

Formas de Reduzir a Exposição a Toxinas

por Dra. Ana Paula Rocha



inCÓrpore

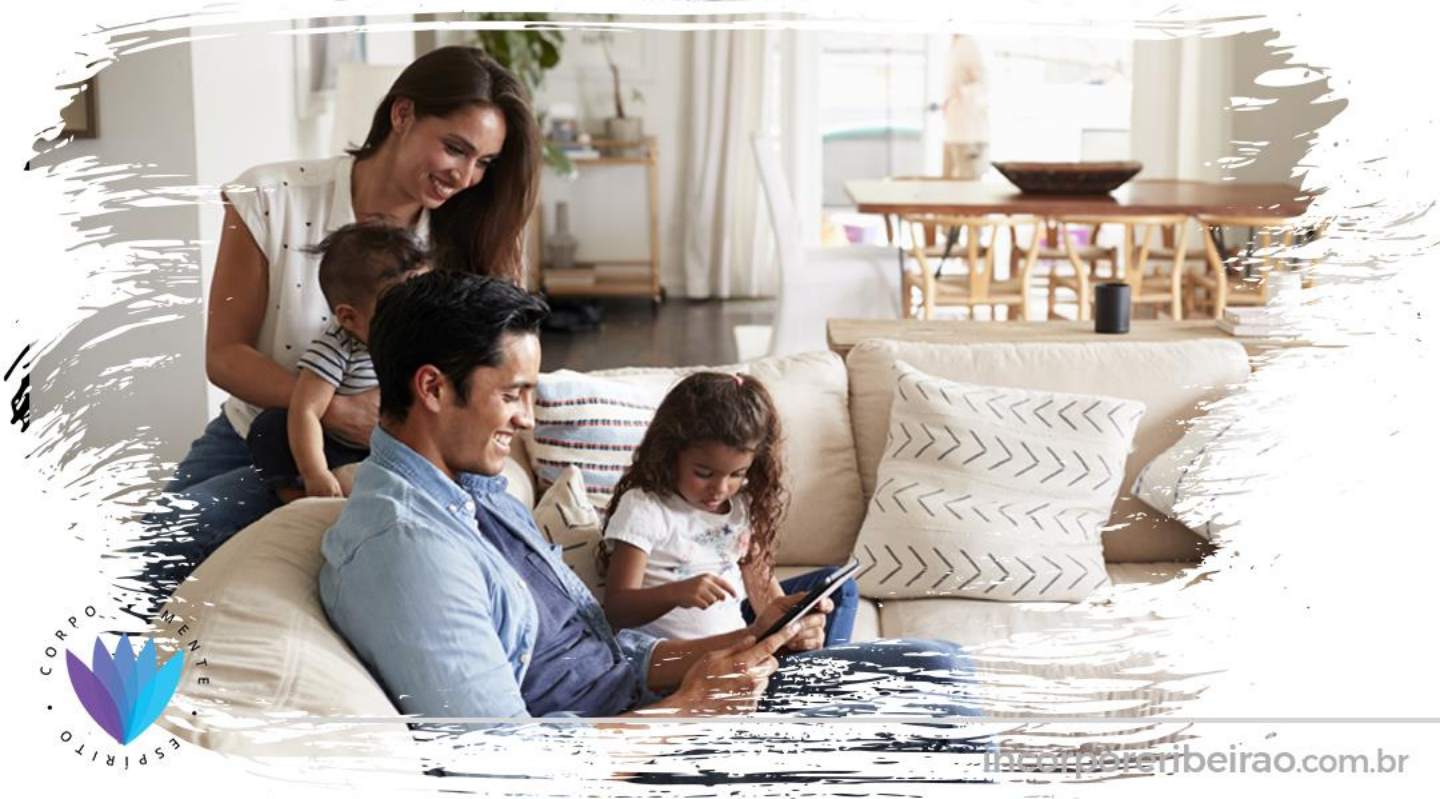
incorporeribeirao.com.br

Saúde não tem a ver somente com o que comemos, tem a ver com o ambiente em que vivemos e as exposições que sofremos no decorrer da vida.

É importante lembrar que sua pele é seu maior e mais permeável órgão. Qualquer coisa que você colocar sobre a pele vai acabar em sua corrente sanguínea e será distribuída por todo o organismo. Uma vez que esses produtos químicos chegam ao organismo, eles tendem a acumular com o tempo.

É por isso que gosto tanto de dizer: "**não coloque nada em seu corpo que você não consumiria se fosse necessário**".

As toxinas ambientais estão relacionadas ao câncer, podem interferir no metabolismo da glicose e do colesterol e induzir a resistência insulínica e a obesidade através de múltiplos mecanismos, incluindo inflamação, estresse oxidativo, lesão mitocondrial, metabolismo tireoideano alterado e prejudicando a regulação central do apetite.



Algumas toxinas para remover:

- **Bisfenol A (BPA)** - encontrado em garrafas plásticas de água e alimentos enlatados, o BPA é um hormônio sintético que imita o estrogênio no organismo. Estudos ligam o BPA ao câncer de mama, desafios reprodutivos, obesidade e doenças cardíacas. Para minimizar a exposição ao BPA, fique longe do plástico. Use aço inoxidável ou vidro e procure alimentos enlatados sem BPA.

