



DR. JOSÉ IRINEU GOLBSPAN
MÉDICO NUTRÓLOGO

EQUILIBRE SUA MICROBIOTA

— CONTROLE SEU PESO | DURMA BEM | TENHA MAIS ENERGIA —

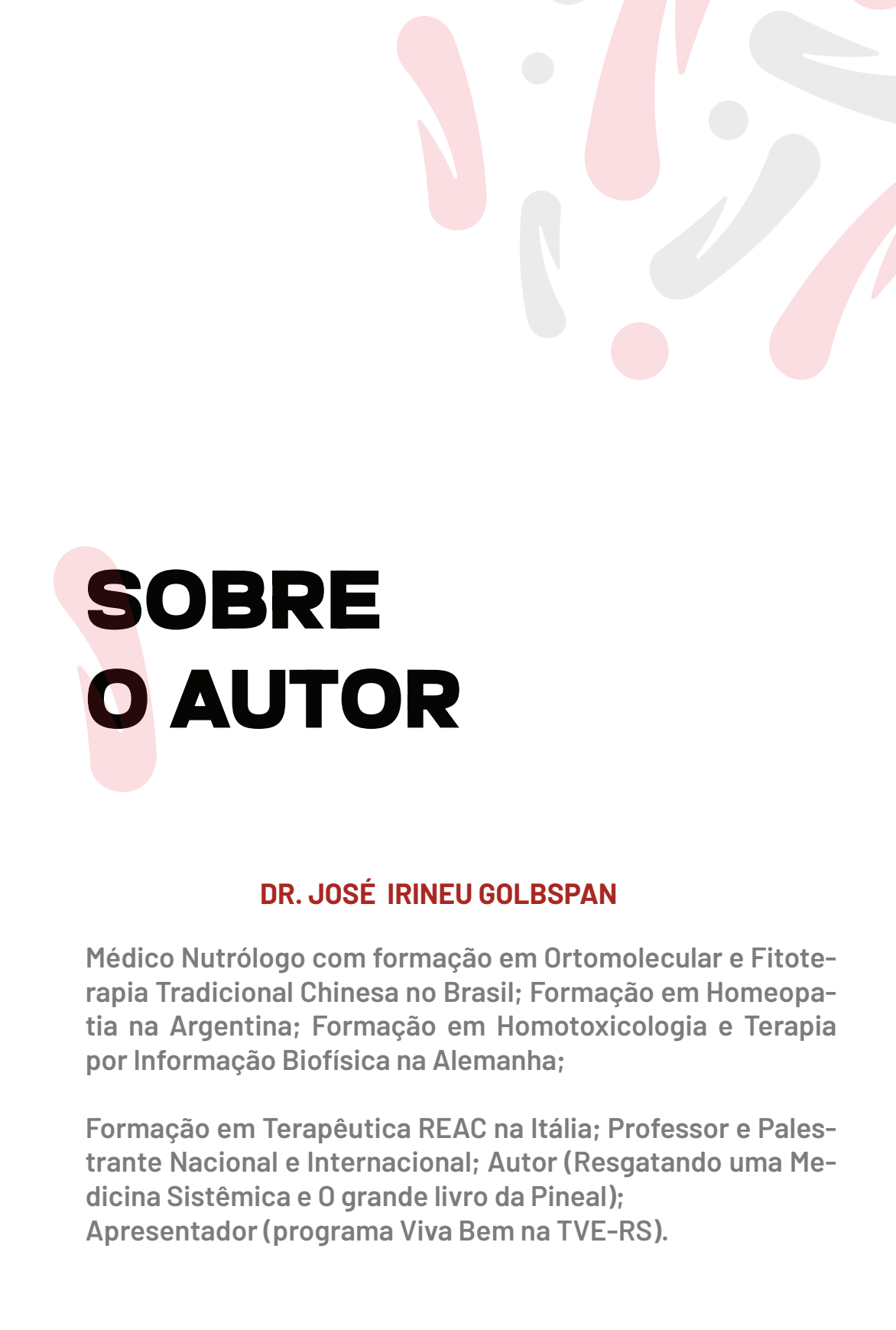


DR. JOSÉ IRINEU GOLBSPAN

EQUILIBRE SUA MICROBIOTA

Controle seu peso | Durma bem | Tenha mais energia





SOBRE O AUTOR

DR. JOSÉ IRINEU GOLBSPAN

Médico Nutrólogo com formação em Ortomolecular e Fitoterapia Tradicional Chinesa no Brasil; Formação em Homeopatia na Argentina; Formação em Homotoxicologia e Terapia por Informação Biofísica na Alemanha;

Formação em Terapêutica REAC na Itália; Professor e Palestrante Nacional e Internacional; Autor (Resgatando uma Medicina Sistêmica e O grande livro da Pineal); Apresentador (programa Viva Bem na TVE-RS).



AVISO LEGAL

A informação contida neste livro tem um fim exclusivamente educativo e não é recomendada como meio de diagnóstico nem tratamento de doenças.

Qualquer problema de saúde física ou mental deve ser supervisionado por um profissional da saúde com experiência específica no tratamento da afecção apresentada.

Nem a editora nem o autor oferecem assessoria médica direta ou indireta, tampouco receitam medicamentos, nem assumem responsabilidade por aqueles que decidam automedicar-se.

As informações contidas neste livro sobre as propriedades dos fermentados estão baseadas em trabalhos científicos publicados em revistas indexadas.



Índice

01

A SAÚDE

Uma análise dos crescentes distúrbios de saúde modernos, ligados ao estresse, estilo de vida e desequilíbrios da microbiota intestinal.

A INFLAMAÇÃO CRÔNICA DE BAIXO GRAU

Exploração da inflamação contínua e sutil que afeta nosso corpo, correlacionada com doenças crônicas e fortemente ligada às alterações da microbiota intestinal.

08

A MICROBIOTA

