDA A VENDA OU REPRODUÇÃO Todos os direitos reservados. Este e-book está protegido por leis de direitos autorais. Todos os direitos sobre o e-book são reservados. Você não tem permissão para vender, para reproduzir o conteúdo em sites, blogs, jornais ou quaisquer outros veículos de distribuição e mídia este e-book. Qualquer tipo de violação dos direitos autorais estará sujeito a ações legais. Equipe Elaine Nutri

DIABETES

A primeira coisa que se deve fazer é dar orientação sobre açúcar, farinhas e utilizar o óleo de coco, além de aumentar a ingestão de água.

Os produtos que podem contribuir é a junção de plantas que faz com que o pâncreas trabalhe:

- Pata de vaca, pau ferro, pau tenente, pedra umica, jamboção - elas juntas em um único composto ou chás contribuem de forma maravilhosa;

Na parte de alimentação deve-se oferecer:

- No apetit – Tudo Leve Capsulas
  https://tudoleve.com.br/busca?q=no+apetit
  Clique aqui para entrar
- Morolipo – Tudo Leve auxiliador metabólico para emagrecimento saúde e bem-estar
  https://tudoleve.com.br/busca?q=morolipo
  Clique aqui para entrar

- Farinha de banana verde e farinha de maracujá;
- Óleo de coco e vinagre de maçã;
- Clorella em pó ou capsulas.

Essas sugestões não excluem a necessidade e obrigatoriedade de médico ou profissional capacitado para tratamento.



PROIBIDA A VENDA OU REPRODUÇÃO Todos os direitos reservados. Este e-book está protegido por leis de direitos autorais. Todos os direitos sobre o e-book são reservados. Você não tem permissão para vender, para reproduzir o conteúdo em sites, blogs, jornais ou quaisquer outros veículos de distribuição e mídia este e-book. Qualquer tipo de violação dos direitos autorais estará sujeito a ações legais. Equipe Elaine Nutri

EMAGRECIMENTO

Emagrecimento (Deve-se tomar cuidado ao oferecer tudo, para não confundir)

A obesidade é um dos problemas mais graves de saúde pública do mundo, segundo a ABESO (Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica) estima-se que em 2025 mais de 2,3 bilhões de adultos ao redor do mundo estejam acima do peso, sendo que no Brasil essa doença crônica aumentou 72% nos últimos treze anos.

Essa doença afeta pessoas de todas as idades e de todos os grupos sociais, podendo gerar outras comorbidades como diabetes tipo 2, doenças cardiovasculares, hipertensão e várias formas de câncer.

E não é só isso, quem sofre com a obesidade sabe como é ter dores frequentes nas articulações (joelhos, costas, etc.), baixa disposição, falta de ar durante o exercício e às vezes apneia do sono. Além de todos esses fatores envolvendo a obesidade, ela ainda pode estar acompanhada de falta de autoconfiança e baixa autoestima.



PROIBIDA A VENDA OU REPRODUÇÃO Todos os direitos reservados. Este e-book está protegido por leis de direitos autorais. Todos os direitos sobre o e-book são reservados. Você não tem permissão para vender, para reproduzir o conteúdo em sites, blogs, jornais ou quaisquer outros veículos de distribuição e mídia este e-book. Qualquer tipo de violação dos direitos autorais estará sujeito a ações legais. Equipe Elaine Nutri

EMAGRECIMENTO

Causas

Existem diferentes causas como compulsão alimentar, desequilíbrios hormonais e doenças, mas a causa principal delas é o consumo exagerado de calorias proveniente de alimentos.

O que pode piorar

Alto consumo de alimentos ultraprocessados, ricos em açúcares e gorduras, além do consumo acima do necessário para seu organismo.

