DR. WILSON RONDÓ JR.

Probióticos e fermentados



do Dr. Rondó para uma microflora 100%

O que você encontra neste ebook:

Índice

1. Kombucha – A volta do açúcar como aliado do seu intestino
2. A colônia de bactérias que reduz 22 pontos da sua glicemia
3. Chucrute – Reduzindo o diabetes desde o início do século passado
4. Kimchi – Da Coreia para povoar a sua microflora e baixar a sua glicemia
5. O alimento preferido das bactérias boas é o vinho



A frase acima foi dita por Hipócrates, o pai da medicina, que viveu entre 460 a.C. e 370 a.C., e a ciência mostra, cada vez mais, o seu sentido e razão.

Já passou o tempo em que seu intestino era tratado como um órgão isolado.

Se ainda o é, é preciso que você entenda de uma vez por todas: se você não cuidar da sua flora intestinal (ou microflora, já considerada como um outro órgão), você estará afetando toda a sua saúde.



Assim como acreditar que o intestino é um órgão "isolado" e que só recebe o "lixo" que o nosso corpo produz, antigamente também se achava que as células do nosso corpo eram as mesmas desde sempre, e que nunca mudavam.

Com a descoberta das células-tronco, isso caiu por terra.

Hoje sabemos que essas mudanças podem ocorrer em diferentes estágios do desenvolvimento humano.

E você sabia que isso acontece até nos seus intestinos?

Uma nova pesquisa publicada em 2018 mostrou que, dependendo do que comemos, as células dos nossos intestinos podem se modificar.

Isso acontece porque neste órgão existem 3 tipos diferentes de células:

- as que atuam na produção de hormônio
- as que trabalham na absorção de nutrientes
- as células-tronco.

Os alimentos que você come são fundamentais para a transformação das suas células e também para o desenvolvimento de doenças

Segundo os pesquisadores, ao entender esses mecanismos das células dos intestinos, será cada vez mais possível compreender os efeitos de uma boa nutrição – inclusive a longo prazo.

Os achados podem até mesmo ajudar a entender como gorduras ruins contribuem para alguns tipos de câncer de intestinos.
Um outro estudo, publicado na revista *Nature Medicine* e organizado por pesquisadores das universidades de Girona, da Espanha, e pelo *Imperial College London*, da Inglaterra, e outros, avaliou 105 mulheres.

Aquelas com obesidade mórbida, que têm menor

diversidade genética na microflora intestinal, têm mais risco de desenvolver esteatose hepática (gordura no fígado) do que aquelas com diversidade genética na microflora intestinal.

E como garantir essa diversidade genética na nossa flora intestinal?

Se você quer manter uma boa saúde, lembre-se sempre da ecologia intestinal.

Por isso, consuma somente gorduras boas, de carne, leite e ovos de animais criados livres pastoreando.

Adicione também alimentos fermentados, probióticos e prebióticos, que trarão bactérias boas para seu trato intestinal.

Outra informação de extrema importância é a respeito do uso de antibióticos. Cada vez mais, as pessoas têm se automedicado ou não cumprido com as recomendações a respeito dos antibióticos.

Uma dica que eu te dou é: só use antibióticos quando for realmente necessário, pois eles promovem a alteração da sua flora intestinal, favorecendo o fortalecimento das bactérias ruins que, entre outras coisas, aumentam o risco de obesidade.

E, caso você tenha precisado tomar algum antibiótico, aumente a ingestão dos alimentos fermentados, probióticos e prebióticos.



Eu selecionei, neste ebook, algumas receitas e evidências científicas que suportam os seus principais ingredientes e mesmo os preparos para alimentar a sua microflora de boas bactérias.

Eu sei que a sua saúde agradecerá.

CAPÍTULO 1

Kombucha – A volta do açúcar
como aliado do seu intestino



Ter bactérias intestinais boas faz todo seu corpo funcionar melhor e previne doenças.

Recentemente, muito tem se falado em um novo aliado para essa finalidade: o kombucha.

Embora esse nome tenha virado uma moda faz pouco tempo, a bebida é muito antiga. O kombucha é preparado há milênios no oriente, principalmente na China.