A complexa e essencial comunidade de microrganismos que habitam nosso organismo, desempenhando funções vitais na digestão e afetando diretamente a nossa saúde e bem-estar.

Seu equilíbrio é chave para prevenir diversas doenças.

04

23

A HISTÓRIA DOS FERMENTADOS

Da descoberta acidental aos benefícios nutricionais, uma jornada pela evolução dos alimentos fermentados na civilização humana.

36

O ZENKKÔ JUICE

OS BENEFÍCIOS DOS FERMENTADOS

Como os fermentados influenciam positivamente a saúde humana e seus mecanismos de ação com base em pesquisas científicas.

PESQUISA ZENKKÔ

15

31

A SAÚDE E A DOENÇA HOJE



O que nos dias atuais os profissionais de saúde têm visto em suas clínicas e as pessoas tem visto em seus ambientes familiares, sociais e profissionais, ou estão vivendo em suas próprias vidas, são diversos processos de mau funcionamento do seu organismo.

Muitos tem insônia, cansaço, falta de ânimo, passando por dores em diversas partes do corpo ou dificuldade para evacuar. Outras pessoas têm dificuldade de ganhar massa magra, mas um fácil ganho de massa gorda.

E algumas têm problemas de pele, com manchas e rugas. Ou pior! As pessoas têm, ou conhecem outras pessoas, que já passaram da fase do mau funcionamento para a fase das doenças crônicas e degenerativas.

Essas doenças podem ser neurológicas, como Depressão ou Alzheimer, outras hormonais, como Diabete, Menopausa (ou Andropausa) precoce e Obesidade sem controle.

Muitas pessoas com doenças degenerativas, autoimunes ou circulatórias, como Hipertensão, Aterosclerose, Cardiopatias e até Derrames (AVC).

Outras com seu sistema articular afetado com Artroses dolorosas e deformantes. Outras ainda com seu sistema gastrointestinal com quadros de Colites, Divertículos e alergias alimentares.

Mas por que estamos assim hoje?

