O SEU TERRENO B

Criou um perfil IoMET, cujo resultado mostra que o seu terreno dominante é o **terreno B.** Este está ligado a um desequilíbrio do seu ecossistema intestinal. É possível reequilibrar este terreno adaptando a sua alimentação e os seus hábitos de vida.

Porque devo agir sobre o meu Terreno B ?

O intestino permite as trocas entre o meio exterior e o nosso organismo. Ele é a porta de entrada de todos os nutrientes : oligoelementos, vitaminas, antioxidantes. Se o intestino está fragilizado, a sua assimilação não será ótima. Ou, para reequilibrar um terreno, é preciso fornecer estes nutrientes essenciais para as células, é por isso que é preciso agir prioritariamente sobre o terreno B, que influencia positivamente todos os outros terrenos.

Quais são as causas possíveis do meu terreno?

O terreno B está essencialmente ligado a uma alimentação desequilibrada, especialmente a:

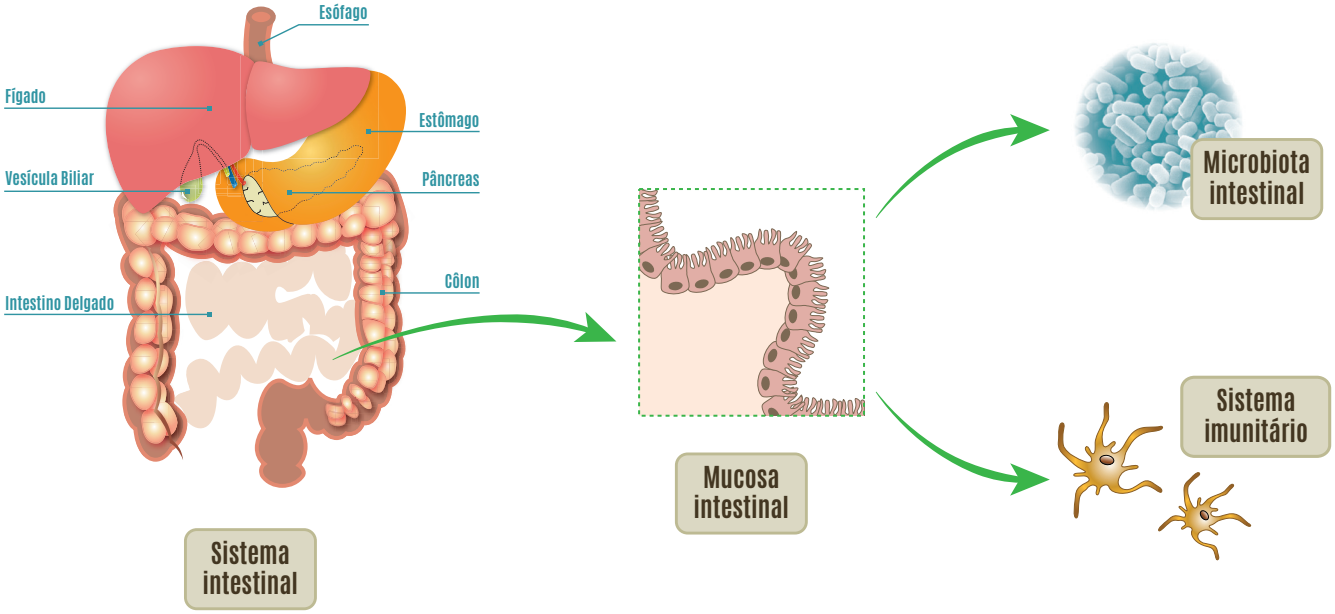
- refeições demasiado ricas em carnes
- uma carência de fibras
- uma falta de hidratação
- um excesso de açúcares
- uma mastigação insuficiente

Existem ainda outras causas que influenciam o terreno, como a toma de antibióticos ou anti-inflamatórios, o stress, o meio e uma actividade física intensa.

Quais são as dificuldades associadas ao meu terreno?