Trata-se de uma bebida feita com as folhas da planta do chá verde (Camellia sinensis).

Após feito, adoçado e resfriado, mistura-se ao chá uma colônia específica de bactérias ou leveduras.

Depois de algum tempo esses microorganismos vão consumir os açúcares, em um processo de fermentação – a mesma coisa que acontece com o vinagre e o vinho, por exemplo.

Todo bom kombucha deve ser feito de açúcar, por conta da fermentação. É claro que, após fermentado, o açúcar deixa de ser um vilão porque as bactérias se alimentaram dele.

Um estudo feito pela Universidade de Sfax, na Tunísia, e publicado pela BMC *Complementary and Alternative Medicine*, revelou que a administração do chá de kombucha tem efeitos curativos em ratos diabéticos, principalmente nas funções do fígado e dos rins.

A mesma publicação considerou que o kombucha pode estar entre os suplementos utilizados por pessoas com diabetes.

BENEFÍCIOS DO KOMBUCHA

Depois da fermentação, o resultado é uma bebida probiótica levemente ácida e saborosa.

Ela fica cheia de enzimas e bactérias boas para sua flora intestinal, que vão ajudar na digestão adequada de tudo o que você se alimenta e servir como uma primeira barreira de defesa para doenças.

Além disso, como é feita com a mesma planta dos chás verde, preto e branco, acaba adquirindo alguns dos benefícios desses.

É importante lembrar que os 3 chás são feitos da mesma folha, diferindo apenas do tempo de sua colheita e processamento. Assim, cada kombucha tem também sabores e benefícios diferentes.

Aqueles feitos com os chás verde e branco, por exemplo, estão repletos de antioxidantes

e aumentam o seu metabolismo, ajudando na queima de calorias, melhorando níveis de colesterol e auxiliando na regulação dos seus níveis de açúcar no sangue.

Tanto é que um estudo publicado na revista científica *Obesity* acompanhou, por 12 semanas, 240 mulheres e homens obesos com gordura visceral.

Após uma dieta de duas semanas, eles foram divididos em 2 grupos, estes acompanhados pelas 12 semanas seguintes: um que recebeu chá verde contendo 583 mg/dia de catequinas (um polifenol, substância com poder antioxidante encontrada no chá verde), e um outro grupo recebeu chá verde com 96 mg de catequinas por dia.

Naqueles pacientes que receberam maior quantidade de catequina, a pesquisa apontou redução:

- Do peso corporal;
- Do índice de massa corporal;
- Das taxas de gordura;
- Da circunferência da cintura e do quadril;
- Da área da gordura visceral e subcutânea;
- Além da pressão arterial.

O estudo chegou à conclusão, portanto, que a ingestão diária de produtos de chá verde (quanto mais catequina, melhor), reduz os riscos de obesidade e doenças cardiovasculares.

Já os produzidos a partir do chá preto, que tem mais cafeína, são ótimos energéticos.

O kombucha é uma alternativa mais saudável ao uso de sucos e refrigerantes, e atualmente já existem lojas de produtos naturais que o comercializam.

Ao comprar, lembre-se sempre de checar se o produto não foi adoçado após o processo, o que é desfavorável para você.

Há também versões com algum teor de álcool decorrente da fermentação.

Converse com o produtor e adquira aquele que for de seu gosto. Certamente, sua saúde só tem a ganhar!

Você também pode fazer a sua própria kombucha em casa. Confira esta receita

Ingredientes:

- Biofilme ou cultura de kombucha;
- Chá verde, chá preto e chá branco
- Jarra de vidro de cerca de 3L;
- 250 ml de água;
- 2 colheres (chá) de chá preto;
- 2 colheres (chá) de chá verde;
- 2 colheres de açúcar.

