Quintessence
MEDICINA INTEGRATIVA

NEWSLETTER

Editorial

Muito obrigado!

É com esse sentimento de gratidão que anunciamos nossa segunda edição preparatória do Carnaval!
A primeira foi um sucesso, recebemos muitas mensagens, então para você nos leu e lê, esperamos que gostem desta do mês de Fevereiro com muitas dicas sobre detox!
Abraço e muito obrigada!

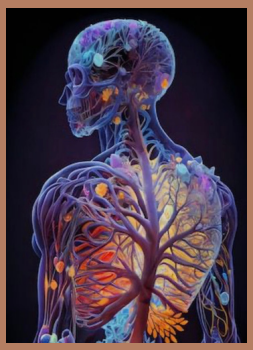
Equipe Quintessence

A revolução e a Medicina

"Há uma grande revolução científica nos dias atuais que nos força a mudar a nossa forma de ver a doença do ser humano.

Esta revolução se chama Medicina Integrativa.

Mark Hyman, médico americano-autor de vários livros."



Insulina- Amiga ou inimiga? Há controvérsias

E se eu dissesse para você que ela é os dois?

A Insulina é um importante hormônio que nos protege contra a hipoglicemia, ou seja, a falta de alimentos no corpo, que por sua vez, serão a fonte de energia para ser usados.
Grossomodo, a Insulina funciona ocmo um grande "poupador"de energia e isso era altamente necessário nos períodos nos quais não tínhamos comida todos os dias.

Nos primórdios da evolução humana, alimentar-se era extremamente raro e a manutenção de nossa espécie estaria ameaçada se não fosse este preciso hormônio pancreático.
Porém, com o passar dos tempos e com a explosão de dietas com alta carga glicêmica e de gordura saturada, os níveis e a sensibilidade da Insulina se modificaram e o hormônio que nos protegia nos tempos de "vacas magras", agora joga contra nós.

ATENÇÃO!

Infelizmente a Resistência Insulínica traz consigo muitas doenças tais como:

Síndrome dos ovários policísticos, infertilidade, alterações metabólicas e sistêmicas como a Síndrome Metabólica, Diabetes tipo II e III, a Demência de Alzheimer.
A boa notícia, podemos reverter esta moléstia com re-organização alimentar, atividade física e alguns nutrientes tais como: Picolinato de cromo, metformina e ácido alfa lipóico, sendo este último, na veia.
Reduza sua insulina, ainda dá tempo!

Chá modulador da fome

Se você gosta de chá como a gente, você também vai curtir esta dica do mês!

As folhas da *Bauhinia forficata,* mais conhecida como Pata de Vaca pelo seu formato, reduzem a vontade de comer pelo seu potencial hipoglicemiante e antioxidante.

Você pode ferver a água e colocar 2 folhas da erva e ingerir uma xícara ao dia, mas atenção! Não tome se você for diabética ou fizer uso de medicamentos para o diabetes. Faça por 30 dias e suspenda.

JÁ ENTROU NA COMUNIDADE EXCLUSIVA PARA PACIENTES NO INSTA?

@COMUNIDADE.SI

Comunidade Saúde Integral

Jejum intermitente Pode todo mundo?

Não, infelizmente.
Porém, para as pessoas nas quais não é indicado, ainda assim é possível fazer um "meio"jejum, uma pausa maior entre as refeições, as chamadas restrições alimentares temporais, veremos aqui as diferenças:

1. Jejum Intemitente: É a ausência alimentar ou a mimetização destae através de nutrientes, por mais de 16h. Este ponto é crucial, pois não existe jejum intermitente sem este intervalo.
2. Restrições Alimentares Temporais: São pausas alimentares acima de 8h que geralmente são feitas realizando o jantar mais cedo, às 18h e tomando o café da manhã o mais tarde que puder.

Ambos os descansos alimentares são interessantes, pois já ficou comprovado sua melhora nos mecanismos de rejuvenescmento e baixa da inflamação.
Experimente começar com a restrição temporal primeiro para ver como se sente. Em todo caso, sempre comunique seu médico ou nutricionista a vontade de realizar esta prática, ok?

Morosil injetável - Rapidez na absorção

Morosil é um extrato da laranja Moro, antioxidante potente e auxilia na redução do acúmulo de gordura abdominal, aquela gordurinha que insiste em ficar mesmo após extensa atividade física.

Ele pode nos ajudar de duas formas:

1. Impede a formação de mais gordura ;

2. Aumenta a utilização das reservas de gordura como fonte de energia, ou seja, queima "as poupanças"de gordura, aquelas que se acumulam aolongo do tempo nas regiões do dorso- aa gordura do sutiã- na faixa inferior do abdomen- a famosa pochete- e nas coxas.

Conjuntamente com mudança de estilo de vida, uma alimentação regular. a queima calórica por meio de exercÍcios, ele é mais uma alternativa natural e efetiva na perda de peso.