A perturbação deste terreno pode dar lugar a dificuldades múltiplas sendo as mais frequentes:

O que é o ecossistema intestinal?

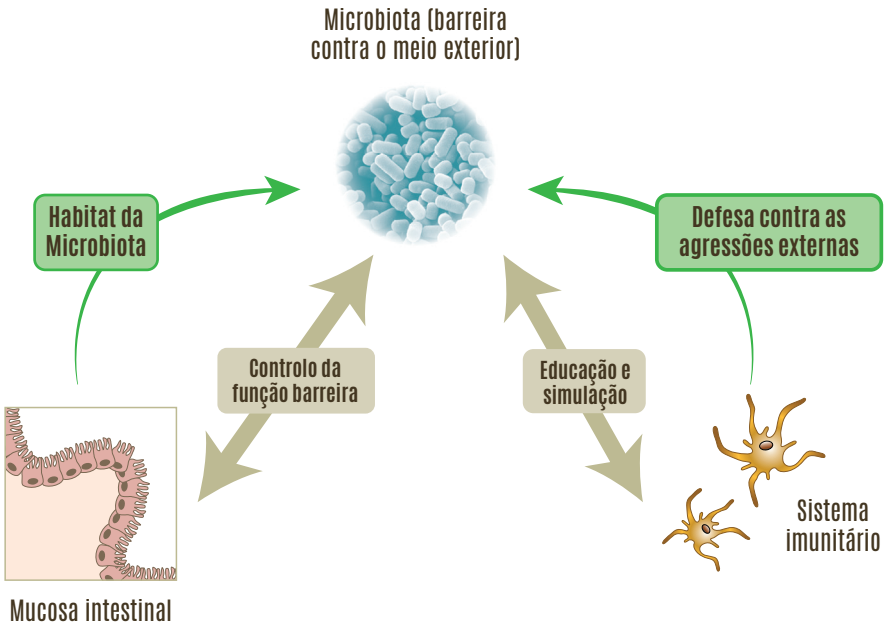


O ecossistema intestinal repousa sobre um verdadeiro trio, em interação constante :

- **A mucosa intestinal,** é uma grande zona de partilha com o meio exterior e permite a assimilação de nutrientes e micronutrientes. Também ela tem um papel de barreira em relação a certas substâncias (patogénicas, vírus...). A alimentação pode perturbar diretamente a mucosa (glúten, caseínas…).
- **A Microbiota** (conhecida também como flora intestinal), constituída por cerca de 100 000 milhões de bactérias, ajuda na digestão dos alimentos, na função de barreira do intestino e é a garantia da educação do sistema imunitário.
- **O sistema imunitário intestinal,** representa entre 70 % a 85 % das células imunitárias do organismo. Pode ser perturbado pela hipermeabilidade intestinal.

Sabia que

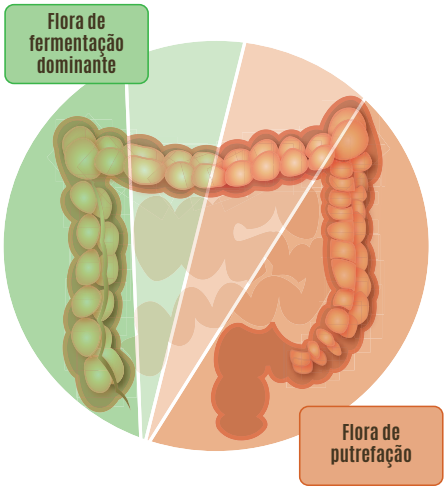
A resposta imunitária aquando uma infeção, costuma começar no intestino.



O elemento principal deste ecossistema é a Microbiota. Esta é única para cada um de nós e evolui ao longo da vida. No momento do parto estabelece-se uma flora: pelas vias naturais, ela será de origem materna, mas se for por cesariana, ela será influenciada pelo meio.
A « colonização » continua sob a influência da alimentação láctea (aleitamento materno ou leite infantil), da respiração e do meio familiar.