Modo de Preparo

- Ferva a água, acrescente o açúcar;
- Ferva até dissolver o açucar;
- Junte as folhas de chá, ferva + 2 minutos;
- Desligue o fogo, tampe a panela e deixe em infusão por 15 minutos;
- Coe, em um pano fino (tule) e deixe esfriar;
- Coloque no vidro de 3L, Junto com: 1,800 ml de água e 1 ou mais panquecas de kombucha;
- Tampe o vidro com tule e elástico na borda para evitar que moscas entrem,
- Marque o dia que foi feito, mantenha em infusão por 10 dias (em dias quentes pode ficar menos dias e em dias frios aumenta-se os dias)
- É aconselhável cobrir o vidro com um pano para aquecer. Após esse prazo, retire as panquecas, reserve um pouco para ativar a nova leva de kombucha.

CAPÍTULO 2

A colônia de bactérias que reduz
22 pontos da sua glicemia



Kefir significa "sentir bem", em turco. Além disso, a palavra refere-se a um alimento dessa antiga cultura.

O kefir é rico em microrganismos bons que auxiliam no equilíbrio do ecossistema intestinal gerando, consequentemente, ótima saúde. Azedo e com sabor refrescante, assemelha-se a um iogurte, contendo também fermentos e bactérias benéficas.

Usado regularmente, o kefir:

- equilibra sua flora intestinal;
- melhora o sistema imunológico;
- regulariza o trânsito intestinal;
- melhora o sistema digestivo;
- elimina a compulsão alimentar, por manter o organismo mais nutrido e equilibrado;
- melhora os níveis de vitaminas (B1, B2, B5, B12, K, ácido fólico e biotina), minerais (cálcio, magnésio e fosforo) e aminoácidos essenciais (em especial o triptofano);
- normaliza o seu peso;
- auxilia na utilização de carboidratos, gorduras e proteínas para crescimento e geração de energia.

Um ensaio clínico publicado na revista científica *Iranian Journal of Public Health* foi realizado em 60 pacientes diabéticos com idades entre 35 e 60 anos por 8 semanas. Metade desses pacientes recebeu 600 ml/dia de leite fermentado convencional e outra metade recebeu 600 ml/dia de kefir.

Após as oito semanas, aqueles que receberam o kefir tiveram uma redução de 22,41 pontos em relação àqueles que receberam apenas leite fermentado e que não foi preparado na colônia de bactérias.

No outro grupo, não houve alteração significativa.

Os resultados foram estes:

Glicose	Kefir	Leite fermentado
Antes da intervenção	161,63	183,42
Depois da intervenção	139,22	182,16
Percentual de redução	13%	0,6%

O kefir pode ser feito de qualquer leite: cabra, vaca ou ovelha. Sua consistência é a de uma gelatina branca sobre grânulos de partículas amarelas, o que o torna único, já que nenhuma outra cultura de leite forma esses grânulos.

Agora, outra boa notícia: diferente do iogurte, pode ser consumido pela maioria dos indivíduos com sensibilidade ao leite.

Isso acontece porque a lactose do kefir é totalmente digerida na medida em que entra no organismo, momento em que algumas dessas proteínas são degradadas. Como se não bastassem todos esses benefícios, trata-se de um dos melhores e mais baratos meios de se conseguir bactérias boas através da alimentação.

MAS AFINAL, QUAL A DIFERENÇA ENTRE KEFIR E IOGURTE?



Apesar de ambos serem produtos da fermentação do leite, esses alimentos contêm bactérias benéficas diferentes.

No iogurte estão bactérias boas que auxiliam na saúde do sistema digestivo, além de fornecerem alimento a essas "bactérias amigas".

Já o kefir colabora na colonização do seu trato digestivo. Ele contém grande variedade de cepas de bactérias boas, que não são encontradas no iogurte. São elas:

- Lactobacillus Caucasus
- Leuconostoc mesenteroides
- Acetobacter
- Lactobacillus kefir
- Klyveromices marxianus
- Succaromyces unisporus
- Toruta kefyr

Essa composição de leveduras e bactérias fornece maior valor nutricional que o iogurte, por ajudar a digerir os alimentos que você come e manter a ecologia intestinal limpa e saudável.

Com relação à digestão, o kefir também leva vantagem. O tamanho de sua coalhada é menor do que a do iogurte, portanto, mais fácil de digerir.

Alimentos fermentados X alimentos processados

Antigamente, a preservação dos alimentos era realizada através de lacto-fermentação. Esse processo resultava em uma série de outros benefícios, como tornar a comida mais fácil de ser digerida e rica em micro-organismos que aumentam a saúde da flora intestinal.