Indicações

- Morolipo – tudo leve: 1 capsula/dia
  https://tudoleve.com.br/busca?q=morolipo Clique aqui para entrar
- No Apetit – tudo leve: 1 capsula/dia
  https://tudoleve.com.br/busca?q=no+apetit Clique aqui para entrar

Deve-se usar um pacote básica com diurético, acelerador do metabolismo, além do controle da saciedade e vontade por doces. Um pacote básico para perder peso tem:

- Chá diurético (1l/DIA): hibisco, cavalinha, chá verde, dente de leão ou cavalinha;
- Controle da saciedade através de produtos com: gojiberry, chia, óleo de car amo, óleo de coco, psyllium e triptofano – seca barriga e spirulina também podem auxiliar;
- Acelerador de metabolismo (termogênicos): café verde, caféina pura ou chá verde;
- Plantas que ajudam o intestino e diminuem à vontade por doces: planta citadina e garcilha, laranja amarga ou picolinato de cromo.
- Vinagre de maçã: 1 colher 2x/dia, sempre antes das refeições.

*Essas sugestões não excluem a necessidade e obrigatoriedade de médico ou profissional capacitado para tratamento.

PROIBIDA A VENDA OU REPRODUÇÃO Todos os direitos reservados. Este e-book está protegido por leis de direitos autorais. Todos os direitos sobre o e-book são reservados. Você não tem permissão para vender, para reproduzir o conteúdo em sites, blogs, jornais ou quaisquer outros veículos de distribuição e mídia este e-book. Qualquer tipo de violação dos direitos autorais estará sujeito a ações legais. Equipe Elaine Nutri

ENXAQUECA

A enxaqueca é considerada uma doença neurológica, genética e crônica, caracterizada por uma dor de cabeça forte ou moderada, unilateral e latejante, e que geralmente é acompanhada por outros sintomas, como: enjoo, sensibilidade a luz, sensibilidade a som e até mesmo vômitos.

Causas

A enxaqueca tem diversas causas, desde a ação dos hormônios no período pré-menstrual, em pacientes do sexo feminino, e até fatores como: ansiedade, estresse, insônia, exposição prolongada a ruídos altos e/ou odores fortes, tabagismo etc.

O que pode piorar

Adoçantes com aspartame, café, chocolate, embutido e queijos.

Indicações

Sempre deve-se descobrir a causa da enxaqueca. Antes de tratar o SN, devemos tratar o fígado pois 70% das enxaquecas são vindas deste órgão. Então, primeiramente:

- Chá de boldo, voltado para o fígado.
- Concentrado de plantas.

Depois deve-se ir para a parte neurológica, para tratar o SN, melhorando circulação:

- 5 magnésios – tudo leve: 2 capsulas/dia https://tudoleve.com.br/busca?q=mag5 Clique aqui para entrar
- O tanaceno que é uma planta em cápsula OU a enxaqueca plus.

***Essas sugestões não excluem a necessidade e obrigatoriedade de médico ou profissional capacitado para tratamento.**



PROIBIDA A VENDA OU REPRODUÇÃO Todos os direitos reservados. Este e-book está protegido por leis de direitos autorais. Todos os direitos sobre o e-book são reservados. Você não tem permissão para vender, para reproduzir o conteúdo em sites, blogs, jornais ou quaisquer outros veículos de distribuição e mídia este e-book. Qualquer tipo de violação dos direitos autorais estará sujeito a ações legais. Equipe Elaine Nutri

GASTRITE

A gastrite é caracterizada por uma inflamação do revestimento interno do estômago. Ela pode ser aguda, surgindo de repente, ou crônica, que demora evolui aos poucos. A gastrite geralmente causa dor e azia, além de uma forte sensação de queimação.

Causas

Dentre suas causas pode-se citar o consumo de álcool, infecção pela bactéria H. Pylori, gastrite autoimune (ocorre quando o sistema imune produz anticorpos que agridem e destroem as células gástricas do próprio organismo) e tabagismo.

O que pode piorar

Alimentos enlatados e embutidos, bebidas alcoólicas, condimentos e pimenta-do-reino.

