

Formas de Reduzir a Exposição a Toxinas

por Dra. Ana Paula Rocha



inCÓrpore

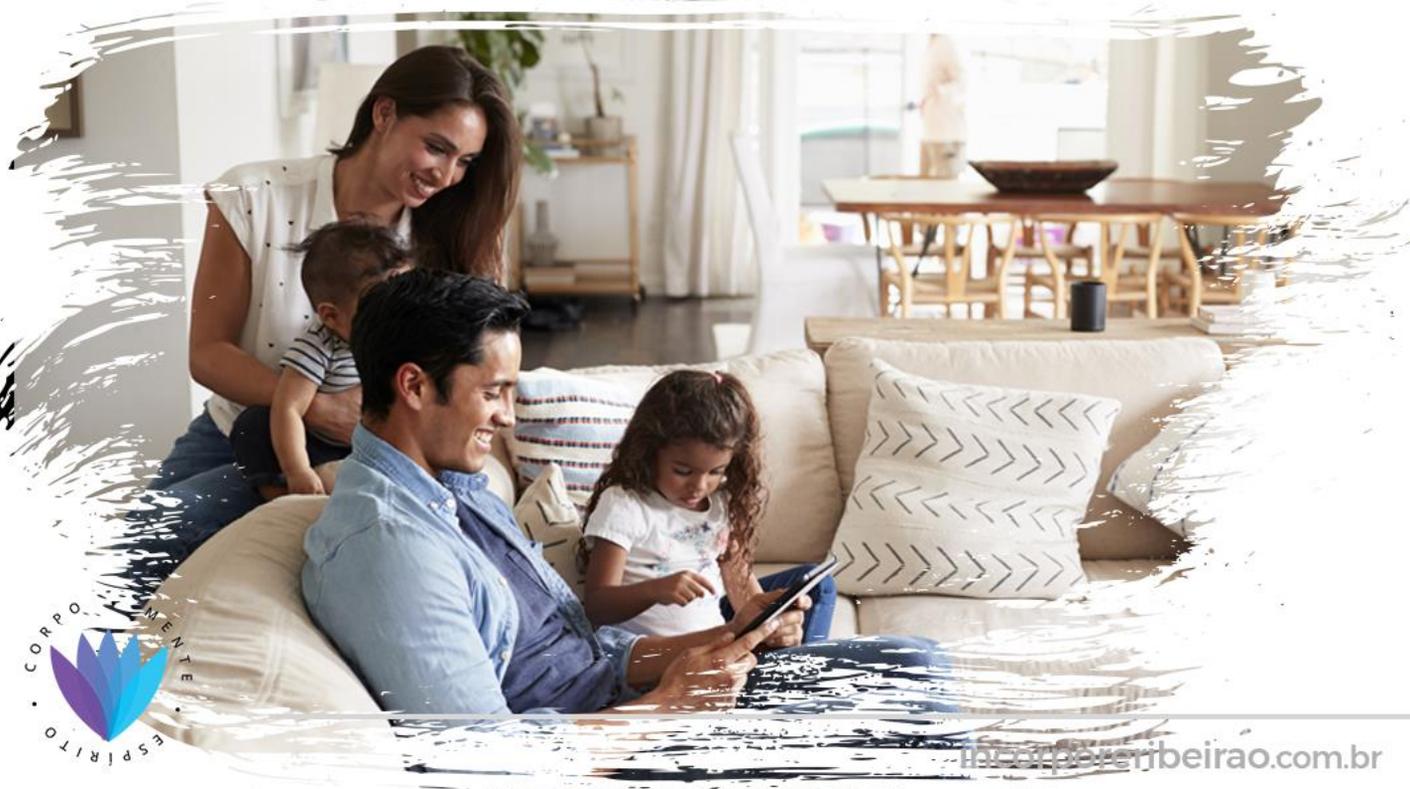
incorporeribeirao.com.br

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 tireoidiano 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

- 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

ENXAGUANTES LOW POO

- Oro Argan - Biodarm
- Grandes Vectors Fofo
- Bio Extratos Pós Progressiva
- Schwarzkopf Professional BC Bonacure Color
- Dave Curl -- Low-Poo
- Phytomeva - Óleo de Olje
- Surva - Ucuiba

FAVULGACAPIS

- Herbalife - Herbal Aloe
- Phytomeva Super Restauração Ômega 3 e 6
- Gentleman Kahl-Hoo
- L'Oréal Professionnel Absolut Repair Cellüler
- Lala - Volume
- Surya - Color Fixation