Atualmente, os alimentos comercialmente processados optam pela pasteurização, um método que acaba destruindo muitas enzimas importantíssimas. Isso sacrifica os produtos, comprometendo o suporte nutricional que se conseguia no passado.

Como fazer o kefir

Uma das coisas mais impressionantes a respeito do kefir é que ele não é um alimento comercializado.

Você consegue o kefir por meio de doação das pessoas que já o cultivam. Provavelmente há alguém na sua cidade que tenha esta colônia de bactérias.

Para fazer o kefir, além de você encontrar alguém que doe as bactérias, você também precisará conseguir leite cru, a matéria prima que será convertida em kefir através da fermentação.

Adicione, então, meio pacote de grânulos de kefir em ¼ de litro de leite cru e deixe a mistura em temperatura ambiente durante a noite.

No dia seguinte, provavelmente você já terá o kefir.

Caso ele ainda não tenha atingido a consistência de um iogurte, aguarde um pouco mais e só depois coloque-o na geladeira. Nas próximas vezes, você poderá reutilizar o kefir do ¼ de litro de leite original até cerca de 10 vezes, sem precisar começar uma nova cultura.

Esse é o modo mais saudável e econômico de se nutrir com boas bactérias probióticas, e nem se compara aos produtos industrializados que prometem os mesmos benefícios.

Dicas para fazer o kefir

Produzir um bom kefir não é uma ciência exata, mas uma arte.

Os principais fatores para determinar a espessura e o sabor do kefir são o tempo de preparo e a temperatura. Dependendo da quantidade que você deseja, ajuste o tempo até atingir o sabor e a forma que mais lhe agrade – afinal de contas, cada pessoa tem um gosto diferente. Faça ficar saboroso para você!

Nos meses quentes, o kefir pode ficar pronto para beber em cerca de 18h.

Atenção! Se você deixá-lo por muito tempo em temperatura ambiente, ele vai ficar espesso e eventualmente começará a se transformar em queijo e soro de leite.

Se o seu kefir ficou irregular e muito azedo, é sinal que você está deixando-o fermentar fora da geladeira por muito tempo. Ele deve ser cremoso e bebível, um pouco mais grosso do que o leite.

Neste ponto, bata bem e coloque-o no refrigerador. Ele vai ficar ligeiramente mais espesso, uma vez que continua a cultura, mas em um ritmo muito mais lento.

CAPÍTULO 3

Chucrute – Reduzindo o diabetes desde o início do século passado



A próxima receita é uma tradição alemã. Se você já esteve em um restaurante típico deste país, pode ter recebido como entrada uma preparação de repolho, o chucrute, ou sauerkraut (como na Alemanha).

Além de delicioso, ele é mais um dos aliados para o seu intestino.

A literatura médica aponta que, em 1938, o chucrute foi utilizado na Alemanha para o tratamento de uma criança com diabetes, que teve os índices de açúcar reduzidos substancialmente no sangue após o tratamento com insulina não ter apresentado bons resultados. Em apenas um dia de alimentação com o chucrute, o nível de açúcar no sangue em jejum caiu 26%.

Pois é, este achado tem 80 anos.

Como previamente apresentado, o chucrute tem como nutriente central o repolho.

Integrante da família dos vegetais crucíferos, o repolho é um dos alimentos que mais possuem antioxidantes; ele está repleto de luteína, zeaxantina, thiocianatos e isothiocianatos.

Além do seu preparo como fermentado já ter evidências científicas que apontam os seus benefícios para o intestino e combate à diabetes, estudos mostram que o vegetal é um potente protetor contra o câncer e previne o comprometimento das artérias nas doenças cardiovasculares.

O repolho é também rico em vitamina K, importante na assimilação correta do cálcio em ação conjunta com a vitamina D; e possui mais vitamina C do que a laranja, o que lhe confere potente ação antioxidante.

Além disso, ele é usado com excelente resultado no tratamento de úlcera gástrica, pela presença de indol-3-carbinol, que também previne contra o câncer gástrico.