Indicações

Para gastrite é recomendado produtos voltados para o conforto:

- Espinheira santa;
- Babosa ou Aloe e vera.
- 5 magnésios – tudo leve: 2 capsulas/dia
  https://tudoleve.com.br/busca?q=mag5 Clique aqui para entrar

Quando há o H. Pylori junto deve-se recorrer a um antibiótico natural como apoio ao tratamento medicamentoso:

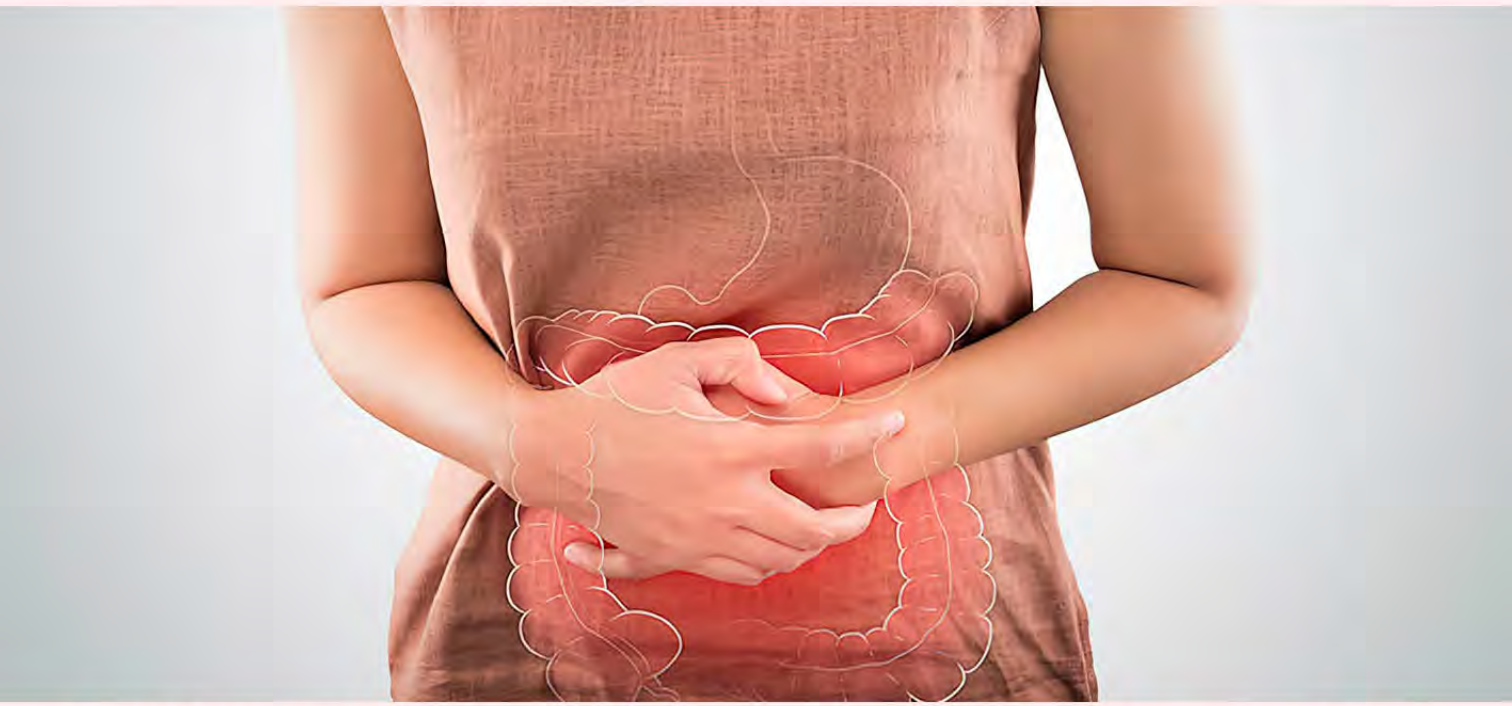
- Própolis (no mínimo 50 gotas diárias) + vitamina C e vitamina D.

Essas sugestões não excluem a necessidade e obrigatoriedade de médico ou profissional capacitado para tratamento.