Como aumentaram assim os processos, tanto de mau funcionamento como os de doenças degenerativas, nas últimas décadas?

Os estudos e trabalhos científicos, conforme avançam, mostram questões importantes que estão levando a estas situações.

A primeira questão fica por conta do estresse intenso dos dias atuais e do estilo de vida, que está alterado em todos os aspectos fundamentais para a manutenção da vitalidade e da saúde, como a alteração do sono, da qualidade dos alimentos e da falta de atividade física regular.

Outra questão é que todas estas situações têm um processo de alteração metabólica em comum: é a chamada inflamação crônica de baixo grau!

Mas o que tem se mostrado como uma causa e como fator de manutenção comum a todas estas situações e processos é a alteração da microbiota intestinal!



A INFLAMAÇÃO CRÔNICA DE BAIXO GRAU



O nosso sistema imunológico é o responsável pela manutenção da saúde e defende o organismo das agressões externas - como uma lesão física, toxinas químicas ou uma infecção - através do processo chamado inflamação.

Mas o que estamos vendo hoje é uma alteração neste processo da inflamação, em que ela não se resolve, ou seja, a pessoa fica permanentemente inflamada.

É um tipo de inflamação que atinge todo o organismo de uma maneira sutil, mas que leva a destruição dos tecidos mais frágeis com o passar do tempo.

Por ser permanente é chamada de crônica. Por ser sutil é chamada de baixo grau.

Esta inflamação crônica de baixo grau é a causa do que a organização mundial de saúde - OMS - chama de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) que hoje se reconhece como responsável por mais de 50% de todas as mortes no Brasil e no mundo.

(<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37098983/>).



Centenas de trabalhos científicos mostram esta relação da inflamação crônica de baixo grau como o processo por trás das doenças cardíacas isquêmicas, acidente vascular cerebral, hipertensão, câncer, diabetes mellitus, resistência à insulina, dislipidemia, doença renal crônica, doença hepática gordurosa não alcoólica (DHGNA), das 9 doenças autoimunes e das neurodegenerativas.

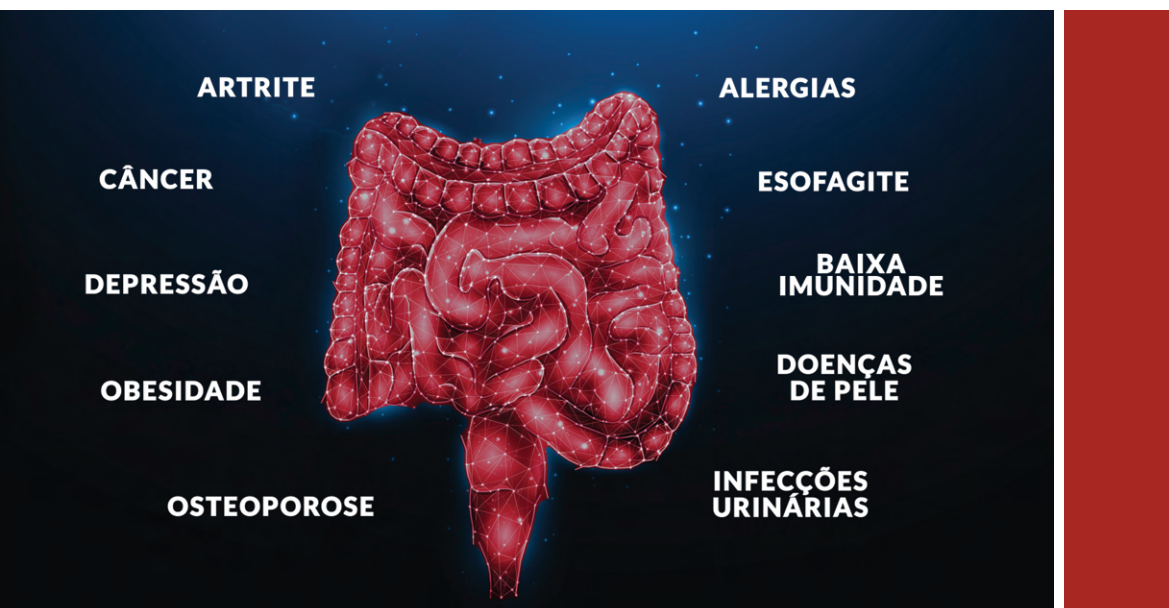
Além dela provocar sintomas conhecidos como “comportamentos de doença”, como tristeza, fadiga, diminuição da libido, maior ingestão de alimentos, sono alterado e retraimento social-comportamental.

