

EMAGREÇA

COM SAÚDE:

Medicina Ortomolecular revolucionaria conceitos

NOVA ABORDAGEM VISA A PERDA DE PESO DE ACORDO COM O METABOLISMO DE CADA UM E SUAS TROCAS BIOQUÍMICAS!



Pode ser que você deseje perder peso para ter uma boa aparência, vestir uma roupa sem sentir aperto, ou simplesmente melhorar a saúde e elevar a auto-estima. Pode ser que você saiba que o peso corporal adequado ajuda evitar uma série de doenças... Não importa! É fato que manter o peso dentro dos limites adequados promove a saúde, previne doenças e auxilia a ter uma vida mais longa, produtiva e de qualidade.

Até algum tempo atrás o tratamento convencional para excesso de peso consistia principalmente na redução total das calorias ingeridas por dia (normalmente abandonada em pouco tempo...) e medicação para a pessoa ficar sem fome.

OS MÉTODOS MAIS MODERNOS TÊM POR OBJETIVO FORNECER OS INSTRUMENTOS NECESSÁRIOS PARA QUE A PESSOA MODIFIQUE SEU ORGANISMO E SEU MODO DE VIVER

Embora seja necessário registrar que, certos tipos de obesidade, depois de instaladas, podem requerer medidas mais extremas, em função do risco de vida que podem significar. Nesses casos mais raros, infelizmente, o uso de moderadores de apetite e até mesmo uma cirurgia são forçados pelas circunstâncias. Nos casos em que não existe risco de vida, a abordagem ideal para perda e manutenção do peso é a modificação de algumas alterações bioquímicas do organismo que influenciam no funcionamento intestinal e cerebral.

Através de um trabalho gradual e progressivo podemos alterar o estilo de vida e melhorar o aproveitamento dos alimentos e do metabolismo.

CONHEÇA AS DIRETRIZES PROPOSTAS PELO DR. CYRO MASCI

• Reduzir a compulsão por açúcares:

A ingestão excessiva de açúcar pode estar relacionada a dois fatores: ansiedade ou mudanças na flora bacteriana do intestino. Essa alteração na flora intestinal permite o aumento de certas bactérias que se alimentam do açúcar. Elas acabam inibindo a produção de serotonina que controla o humor e a ansiedade. Assim a pessoa acaba sujeita a ansiedade e depressão e como uma coisa “puxa a outra” acaba ingerindo mais e mais açúcar.

• Reduzir a compulsão por comida:

Uma das formas de aliviarmos a ansiedade é comer! A tensão emocional pode ser combatida com substâncias naturais que não causam dependência, nem são potencialmente tóxicas.

• Tratar a intolerância a certos alimentos:

Muitas pessoas possuem dificuldades para digerir certos tipos de alimentos. Esta dificuldade tem uma característica curiosa: ao invés da pessoa evitar o alimento que faz mal, ela desenvolve compulsão por este alimento. Se tratarmos o problema não precisaremos inibir o apetite.

• Aprimorar o aproveitamento dos alimentos:

O intestino é um imenso filtro alimentar. Se ele não estiver funcionando corretamente pode ocorrer alteração na sua permeabilidade, com isso é permitida a passagem de partículas alimentares “mal-digeridas” para a corrente sanguínea, alterando assim a flora intestinal pela presença de bactérias nocivas em grande número. Esta disfunção chama-se DISBIOSE.

Ela inibe a formação das vitaminas e permite a absorção de várias toxinas que vão trazer sérias conseqüências emocionais e transtornos alimentares.

• Alimentação equilibrada:

Basicamente devemos ingerir alimentos de baixo índice glicêmico e de modo combinado. Estes alimentos não provocam aumento de glicose no sangue, evitando também a liberação de insulina em excesso. Sendo assim a pessoa sente menos fome e acaba por “queimar” gorduras acumuladas. A combinação de alimentos parte do princípio de que certos alimentos exigem meio ácido para serem digeridos, outros precisam de meios alcalinos. Evitando seu consumo numa mesma refeição podemos aproveitar melhor cada alimento.

• Atividade física controlada:

Não é qualquer atividade física que leva à queima de calorias e aumento do metabolismo. Meia hora de atividades físicas corretas e bem feitas trazem resultados fantásticos, além de melhorar o humor e causar perda de peso.

Consultoria: Dr. Cyro Masci
Médico especialista em Psiquiatria, pós-graduado em Acupuntura Médica e em Medicina Ortomolecular.

Avenida dos Eucaliptos, 518
Moema - SP - (11) 5041 - 0996

Saiba mais sobre Medicina Ortomolecular
no site: www.masci.com.br