E como se não bastasse, o repolho inibe o crescimento de câncer de mama pela ação que provoca nos estrógenos, e como remédio contra úlcera gástrica.

Os benefícios são muitos. Por isso, trago uma receita de chucrute, que pode ser ingerido todos os dias.



Ingredientes

- 1 Repolho branco ou roxo (o repolho deve ser firme e novo, sem partes estragadas)
- 2 colheres de sal marinho ou do Himalaia
- Especiarias à sua escolha (Pimenta do reino e cúrcuma são potentes anti-inflamatórios)

Itens para o preparo

- 1 Pote hermético grande
- 1 socador (como aqueles de alho ou caipirinha)

Modo de preparo

Corte os repolhos em fatias finas.

Cubra o fundo do pote hermético com um pouco de sal e vá colocando repolho bem cortado em camadas. Primeiro, a camada de sal, depois de repolho, e comece a socar os ingredientes no fundo, até que solte uma água.
Repita o processo até que você utilize todo o repolho e distribuía o sal igualmente.

Ao finalizar, feche o pote hermético e deixe em lugar seco e escuro (como um armário que você não abre constantemente).

Quanto mais tempo você mantiver o repolho neste lugar, melhor. O ideal é que você comece a consumir o chucrute após uma semana de descanso para a fermentação.

Assim que abrir o pote hermético para consumir o chucrute pela primeira vez, você deve começar a conservá-lo no lugar que pega menos frio da geladeira. O chucrute dura até seis meses na geladeira.

Nas suas refeições, você pode esquentar o chucrute com manteiga de vacas criadas a pasto, banha de porco ou temperá-la com azeite, este último na temperatura ambiente.

CAPÍTULO 4

Kimchi – Da Coreia para povoar a sua microflora e baixar a sua glicemia



Nesta publicação, a nossa viagem gastronômica, depois de aproveitarmos fermentados e probióticos oriundos da Turquia e Alemanha, chegou a hora de abordarmos um dos pratos mais tradicionais da Coreia do Sul, o fermentado kimchi.

Considerado como a base da alimentação coreana, o kimchi pode ser consumido em todas as refeições do dia, mesmo se você estiver no Brasil, é claro.

Entre as propriedades já comprovadas deste probiótico pela literatura, estão:

- Promoção da saúde colorretal;
- Promoção imunológica;
- Anticonstipação;
- Antiobesidade;
- Antioxidantes;
- Antienvelhecimento;
- Entre outras.

Entre os ingredientes de um kimchi (abaixo você verá a receita), está o gengibre, que também traz benefícios comprovados para a sua flora intestinal, além de ser já amplamente conhecido e abordado como potente anti-inflamatório.

Esta raiz está cheia de vitamina C e minerais como potássio, cobre, magnésio e manganês.

Quando se trata da saúde do seu intestino, o gengibre melhora a eliminação de gases intestinais e relaxa as alças intestinais. É muito eficiente para tratar enjoos de movimento, aliviar desconfortos gástricos e prevenir náuseas e vômitos.

Voltando ao preparo do kimchi.

Um estudo científico publicado pela *Journal of Medicinal Food* comprovou que a ingestão mínima de kimchi por dia, de 15 gramas, já é capaz de reduzir os índices de glicemia.

A ingestão de 200 gramas do alimento probiótico por dia, então, é ainda melhor para reduzir esses níveis.

No estudo, 100 voluntários foram acompanhados por 7 dias. Durante este período, todos tiveram refeições idênticas, exceto pela quantidade de kimchi.

No grupo que recebeu 15 gramas de kimchi, a redução da glicemia após o "tratamento" foi de 2,7%. No grupo que consumiu 200 gramas de kimchi por dia, a redução foi de 6,9%.

Nos dois grupos, a pressão também houve redução da pressão arterial.

Eu sei que, além de trazer benefícios para a sua saúde, o kimchi também trará mais sabor às suas refeições.