(<https://www.nature.com/articles/s41591-019-0675-0#Tab1>).

Não vamos aprofundar em detalhes sobre Inflamação Crônica de Baixo Grau, por ser muito técnico e não ser o objetivo final deste material.

Mas o fundamental é entender e aprender que a principal causa da Inflamação Crônica de Baixo Grau e todas as suas consequências é a alteração da microbiota intestinal!

Mas o que é a microbiota intestinal? E como ela está relacionada com a inflamação crônica?



A MICROBIOTA



08



Os alimentos são a fonte de nutrientes, a matéria-prima, para nosso organismo viver e sobreviver.

Mas eles precisam ser quebrados em constituintes menores e em quantidade e qualidade ideal para que possam ser absorvidos e serem utilizados em suas funções.

Este processo de quebra e absorção é a chamada digestão!

Se o processo de digestão não conseguir quebrar com eficiência os nutrientes e com isto eles não forem absorvidos em quantidade suficiente, ou forem absorvidos mas com uma qualidade ruim, o que teremos é uma alteração do funcionamento do organismo, com uma perda de eficácia e na sequência a perda da própria saúde.

A digestão tem várias fases em que o sistema digestório utiliza uma sequência de processos.

Ela se inicia com a mastigação, feita para triturar os alimentos, depois passando por produtos químicos, como o ácido do estômago, a bile e o suco pancreático, para dissolver os componentes, e depois por uma fase final no processo de digestão, quando os nutrientes sofrem uma quebra final e aí é que podem ser absorvidos.

Esta fase final e fundamental que é feita pela Microbiota Intestinal.



A Microbiota Intestinal, também chamada de flora intestinal, consiste numa grande variedade de bactérias, leveduras, vírus, fungos e outros microrganismos unicelulares que habitam no nosso organismo.

O número de bactérias com quem convivemos em simbiose (associação íntima estabelecida entre seres de espécies diferentes) é uma informação interessante.

Por um lado, temos aproximadamente 30 trilhões de células em nosso organismo e por outro temos em todo o corpo humano (pele, mucosas e outros tecidos) aproximadamente 35 trilhões de células bacterianas.

(<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27541692/>)

A microbiota intestinal é fundamental ao organismo por executar diversas funções fundamentais no processo de digestão.

Entre eles, digerir melhor alguns tipos específicos de alimentos, destruir toxinas, degradar fibras, retirar energia dos alimentos, favorecer a absorção de minerais como o magnésio, cálcio e ferro, sintetizar vitaminas essenciais tais como Vitamina K, Folato (B9) e Vitamina B12 - e aminoácidos, bem como defender o organismo do ataque de microrganismos prejudiciais e ainda ajudar a regular o apetite e a sensação e saciedade.

Trabalhos científicos estão mostrando cada vez mais que a saúde e a qualidade da microbiota são fundamentais para a nossa saúde, assim como a sua alteração é a principal causa das doenças.

E o que define esta qualidade é o que fornecemos à nossa microbiota como alimentação e suporte, mais conhecido como estilo de vida!

(<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9003261/>).





Como exemplo temos um estudo feito em 210 gêmeos saudáveis entre 8 e 82 anos de idade, que mostrou o estilo de vida como sendo o contribuinte mais forte para as diferenças no aparecimento de inflamação crônica (já explicada acima) entre os indivíduos.