SABIA QUE

As crianças nascidas por cesariana podem ter uma Microbiota menos diversificada e podem, portanto, ser mais sensíveis às dificuldades do trânsito, às alergias...

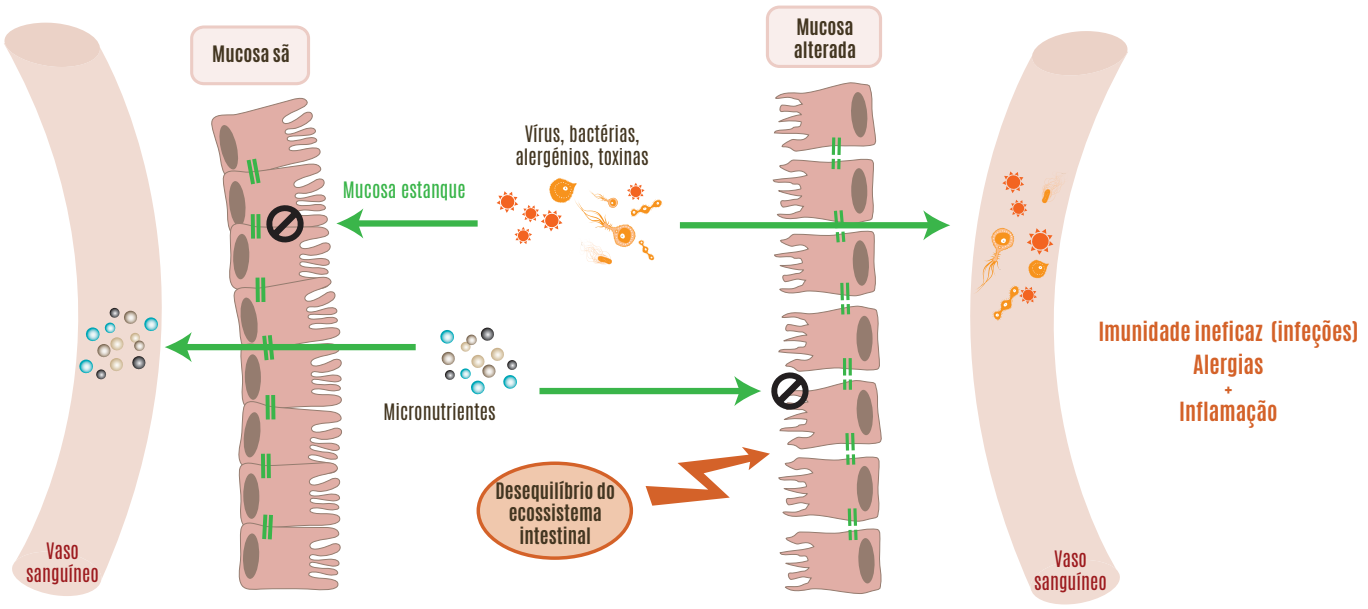


As bactérias da Microbiota não têm todas as mesmas funções sobre a degradação dos nutrientes. Algumas agem sobre os glúcidos e as fibras, é a flora de fermentação, enquanto outras agem sobre as proteínas, é a flora da putrefação.

A flora da fermentação opõe- se à proliferação das bactérias « más » e limita o desenvolvimento da flora de putrefação. Ela tem, portanto, um papel de proteção.
As floras de putrefação e de fermentação em demasia, estão na origem de desequilíbrios intestinais que podem favorecer a aparição deste **terreno B.**

Estes desequilíbrios podem perturbar as diferentes funções da Microbiota e alterar as células da mucosa podendo dar origem a um intestino poroso ou permeável.

De facto, as junções que asseguram a vedação entre as células do intestino estão, em parte, destruídas e o intestino deixa passar substâncias (alergénios, vírus, « más » bactérias) que entram na circulação sanguínea e podem ser a origem de dificuldades ao nível do intestino, do fígado e do organismo em geral.



Janeiro 2016