MAS CARIAS E TRATAMENTOS

LOW POO SHAMPOO

- Low Poo Shampoo Leave In (220 ml)
- Shampoo Johnson Baby Cheirosa (200 ml)
- Shampoo Pigment Coat e Algodão (200 ml)
- Shampoo sem AC Ácido, Óleo e Mela Sura D'Or (200 ml)

LOW POO

- Low Poo Mito Carbon Attivo (200 ml)
- Cosmo atômico Shampoo 500 (200 ml)
- Nature Plant Cosmo Envelhecimento (200 ml)
- Low Poo Shampoo Curly Bally sem amoníaco (220 ml)

LOW POO SHAMPOO

- Low Poo Shampoo Semente (200 ml)
- Low Poo Shampoo Biotina (200 ml)
- Shampoo Ducha Curly (200 ml)
- Shampoo Nutritivo Curl Care de Schickel (200 ml)

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 :

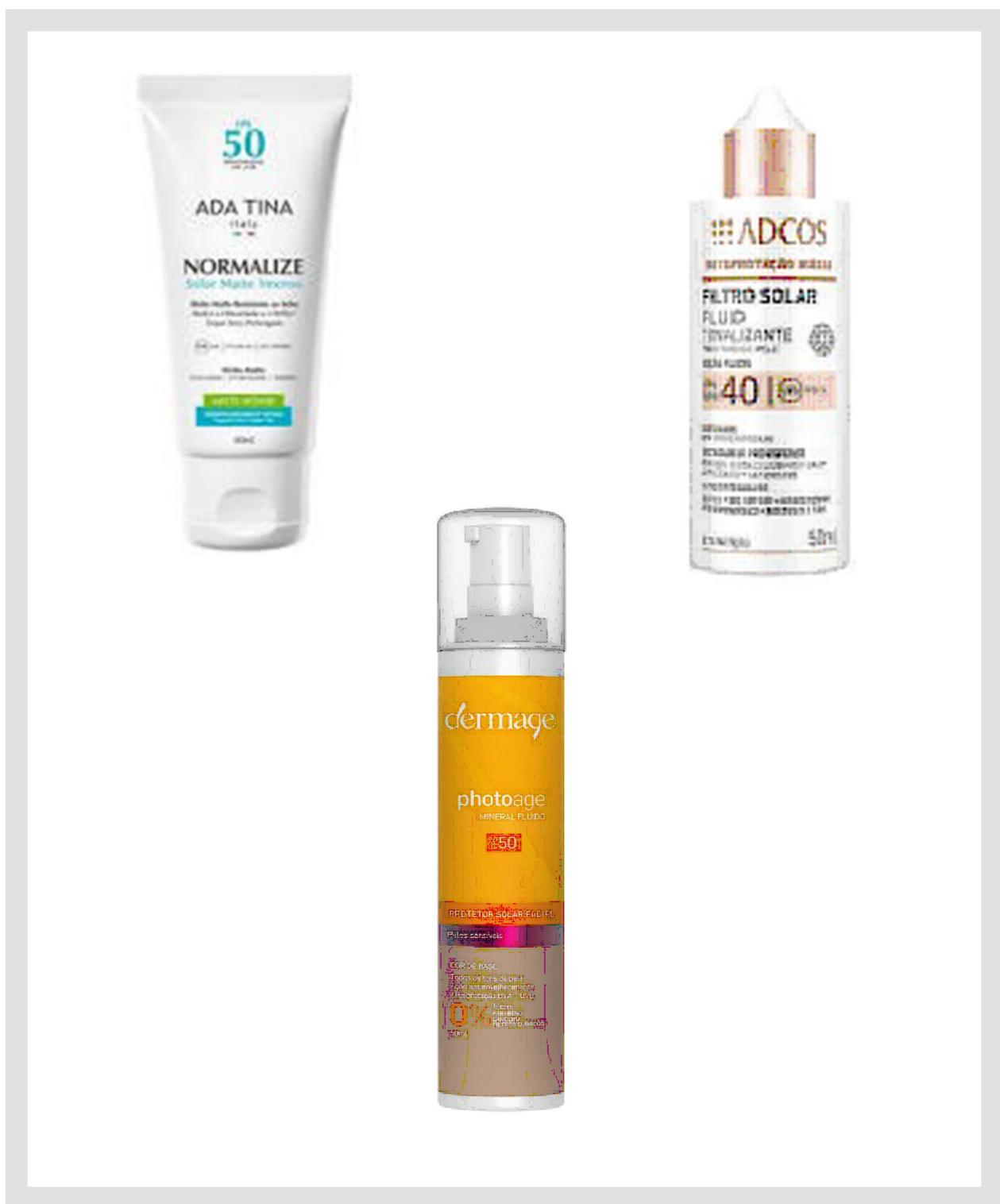
- Hidratante para o corpo

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