E o fator que se mostrou fundamental para o desenvolvimento da inflamação crônica de baixo grau foi a alteração na microbiota intestinal.

(<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31388093/>).

Outros estudos, conduzidos em indivíduos dinamarqueses moderadamente obesos (sem diabetes) e em mulheres francesas gravemente obesas, encontraram alterações na composição da microbiota intestinal que foram correlacionados com o aumento da massa gorda.

(<https://www.nature.com/articles/s41591-019-0675-0#Tab1>).

Outro exemplo da importância da microbiota intestinal são as doenças autoimunes (como esclerose múltipla, artrite reumatóide, diabetes tipo 1 e lúpus eritematoso sistêmico) que aumentaram rapidamente nas últimas décadas em todo o mundo e estudos revelaram que estes pacientes têm composições da microbiota intestinal alteradas em comparação com pessoas saudáveis.

(<https://www.nature.com/articles/s41577-022-00727-y>)

O que após décadas de pesquisa se estabeleceu, é a importância fundamental da microbiota na saúde e na doença.

Agora está confirmado que a microbiota pode afetar quase todos os aspectos do hospedeiro, enquanto sua disbiose (alteração) está relacionada a um amplo espectro de doenças.

Graças a isto agora estamos em uma posição melhor para tratar doenças e promover a saúde por meio da correção e melhora da qualidade da nossa microbiota.

(<https://www.nature.com/articles/s41392-022-00974-4>)

E os estudos mostram que a melhor e mais natural forma de se corrigir e manter a qualidade da microbiota, e a saúde, é o uso de fermentados.



A HISTÓRIA DOS FERMENTADOS

15





Sabemos hoje (descoberta pela qual Eduard Buechner ganhou o Prêmio Nobel de Química de 1907) que a fermentação é um processo resultante da ação de enzimas produzidas por microrganismos sobre os alimentos.

Os fermentados surgiram como alimentos básicos nas sociedades humanas desde a transição dos humanos como populações de caçadores-coletores para comunidades baseadas na agricultura mais estabelecidas 15.000 a 20.000 anos atrás.

(<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33319517/>)

A fermentação é a técnica mais antiga de conservação de alimentos desenvolvida pelo homem. Ela apareceu antes mesmo da secagem.

A primeira vez que a humanidade experimentou alimentos fermentados pode ter sido um simples acidente.

A primeira fermentação deve ter começado com a preservação do leite que sobrava após o uso, pois o produto no dia seguinte já estava fermentado.

Com o advento da civilização, a fermentação ganhou popularidade, pois não apenas preservava os alimentos, mas também oferecia uma diversidade de sabores, formas e outras experiências sensoriais.

Com isto a fermentação evoluiu também para o desenvolvimento de novos tipos de alimentos, além de se tornar um produto comercializável.

O vinho é um deles. As técnicas de vinificação mais antigas foram usadas na Geórgia, na região do Cáucaso, por volta de 6.000 a.C.

Mas foram as colônias romanas que expandiram a prática de fazer vinho por todo o Mediterrâneo.



Nas montanhas Zagros, no Irã, foram descobertas relíquias de vinho em frascos de 7.000 anos.

Sabe-se também de uma bebida alcoólica produzida a partir de frutas, arroz e mel , que data de entre 7.000 e 6.600 a.C. no chamado assentamento de Jinhua, na China.

Há também fortes evidências de que as bebidas alcoólicas já estavam sendo fermentadas na Babilônia em 3.000 a.C. como no antigo Egito em 3.150 a.C. e também no México pré-hispânico já em 2.000 a.C.

(<https://doi.org/10.3390/foods12040687>)

Outro alimento fermentado famoso é o queijo. Há relatos de consumo de leite solidificado (fermentado) datando de 7.000 a.C anos e achados arqueológicos revelam a existência de queijos feitos a partir de leite de vaca e de cabra 6.000 a.C.

