

Intestino é responsável por 80% da imunidade do nosso organismo

Além dos benefícios que o bom funcionamento do intestino traz ao nosso corpo, estar com o órgão saudável é um dos segredos para o sucesso de qualquer intervenção cirúrgica

Falar sobre o número de idas ao banheiro pode ser um assunto constrangedor, porém necessário, já que um intestino preguiçoso é prejudicial à saúde de todo o corpo.

Em primeiro lugar é preciso entender seu funcionamento. Os intestinos – delgado e grosso – são responsáveis principalmente pela absorção dos nutrientes, pela produção de serotonina, por 80% da imunidade do organismo e pela excreção dos resíduos. A quantidade de nutrientes e água que o sangue contém depende exclusivamente da qualidade da mucosa do órgão.

Segundo a médica e cirurgiã plástica Dra. Kátia Haranaka*, para se ter um intestino saudável é preciso ir ao banheiro, pelo menos, duas vezes ao dia, e a consistência das fezes deve ser pastosa. Dra. Katia faz uma ressalva: “Se as fezes permanecerem no corpo por mais tempo do que devem, o organismo produzirá os conhecidos radicais livres em maior quantidade, o que é prejudicial à saúde”. A médica faz outro alerta importante. “O sucesso de qualquer intervenção cirúrgica estética ou não está ligado diretamente à qualidade do intestino, já que um pós-operatório necessita de todas as defesas que o corpo possui para ser bem sucedido”, explica.

Para cuidar do órgão corretamente, a médica recomenda a ingestão de três litros de água por dia até às 19h, não fazer uso de bebidas alcoólicas e evitar beber leite e comer derivados crus do leite de vaca. “Esses alimentos contêm a proteína caseína, que em alta quantidade no intestino se torna uma substância inflamatória. Além disso, é um alimento feito para estragar, portanto rico em germes de difícil controle e esterilização pelos métodos existentes no nosso país”, explica. Por este motivo, a profissional indica também o uso semestral de vermífugo contra a giárdia.

Já as bebidas alcoólicas são inflamatórias e podem contribuir na formação de aftas intestinais, alerta Dra. Kátia. “Dessa forma, o intestino não saberá filtrar as substâncias benéficas para o corpo, ele perde em parte a capacidade de discernimento entre o que é bom fica e o que é ruim é eliminado”.

Adotando uma rotina saudável, Dra. Kátia garante que pele, cabelo e unhas também sentirão os benefícios de um intestino em pleno funcionamento. “Se a quantidade suficiente de nutrientes penetrar no sangue, irá nutrir os ditos órgãos de primeira linha: cérebro, medula, rins e pulmão. Consequentemente, sobra também para a pele, cabelo e unhas”.

A médica não recomenda o uso de laxantes e fitoterápicos aceleradores intestinais. “Tomar esse tipo de remédio é não enfrentar a realidade. Todo órgão tem a sua função. Comprar uma função é cultivar doença. Enfrentar a realidade e procurar ajuda é viver”, finaliza.