

Realizou um perfil IoMET, o resultado demonstra que o seu terreno dominante é o **terreno H**. Este relaciona-se com um desequilíbrio na gestão de açúcares e uma deficiência de vitaminas e minerais. É possível reequilibrar este terreno adaptando a sua alimentação e os seus hábitos de vida.

Quais as possíveis causas do meu terreno ?

O **terreno H** está essencialmente associado à alimentação, nomeadamente:

- À ingestão entre as refeições de alimentos doces (bolachas, refrigerantes, sumos de fruta, bombons...),
- Ao consumo excessivo de açúcares (pratos industriais, bolos...),
- As refeições pobres em fibras.

Existem também outras causas que influenciam este terreno, como o stress, a hereditariedade e o ambiente.

Quais as perturbações associadas ao meu terreno?

A perturbação deste terreno pode provocar transtornos múltiplos cujos mais frequentes são:



SABIA QUA

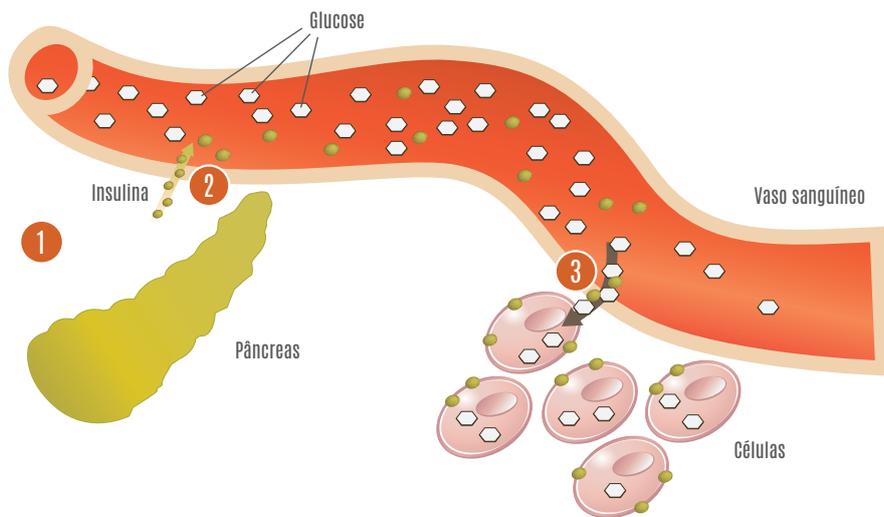
Existem vários açúcares em que o mais conhecido é a glucose. Outros açúcares simples tais como a frutose ou a galactose (que estão sobretudo nas frutas) têm um impacto menor no aumento da glicémia.

O que é a hipoglicémia reacional?

Após uma refeição, os açúcares que consumimos são principalmente transformados em **glucose**. Esta circula no sangue dirigindo-se para as várias células do organismo. A taxa de glucose no sangue é chamada de glicémia. Quando essa taxa aumenta, o organismo está em hiperglicemia. Isso provoca uma secreção de insulina pelo pâncreas, que permite diminuir a glicémia favorecendo nomeadamente a entrada de glucose nas células.



- 1 Aumento da glicemia após uma refeição
- 2 Libertação de insulina pelo pâncreas
- 3 Penetração da glucose nas células
- 4 Diminuição da glicemia



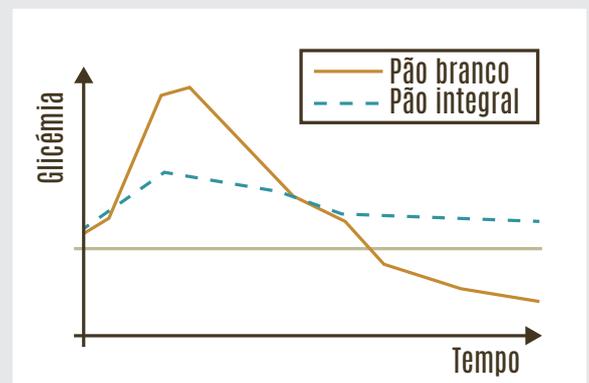
Durante uma refeição, o consumo de fibras permite a diminuição do índice glicêmico da toma alimentar.



Índice glicêmico (IG)

É uma nota dada a um alimento que corresponde à velocidade e à quantidade de glucose que se encontra no sangue após o seu consumo.

Os alimentos com um IG elevado provocam um aumento importante da glicemia (hiperglicemia, provocando uma secreção importante de insulina) enquanto os alimentos com um IG baixo provocam um baixo aumento da glicemia.



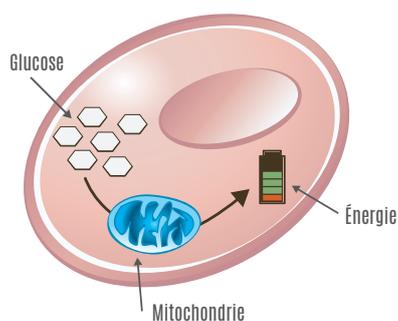
O aumento forte e repetido da glicemia (através do consumo de alimentos com um forte IG) provoca uma libertação excessiva de insulina, provocando uma queda importante da glicemia. É aquilo a que chamamos de **hipoglicemia reacional** ou « cansaço » que poderá ser sentido no final da manhã ou a meio da tarde, acompanhado por uma vontade de petiscar.



Qual a ligação entre os açúcares e os « quilos a mais » ?
> Os açúcares são primeiro armazenados nos músculos e no fígado.
Quando essas reservas estão saturadas, o excesso de açúcares é então transformado e armazenado sob forma de gordura.

Além disso, a repetição de alternância de hiperglicemia e de hipoglicemia provoca um consumo excessivo de vitaminas B e de oligoelementos que pode levar a uma carência, que está na origem de uma sensação de cansaço e de fragilidade do organismo.

A longo prazo, podemos também observar um esgotamento do pâncreas e/ou uma resistência à insulina que pode ser um factor que desencadeia a diabetes.



SABIA QUE

A glucose é para o nosso organismo o que a gasolina é para o nosso carro: a sua principal fonte de energia.

O consumo de açúcares de boa qualidade é importante mas em excesso pode ter um efeito tóxico.

Qual o papel da glucose na célula?

Cada célula do nosso organismo possui mitocôndrias, Que são as nossas pequenas «fábricas», produtoras de energia.

A partir da glucose e das vitaminas, elas fabricam o « combustível » essencial para todos os mecanismos celulares.