Ingredientes:

- 1 acelga;
- 1/2 xícara de sal grosso;
- 1/2 xícara de pimenta vermelha em pó;
- 4 ou 5 pimentas vermelhas fatiadas;
- 5 dentes de alho;
- 1 pedaço de gengibre;
- 2 colheres de sopa de camarão em conserva ou sopa de molho de anchova;
- 2 colheres de sopa de açúcar;
- 2 colheres de sopa de sementes de gergelim tostado;
- 3 talos de cebolinha (cebola verde);
- 2 colheres de sopa de óleo de gergelim (opcional)

Modo de preparo:

Corte a acelga em 2 metades longitudinalmente e coloque em salmoura por 30 minutos. Em seguida, enxague;
Separe as folhas e corte em pedaços;
Corte as pimentas e retire as sementes. Corte-as em tiras de 2-3 cm de comprimento;
Corte a cebolinha em 3-4 cm de comprimento;
Corte e pique o alho e gengibre;
Misture o pó de pimenta vermelha com o molho de anchova ou camarão em conserva, alho e gengibre picados, cebolinha e sementes de gergelim;
Misture as folhas de repolho com o tempero que acabou de fazer e adicione um pouco de açúcar;

Adicione o óleo de gergelim logo antes de servir.

CAPÍTULO 5

O alimento preferido das bactérias boas é o vinho



Adote na sua alimentação as receitas que compartilhei a favor da sua microflora.

Quando você modifica a sua ecologia intestinal, você recupera:

- Seu sistema imunológico: 80% dos receptores imunológicos estão no intestino, que quando há presença de bactérias ruins de invasores estranhos, agressores celulares e pró-inflamatórios, nocauteiam o sistema imunológico;
- Ação anti-inflamatória: com agressores (bactérias ruins), você apresenta inflamações crônicas, de baixa intensidade (silenciosa) que ativam o processo inflamatório, causando inflamação sistêmica. Como sabemos, ela está ligada a doenças sérias, como degeneração neurológica, diabetes tipo 2, doença cardiovascular etc;
- Cerca de 90% da serotonina é produzida no intestino. O desequilíbrio de ecologia intestinal, portanto, causa alteração do seu humor, emoções, alergias e ansiedade;
- Sua capacidade de assimilar nutrientes, pois as bactérias boas têm papel importante na extração de nutrientes dos alimentos, sem o qual você não aproveita o que ingere.

Mas, para além dos alimentos que repovoam a sua flora intestinal de bactérias do bem, é preciso que elas sejam alimentadas de prebióticos.

O principal prebiótico e melhor alimento para as suas bactérias é o vinho.

Isso mesmo, um delicioso vinho.

Um estudo publicado na revista científica *The American Journal of Clinical Nutrition* constatou que "o consumo de vinho tinto pode modular significativamente o crescimento da microflora intestinal em humanos" e sugere que os benefícios à ecologia intestinal são originados dos prebióticos associados à inclusão de polifenóis do vinho tinto na dieta.

Mas, saiba, não é qualquer vinho tinto que é rico em polifenóis e se torna um prebiótico. É preciso que você escolha o vinho corretamente.

Portanto, deixo novamente com você o meu guia para a compra do melhor vinho.


Guia do vinho
DR. RONDÓ
MELHOR UVA
A uva mais rica em Resveratrol e que tem sido foco de diversos estudos científicos é a Pinot Noir. Em seguida, Cabernet Sauvignon. Os vinhos tintos têm mais Resveratrol que os brancos.
QUALIDADE DO VINHO
Peça ao vendedor que indique vinhos orgânicos ou biodinâmicos. Atenção: os importados podem não ter o selo de orgânico por conta dos impostos brasileiros e ainda assim serem de qualidade.



PREÇO

Infelizmente, vinhos baratos tendem a não ter qualidade para a sua saúde. Produzir um vinho excelente também custa caro. Por isso, estar atento às promoções pode ser uma boa para a sua saúde.



VINHO E DIETA

A dieta keto não é quebrada com uma taça de vinho ao dia. Segundo os estudos, porque com esta quantidade as cetoses continuarão com eficiência máxima.



QUANTIDADE

A literatura indica que as mulheres podem tomar uma taça ao dia e os homens até duas taças. Tomar 7 taças em apenas um dia na semana compromete a sua saúde.