PROIBIDA A VENDA OU REPRODUÇÃO Todos os direitos reservados. Este e-book está protegido por leis de direitos autorais. Todos os direitos sobre o e-book são reservados. Você não tem permissão para vender, para reproduzir o conteúdo em sites, blogs, jornais ou quaisquer outros veículos de distribuição e mídia este e-book. Qualquer tipo de violação dos direitos autorais estará sujeito a ações legais. Equipe Elaine Nutri

PROBLEMA DE INTESTINO



O problema no intestino ou conhecido também como intestino preso, prisão de ventre, constipação ou obstipação, são nome usados para abordar a dificuldade para evacuar. Esta dificuldade pode ocorrer em qualquer idade ou sexo, mas é comum em mulheres, especialmente grávidas, crianças e idosos.

Dentre seus sintomas pode-se citar: desconforto/distensão abdominal, fezes ressacadas, duras e com pouco volume, gases, sensação de não esvaziamento completo e não evacuar normalmente (apenas de 1 a 2 vezes na semana).

Causas

Ela pode ser causada devido a alimentação irregular, principalmente uma dieta pobre em fibras, pouca ingestão de líquidos, sedentarismo, mudança rotina ou de ambiente e não respeitar o tempo de trânsito intestinal. Também pode estar relacionada a doenças, como: cólon de reto, diverticulite, fissuras etc.

O que pode piorar

Alimentos industrializados, fast foods, ultraprocessados e embutidos, uso excessivo de laxantes.
Indicações

- No Apetit – tudo leve: 1 capsula/dia
  https://tudoleve.com.br/busca?q=no+apetit

Clique aqui para entrar

PROIBIDA A VENDA OU REPRODUÇÃO Todos os direitos reservados. Este e-book está protegido por leis de direitos autorais. Todos os direitos sobre o e-book são reservados. Você não tem permissão para vender, para reproduzir o conteúdo em sites, blogs, jornais ou quaisquer outros veículos de distribuição e mídia este e-book. Qualquer tipo de violação dos direitos autorais estará sujeito a ações legais. Equipe Elaine Nutri

PROBLEMA DE INTESTINO

A pessoa geralmente procura querendo laxantes (sene, cascara sagrada), mas deve-se propor mudanças: parar de tomar leite, diminuir açúcar e farinhas, além de aumentar a quantidade de água. Além disso deve-se consumir:

- Psyllium (cápsula ou pó 1 colher sopa/dia) + água;
- Além da ameixa, mamão e aumentar a quantidade de demais fibras – como a chia;
- Aloe vera – para cicatrização;
- Óleo de coco.

Intestino preso por mais de 3 dias, os chás laxantes (sene, porangaba, cascara sagrada), mas por no máximo 2 dias consecutivos.

Essas sugestões não excluem a necessidade e obrigatoriedade de médico ou profissional capacitado para tratamento.

PROIBIDA A VENDA OU REPRODUÇÃO Todos os direitos reservados. Este e-book está protegido por leis de direitos autorais. Todos os direitos sobre o e-book são reservados. Você não tem permissão para vender, para reproduzir o conteúdo em sites, blogs, jornais ou quaisquer outros veículos de distribuição e mídia este e-book. Qualquer tipo de violação dos direitos autorais estará sujeito a ações legais. Equipe Elaine Nutri

MENOPAUSA E TPM





Nós mulheres passamos por vários ciclos na nossa vida: puberdade, menarca, ciclos menstruais e depois, após os 35 anos, o climatério, onde temos irregularidades menstruais e alterações corporais. Esse climatério é composto por 3 fases e é importante que você as entenda para que possa entender as mudanças que ocorrem durante esse período importante nas nossas vidas:

1. Pré-menopausa onde começam alguns sintomas como irritação, calorões e alterações em pele, cabelos e unhas, por exemplo;

2. Menopausa onde é datada a partir do momento da sua última menstruação mais 12 meses, onde os sintomas se acentuam ainda mais;

3. Pós menopausa.

Além dessas mudanças, temos alterações importantes e significativas em vários níveis hormonais (testosterona, estradiol e progesterona).