Em murais de tumbas egípcias (Antigo Egito) já aparecem cenas de fabricação de queijo e a Bíblia cita o queijo, assim como o vinho, em várias passagens do Velho Testamento.

Nos escritos de Aristóteles há várias referências a queijos, feitos de leite de égua e jumenta.

(doi.org/10.1590/S0100-40422004000200020).



Mas entre os mais famosos fermentados estão sem dúvida o pão e a cerveja.

Claro que é difícil saber o que veio primeiro, o pão ou a cerveja, mas tanto o pão quanto a cerveja são respectivamente variáveis sólidas e líquidas de uma “papa” ou mingau fermentado.

Talvez o mais antigo seja o pão, já que só precisava ser levado ao Sol para ficar pronto (o preparo da cerveja é um pouco mais complicado), ainda que seja cada vez mais comum autores advogarem (ou será uma torcida?) a primazia da cerveja.

A favor da cerveja sabemos que o contato de grãos como trigo e cevada com umidade forma enzimas que convertem o amido do grão em maltose (açúcar). E, em seguida, uma variedade de fungos, bactérias e maltes transformam os açúcares em álcool. Estas são as primeiras fases do processo fermentativo.



Se o "quem veio primeiro?" é ainda incerto, o que sabemos é que nos últimos três mil anos os fermentados estão (quase) sempre presentes, pois tanto na Mesopotâmia quanto no Egito Antigo, as bebidas fermentadas de trigo e cevada (quase cerveja) foram muito consumidas por homens, mulheres e crianças, ricos e pobres.

Além de matar a sede sem risco de morrer por água contaminada, a cerveja servia como moeda (líquidos, sendo facilmente divisíveis, são ótimas moedas), tendo servido, inclusive, como parte do pagamento aos trabalhadores que construíram as pirâmides do Egito.

As placas de barro contendo os primeiros escritos cuneiformes, a mais antiga forma de escrita do mundo (3.500 - 3.100 a.C. na Mesopotâmia), já apresentam uma significativa quantidade de vasos simbolizando a cerveja, que indica que ela fazia parte das redes de trocas locais e de coletas de impostos.

(<https://www.scielo.br/j/ea/a/pt3bsKHrDSqSszYKsJ4P6Zq/?lang=pt>)

Mas por que do sucesso dos produtos fermentados na história da alimentação? Na verdade, o processo de fermentação é um processo natural, que quebra os alimentos em componentes fáceis para serem digeridos.

Sem os produtos fermentados de origem externa, a fermentação teria que ficar por conta do nosso processo digestivo e da microbiota, sozinhos e sem ajuda.

Isto dificultaria a digestão e como consequência a quantidade de nutrientes que o organismo conseguiria absorver com consequências ruins para a saúde e a evolução, principalmente a neurológica, o que significa inteligência e emoções do ser humano.



Um bom resumo é dado por um importante trabalho de revisão de 2021, chamado “Alimentos Fermentados: sua Microbiologia, Bioquímica e Potenciais Benefícios para a Saúde Humana e Problemas de Saúde Pública” onde chega a várias conclusões;

(1) que os fermentados dominam a história e o presente da Nutrição;

(2) que a multiplicidade de microrganismos envolvidos nas fermentações – associadas a complexas vias metabólicas é mais do que impressionante;

(3) que além de seus efeitos nutricionais, os alimentos fermentados melhoram e protegem a saúde do consumidor de várias maneiras;

(4) que o efeito probiótico (melhora da microbiota) com os fermentados foi extensivamente verificado *in vivo* e *in vitro* por numerosos relatos;

(5) que o consumo regular de alimentos fermentados protege a saúde do trato gastrointestinal e do trato urogenital, melhora o sistema imunológico e que pode reduzir o risco de certos tipos de câncer;

(6) que há também fortes indícios de um impacto positivo para certos distúrbios psicológicos e comportamentais.

Impressionante, não?

(<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7823516/>).