- **Ftalatos** - também em recipientes plásticos para alimentos. Os brinquedos de algumas crianças também contêm ftalatos, portanto, você deve ter cuidado, especialmente se os seus filhos são jovens e estão com dentição. Muitos produtos de maquiagem também carregam ftalatos; portanto, evite produtos que contenham "fragrâncias". Adquira produtos naturais que tenham apenas alguns ingredientes familiares. Os ftalatos também causam estragos hormonais. Estudos ligam os ftalatos ao câncer, defeitos congênitos e problemas da tireóide.



Algumas toxinas para remover:

•**Éteres de glicol** - produtos de limpeza doméstica, cosméticos e tintas contêm éteres de glicol que podem danificar a fertilidade , levar a defeitos congênitos e agravar alergias e asma.

Tem também metais pesados como mercúrio, chumbo e arsênico, e acredite : Todas essas toxinas estão relacionadas a doenças importantes e devem ser evitadas sempre que possível.



Embora evitar todas essas toxinas possa se tornar inviável, seguir estas estratégias ajuda a reduzir as toxinas no organismo:

1-Otimize seus fitonutrientes. Coma alimentos inteiros e reais, especialmente vegetais crucíferos como brócolis, couve, couve de Bruxelas para otimizar seus fitonutrientes na dieta e aumentar a capacidade de desintoxicação do corpo. Escolha alimentos ricos em antioxidantes, como vegetais de folhas verdes escuras e frutas silvestres. Alho e cebola também podem ajudá-lo a desintoxicar.

2-Evite plásticos. Eu recomendo garrafas de água de aço inoxidável e recipientes de vidro para armazenar as sobras. Em vez de comprar água em garrafas plásticas, instale um filtro em casa.



3-Desintoxique sua casa. Fique com produtos simples e naturais. O Vinagre e o Bicarbonato de Sódio são ótimos aliados da limpeza.

4- Evite a exposição ao Mercúrio: Coma peixes pequenos de água fria, com níveis mais baixos de mercúrio. Escolha frutas e vegetais orgânicos para minimizar a exposição a toxinas ambientais.

5-Pratique Atividade Física . O Exercício e suor ajudam a eliminar as toxinas do corpo.

6-Tome suplementos de qualidade para apoiar a desintoxicação, incluindo zinco , vitamina C e complexo B, bem como compostos especiais para aumentar a glutathione, como n-acetil-cisteína , ácido alfa-lipóico e silimaria . Discuta sempre antes com seu médico.

7- Troque suas Panelas de Alumínio por cerâmica, aço cirúrgico ou vidro temperado.



8- Troque seus cosméticos por opções mais “limpas”, dentre elas :

- **Sabonetes:**
Organico Natural,
Boni Natural e
Twoone Onetwo



8- Troque seus cosméticos por opções mais “limpas”, dentre elas :

- Higiene Bucal: Boni Natural e Organico Natural



8- Troque seus cosméticos por opções mais “limpas”, dentre elas :

- Shampoo e Condicionador LOW POO

SHAMPOOS

ENRIQUECEDOR LOW POO

FAVULOSOS

MAS CUIDOS E TRATAMENTOS

Matrix Biolage Colorcare Thérapie Delicate Care

Yamastral - Less Poo

Cheris Violet - Desamarelador

Phytomeva - Capim Imbué e Alcega

Redken Nature's Response Refreshing Detox

TIGI Curiousque Curl Collection Defining

Oro Argan - Bioderm

Grandes Vectors Fofo

Bo Extratus Pós Progressiva

Schwarzkopf Professional BC Bonacure Color

Dave Curl - Low-Poo

Phytomes - Óleo de Olje

Surva - Ucuiba

Herbalife - Herbal Aloe

Phytomes Super Restauração Ômega 3 e 6

Gentleman Kahl-Hoo

L'Oréal Professionnel Absolut Repair Cellüler

Lala - Volume

Surya - Color Fixation

Lea Poo Shampoo Leave Nuda (200ml)

Shampoo Johnson Baby Cheirinho de Limão (400ml)

Shampoo Pigment Coat e Algodão (200ml)

Shampoo em Gel Ácido, Óleo e Mela Vera D'Or (200ml)

Low Poo Mint, Cadinha, Alho (200ml)

Curus abata Shampoo (200ml)

Natus Flort Curus Envelhecimento (200ml)

Low Poo Shampoo Curly Bally com Óleo de Coco (220ml)

Low Poo Shampoo com Biotina (270ml)

Low Poo Shampoo Biotina (270ml)

Shampoo Ducha Curly (200ml)

Shampoo Nutritivo Curl Care de Schickel (200ml)

8- Troque seus cosméticos por opções mais “limpas”, dentre elas :

- **Desodorante**

O Leite de Magnésia é o melhor desodorante que já usei, e o mais barato também ! Se você não quiser usa-lo na forma natura, tem a opção de associa-lo com óleos essenciais, para dar aquele cheirinho gostoso.