PROIBIDA A VENDA OU REPRODUÇÃO Todos os direitos reservados. Este e-book está protegido por leis de direitos autorais. Todos os direitos sobre o e-book são reservados. Você não tem permissão para vender, para reproduzir o conteúdo em sites, blogs, jornais ou quaisquer outros veículos de distribuição e mídia este e-book. Qualquer tipo de violação dos direitos autorais estará sujeito a ações legais. Equipe Elaine Nutri

MENOPAUSA E TPM

- Alterações de humor, irritabilidade;
- Aumento de gordura corporal, principalmente região abdominal;
- Aumento de peso;
- Dores de cabeça;
- Flacidez;
- Inchaço e retenção de líquidos;
- Cansaço, insônia, noites mal dormidas;
- Queda de libido e secura vaginal.

Causa

A TPM ocorre devido a variação hormonal, que acontece durante o período pré-menstrual, especificamente uma variação que se inicia após o período ovulatório.

Já a menopausa ocorre porque, com o avanço da idade, os ovários param de produzir hormônios (estrogênio e progesterona) e isso acaba por cessar a ovulação e menstruação.

O que pode piorar

Açúcar, bebidas alcoólicas, cafeína, corantes e conservantes, glúten, gordura saturada, leite e derivados.

Indicações

Os produtos são direcionados ao conforto.

- Femme 40+ - tudo leve: 2 capsulas/dia
  https://tudoleve.com.br/busca?q=femme+40
- Amora: cápsula 2-3/dia, extrato 30 gotas/dia ou chá 1L/dia;
- Maca peruana – aumenta o líbido;
- Óleo de primula - complementar com o germen isolado da soja e amora. Serve também para TPM e dores no seio, além da menopausa;
- Biotina – devido a perda de estrógeno, ajuda na pele, cabelo e unha;
- Uxi amarelo – auxilia em ovário policístico e hemorragia menstrual.

Essas sugestões não excluem a necessidade e obrigatoriedade de médico ou profissional capacitado para tratamento.

PROIBIDA A VENDA OU REPRODUÇÃO Todos os direitos reservados. Este e-book está protegido por leis de direitos autorais. Todos os direitos sobre o e-book são reservados. Você não tem permissão para vender, para reproduzir o conteúdo em sites, blogs, jornais ou quaisquer outros veículos de distribuição e mídia este e-book. Qualquer tipo de violação dos direitos autorais estará sujeito a ações legais. Equipe Elaine Nutri

PELE, CABELO E UNHA

Pode ser oferecido o colágeno, mas dependendo do uso não vai adiantar para o cabelo, pele e unha. Isso porque precisa da biotina e do silicio, então deve-se indicar o colágeno com biotina e silício.

Além desse colágeno específico, temos opções específicas para indicar:

- Levedura de cerveja (<20 ANOS): completo de vitamina B, ele ajuda na pele oleosa e acneica;
- Calmantes naturais: erva de são joão e melissa, pois geralmente esta associado com o estresse.



PROIBIDA A VENDA OU REPRODUÇÃO Todos os direitos reservados. Este e-book está protegido por leis de direitos autorais. Todos os direitos sobre o e-book são reservados. Você não tem permissão para vender, para reproduzir o conteúdo em sites, blogs, jornais ou quaisquer outros veículos de distribuição e mídia este e-book. Qualquer tipo de violação dos direitos autorais estará sujeito a ações legais. Equipe Elaine Nutri

PÉS RACHADOS

A rachadura surge quando a pele está muito seca e com o peso do corpo e das pequenas pressões das atividades do dia-a-dia, como correr ou subir escadas, por exemplo, criam-se as rachaduras. Essa quebra acontece pela perda de elasticidade da pele do calcanhar.

Causas

Pode ser causada pelo excesso de peso, doenças (psoríase e diabetes), hereditariedade e má alimentação.