OS BENEFÍCIOS DOS FERMENTADOS

23





Primeiramente é muito importante destacar como o consumo de um fermentado completo traz benefícios diretos e benefícios indiretos na recuperação e manutenção da saúde.

Um fermentado pode ser chamado de completo por dois motivos.

Um por ser feito com um número alto de componentes alimentares e quanto maior os números, maiores os benefícios.

O segundo pelo próprio processo de fermentação. Quanto mais tempo de fermentação, maior a quebra e formação de bioativos.

O benefício direto de um fermentado completo é aquele referente a melhora e otimização da microbiota intestinal, conforme já vimos acima.

O benefício indireto é que ao consumirmos um fermentado completo estamos tomando um shot, um concentrado, de todos os componentes bioativos, já totalmente digeridos e pronto para serem facilmente absorvidos, dos alimentos a partir dos quais o fermentado foi feito.

É como uma mini refeição completa, dependendo do fermentado.



Mais uma vez a ciência vai nos guiar para mostrar os benefícios dos fermentados.

Os trabalhos conforme mais avançam mais mostram que os fermentados têm uma capacidade tremenda de nutrir a microbiota saudável, assim como de corrigir a microbiota quando ela está alterada.

Verificou-se que a fermentação promove a formação de antioxidantes, de bioativos como vitaminas, de alterações positivas no perfil de ácidos graxos, de elementos antihipertensivos, antidiabéticos, de componentes redutores de FODMAP além de uma importante atividade probiótica.

(<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6567126/>).

A digestibilidade dos fermentados é muito melhor que dos alimentos não fermentados.

Um exemplo disso é um trabalho científico que mostrou que enquanto o iogurte e os leites fermentados são 90% consumidos durante a primeira hora após consumo, com o leite comum o percentual de consumo é de apenas 30% na primeira hora.

(<https://portais.ufma.br/PortalUfma/paginas/noticias/noticia.jsf?id=53169>)

Trabalhos científicos mostram claramente que os alimentos fermentados podem melhorar a microbiota intestinal a curto e longo prazo, por meio dos compostos produzidos durante o processo de fermentação e devem ser considerados um elemento importante da dieta humana.

(<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9003261/>).

Esta conclusão de que os fermentados devem ser considerados parte importante e permanente na dieta humana aumenta ainda mais quando vemos a sua participação na melhora nos quadros de saúde que dependem da saúde da microbiota. Vamos mostrar alguns exemplos abaixo.

Um trabalho japonês com 652 homens entre 35 e 69 anos mostrou que o consumo de soja e isoflavona de soja fermentada foi associado à uma redução da rigidez arterial, que acontece em casos de hipertensão.

(<https://www.nature.com/articles/s41598-018-28038-0>).

Outro trabalho mostrou que o consumo regular de alimentos fermentados exerce efeitos benéficos na regulação do peso corporal e na melhora da função metabólica.

(<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9916812/>).

Os alimentos fermentados são considerados uma estratégia promissora contra as inflamações alérgicas das vias aéreas e até para o tratamento e prevenção de asma, pois conseguem modular a resposta imunológica, tanto a local como a sistêmica, corrigindo a microbiota intestinal.

(<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9002914/>).



Uma mini revisão sobre as Propriedades Antidiabéticas de Alimentos Fermentados concluiu que os alimentos fermentados podem reduzir significativamente as complicações associadas ao diabetes.

(<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6316541/>).

Um trabalho coreano concluiu a eficácia do alimento fermentado, principalmente para melhorias na função cognitiva, fortalecidos por efeitos de neuroproteção contra neurotoxicidade e radicais livres.

(<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5216880/>).

Um trabalho canadense concluiu que os fermentados podem se tornar os principais atores para a melhoria da saúde e prevenção de doenças crônicas.

Como? Porque eles podem nos proteger contra a inflamação crônicas de baixo grau ao produzir uma melhoria do equilíbrio e saúde da microbiota intestinal e, a partir da melhora da qualidade da microbiota, uma melhora e modulação das respostas inflamatórias e imunitárias.