- 1/2 xícara de leite de magnésia
- 1/4 de xícara de água
- 1 colher de chá de óleo essencial da sua escolha, pode variar entre lavanda, alecrim, rosas e sândalo
- Um frasco com spray ou roll on



8- Troque seus cosméticos por opções mais “limpas”, dentre elas :

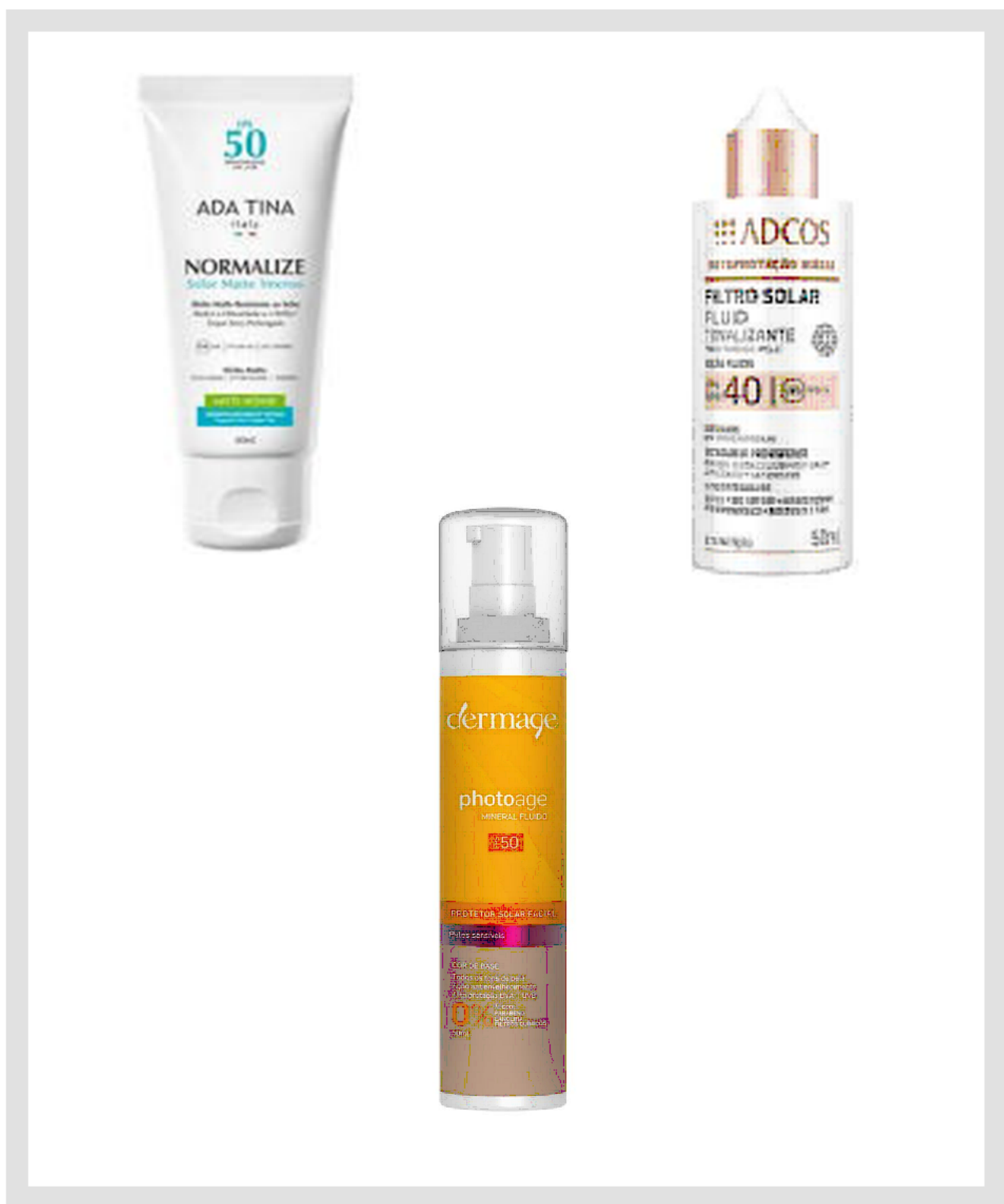
- Hidratante para o corpo

O Óleo de coco é um ótimo Hidratante para o corpo e o Azeite é ótimo para os pés.



8- Troque seus cosméticos por opções mais “limpas”, dentre elas :

- **Protetor solar**
Ada Tina, ADCOS e Dermage



8- Troque seus cosméticos por opções mais “limpas”, dentre elas :

- Maquiagem

Baims e Simple Organic



8- Troque seus cosméticos por opções mais “limpas”, dentre elas :

- Maquiagem

Esmalte Twoone Onetwo



Você não pode eliminar totalmente as toxinas da sua vida , mas definitivamente pode reduzir a exposição a esses disruptores endócrinos. E isso simplesmente envolve trabalho de investigação, alternando para produtos mais seguros e seguindo as oito estratégias acima.



Por Dra Ana Paula Rocha

Médica

CRM SP 180260