O que pode piorar

Andar descalço e/ou muito com chinelo/sandália, falta de hidratação e sobrepeso

Indicações

Geralmente está relacionado com acidez do sangue, calçados inadequados e falta de hidratação. Deve-se utilizar:

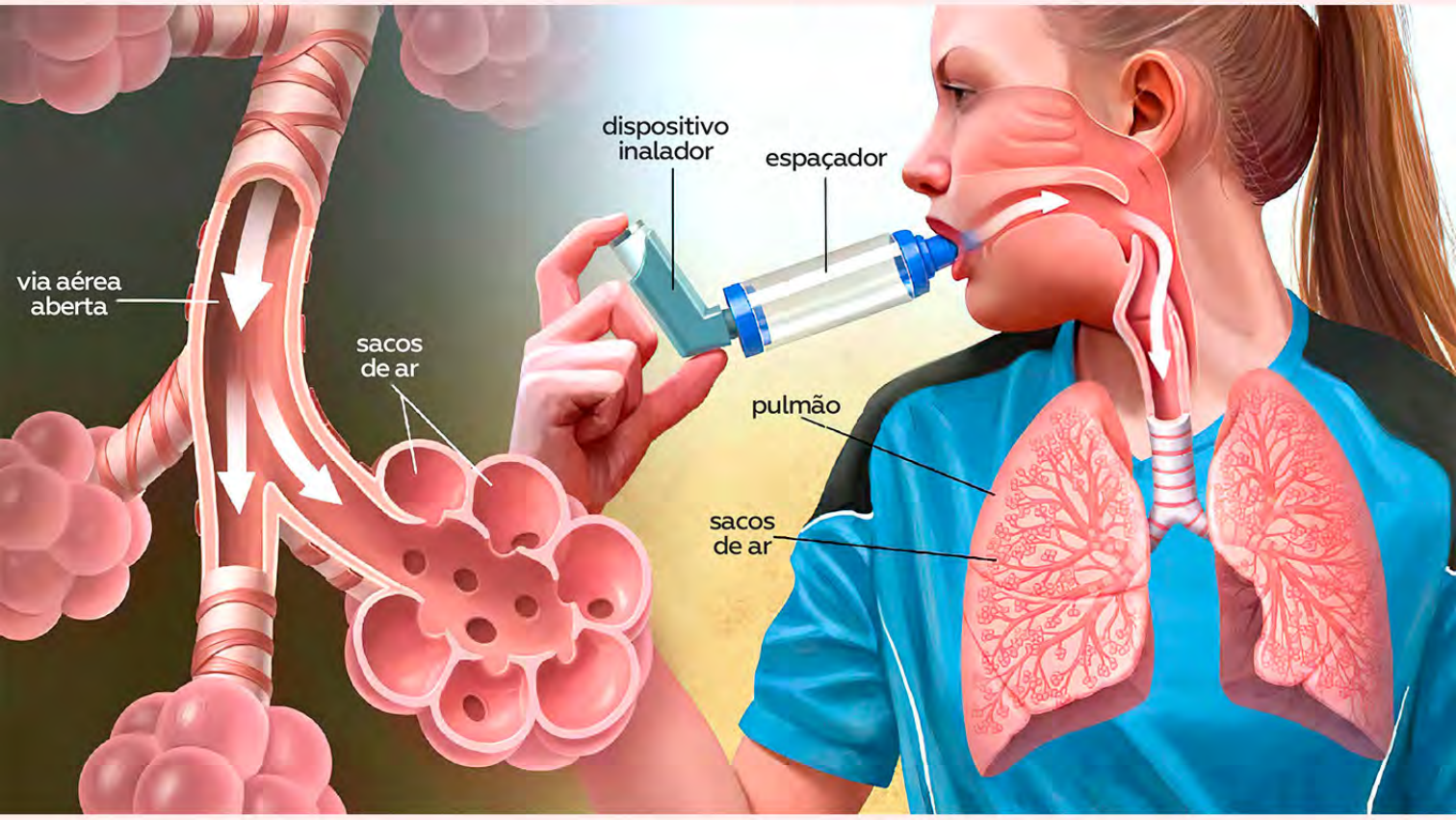
- Sebo de carneiro ou ureia, há também a opção de utilizar os dois juntos;
- Deve-se passar em torno de 3x/dia, na "última vez" que passar deve-se utilizar meia.

