

# O amigo definitivo da mente

O que seu o seu intestino tem haver com a sua mente?

Amigos da mente: Nutrientes e bactérias que vão curar e proteger seu cérebro/  
David Permulter com Kristin Loberg-1ª ed- São Paulo: Paralela, 2015.



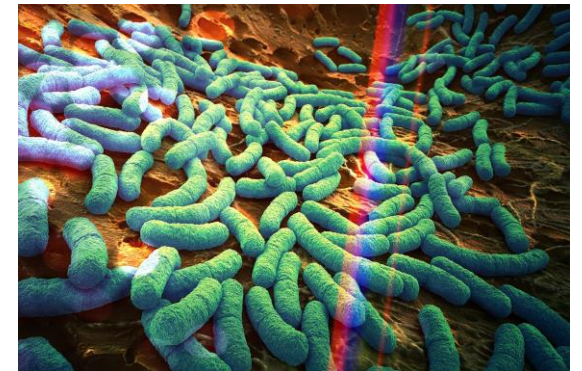
Vários microorganismos moram no seu intestino, alguns especialistas afirmam que pode passar de 35mil. São eles fungos, bactérias, vírus, protozoários e parasitas eucarióticos. Eles formam a flora intestinal ou o microbioma intestinal.

Eles podem ser considerados um órgão propriamente dito. São tão vitais para o seu corpo quanto o seu coração, seus pulmões, fígado e seu cérebro.



# Qual a função da flora intestinal? Eles estão no comando da sua saúde.

- Auxilia a digestão e absorção de nutrientes.
- Cria uma barreira contra invasores em potencial, como as bactérias, vírus e bactérias prejudiciais à saúde.
- Atua como máquina desintoxicante neutralizando toxinas presentes nos alimentos. Podem ser considerados uma espécie de segundo cérebro. Ao reduzir o número de bactérias do bem, você sobrecarrega o fígado.
- Influencia profundamente a resposta do sistema imunológico.
- Produz e libera enzimas, vitaminas e neurotransmissores.
- Ajuda a lidar com o stress, através dos efeitos sobre o sistema endócrino.
- Ajuda a ter uma boa noite de sono.
- Ajuda no controle dos processos inflamatórios no organismo.

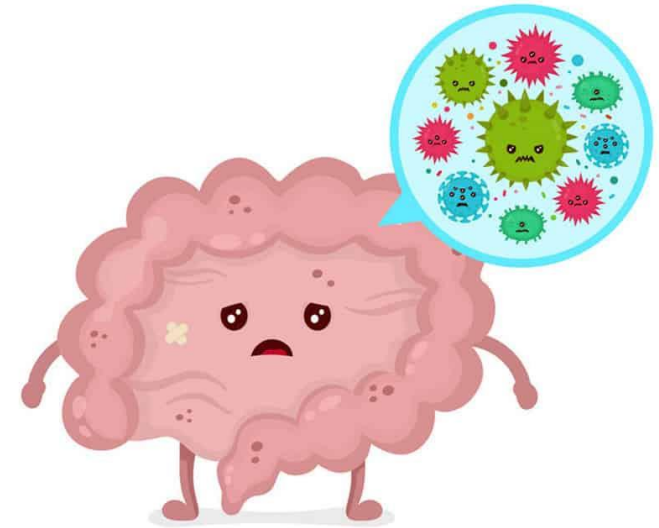


[Esta Foto](#) de Autor Desconhecido está licenciado em [CC BY-ND](#)

- Há uma relação íntima entre o intestino e o cérebro. Assim como o cérebro pode lhe provocar um aperto no estômago, seu intestino pode transmitir ao sistema nervoso estados de tranquilidade ou de alarme.
- O nervo Vago, estende-se do tronco cerebral ao abdômen. É responsável pelo batimento cardíaco e por controlar a digestão.
- As bactérias no intestino afeta diretamente o estímulo e o funcionamento das células ao longo do nervo vago.
- Precisamos considerar também o sistema nervoso intestinal ou entérico, intrínseco ao trato gastrointestinal. Os neurônios no intestino são tão inumeráveis que os cientistas passaram a chamá-lo de segundo cérebro.
- Toda a serotonina do nosso corpo, em torno de 80 a 90% é fabricada pelas células nervosas do nosso intestino.

# Onde o nosso microbioma entra nisso?

- Ele regula e gerencia a resposta imunológica. Um sistema imunológico hiperativo pode levar a alergias e até a doenças autoimunes.
- O intestino tem seu próprio sistema imunológico, o tecido linfóide associado ao intestino, chamado de GALT. Ele representa de 70 a 80% de todo o sistema imunológico do corpo humano. A parede intestinal(GALT) é a fronteira com o mundo exterior. Por isso, a importância de manter a integridade da delicada parede intestinal, cuja espessura é só de uma célula. Essas células imunológicas que recebem sinais das bactérias do intestino, elas dão a primeira resposta ao corpo.
- Bactérias patogênicas interagem com o sistema imunológico no intestino, provocando a liberação de moléculas inflamatórias e hormônios do stress.



Esta Foto de Autor Desconhecido está licenciado em [CC BY-NC](#)

# Forças que atuam contra os bichinhos da sua barriga.

- Determinados ingredientes de alimentos (ex: açúcar e glúten)
- Determinados ingredientes na água (ex: cloro)
- Drogas (ex: antibióticos)
- Falta de nutrientes que auxiliam os diversos grupos de bactérias saudáveis
- Estresse
- Muita limpeza