Essas sugestões não excluem a necessidade e obrigatoriedade de médico ou profissional capacitado para tratamento.



PROIBIDA A VENDA OU REPRODUÇÃO Todos os direitos reservados. Este e-book está protegido por leis de direitos autorais. Todos os direitos sobre o e-book são reservados. Você não tem permissão para vender, para reproduzir o conteúdo em sites, blogs, jornais ou quaisquer outros veículos de distribuição e mídia este e-book. Qualquer tipo de violação dos direitos autorais estará sujeito a ações legais. Equipe Elaine Nutri

PARA ASMA, RINITE E BRONQUITE



A arma é caracterizada por um processo inflamatório crônico das vias aéreas. Devido a fatores alérgicos, emocionais e até mesmo ocupacionais, podem ocorrer crises asmáticas ode ocorre a obstrução da musculatura lisa das vias aéreas e dificulta a circulação de ar pelo sistema respiratório levando a chiado ao respirar, dor no peito, falta de ar, respiração rápida e tosse.

A bronquite é caracterizada por uma inflamação das vias respiratórias, ela pode ser alérgica, aguda ou crônica. Dentre os sintomas pode se citar cansaço, chiado no peito, dificuldade para falar, falta de ar, febre, sensação de peito carregado e tosse com muco.

A rinite é caracterizada por uma inflamação que acontece especificamente nas mucosas nasais. Ela pode ser considerada alérgica, crônica OU aguda/infecciosa. Seus sintomas incluem espirros constantes, coceira no nariz, olhos, céu da boca e garganta, coriza e espirros constantes e se apresentando de forma seguida.

Causas

Podem ocorrer devido a vários fatores, dentre eles cheiros fortes, desodorantes, fumaça de cigarro, produtos de limpeza, objetos que acumulam poeira, ácaros e fungos de forma geral, além de fatores emocionais, como estresse e ansiedade.

PROIBIDA A VENDA OU REPRODUÇÃO Todos os direitos reservados. Este e-book está protegido por leis de direitos autorais. Todos os direitos sobre o e-book são reservados. Você não tem permissão para vender, para reproduzir o conteúdo em sites, blogs, jornais ou quaisquer outros veículos de distribuição e mídia este e-book. Qualquer tipo de violação dos direitos autorais estará sujeito a ações legais. Equipe Elaine Nutri

PARA ASMA, RINITE E BRONQUITE

O que pode piorar

Exposição à poeira, ácaros e fungos, às variações climáticas e infecções virais. Além disso, alguns alimentos podem piorar, a depender da pessoa, como: conservantes e aromatizantes, oleaginosas, pimentas e sementes.

Indicações

- Óleo de eucalipto para usar na inalação ou no travesseiro.
- Tratamento intestinal detoxificante com probióticos.

Para alergias

- Consumir planta equinácea e planta guaçatonga junto com imunomoduladores (vitamina C e vitamina D).
- Milona tem duas poderosas ações: é anti-inflamatória e antialérgica - um alívio e tanto para os pacientes asmáticos, já que a asma é uma doença inflamatória crônica das vias aéreas e, na maioria das vezes, é desencadeada por processos alérgicos
- Chá de gengibre: O gengibre contém compostos que podem proporcionar um alívio temporário dos sintomas da asma.
- Chá verde: O chá verde é rico em antioxidantes, que podem ajudar a reduzir a inflamação relacionada à asma. Também é uma fonte de cafeína, que pode relaxar temporariamente as vias respiratória

Para muco

- Evitar leite e derivados no dia a dia.

Essas sugestões não excluem a necessidade e obrigatoriedade de médico ou profissional capacitado para tratamento.

PROIBIDA A VENDA OU REPRODUÇÃO Todos os direitos reservados. Este e-book está protegido por leis de direitos autorais. Todos os direitos sobre o e-book são reservados. Você não tem permissão para vender, para reproduzir o conteúdo em sites, blogs, jornais ou quaisquer outros veículos de distribuição e mídia este e-book. Qualquer tipo de violação dos direitos autorais estará sujeito a ações legais. Equipe Elaine Nutri