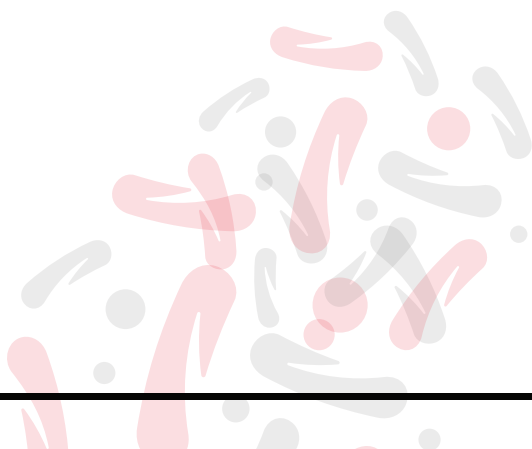
(<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8147091/>).

Um trabalho espanhol concluiu que o consumo diário de alimentos e bebidas fermentados, sozinhos ou como parte de uma dieta, tem efeitos neuroprotetores e de retardar o declínio cognitivo em idosos.

(<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10313410/>).

Um estudo italiano cita que a ingestão regular e diária de fermentados pode contribuir para um estilo de vida saudável e na manutenção das funções e saúde do organismo.

(<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8620815/>).



Segundo a International Scientific Association for Probiotics and Prebiotics (ISAPP) os alimentos fermentados podem beneficiar a saúde através da capacidade nutritiva para o organismo dos seus ingredientes, pela modulação do sistema imunológico, pela presença de compostos bioativos que afetam a função intestinal e sistêmica e pela modulação da microbiota intestinal composição e atividade.

Isto acontece por seu potencial probiótico e maior teor de antioxidantes biodisponíveis do que alimentos não fermentados.

E fator importante de citar é que mesmo em caso de baixa viabilidade dos microrganismos no trato gastrointestinal, ou seja, uma situação em que as bactérias boas estão no seu mínimo, o potencial de melhora da qualidade e a diversidade destas bactérias (efeito probiótico) foi confirmado.

(<https://doi.org/10.3390/life13041044>).



O ZENKKÔ JUICE



31





Você já entendeu que o uso de fermentados, que fazem parte da cultura alimentar humana, mas cujo hábito de uso praticamente se perdeu na vida ocidental moderna, é fundamental para nossa saúde, de nossos familiares, amigos e de todas as pessoas.

Mas por que Zenkkô Juicezz?

Nossa equipe científica, que estuda a fundo centenas de trabalhos sobre o uso e benefício dos fermentados, encontrou nos trabalhos que, dependendo do alimento fermentado, a sua ação benéfica é em uma área específica.

Um cereal fermentado gera alguns tipos de benefícios.

Já legumes fermentados produzem melhoras em outras questões.

O mesmo com frutas que, quando fermentadas, produzem melhoras em áreas específicas da saúde, assim como raízes e assim por diante.

Cada uma tem ação positiva em alguma área da saúde.

Todos os fermentados que você pode encontrar no mercado são feitos praticamente de apenas um ou dois nutrientes.





Zenkkô é o único fermentado feito com todos os grupos alimentares, contendo na sua composição mais de 80 alimentos, como frutas, verduras, legumes, cereais, algas e especiarias.

Com isto temos a soma de todos os benefícios que os fermentados isolados podem oferecer.

E sabemos que a soma de vários componentes amplia as ações dos elementos isolados.

No processo de fermentação do Zenkkô se adiciona um conjunto de leveduras híbridas selecionadas e exclusivas do processo do Zenkkô, junto com açúcar mascavo para desencadear o processo.

Importante destacar que o açúcar mascavo é o elemento usado como um “motor de arranque” do processo fermentativo.

E por isto é totalmente consumido já nos primeiros dias do processo e, a partir daí, já não existe mais, muito menos no composto final.

O processo de fermentação do Zenkkô Juice é um processo de no mínimo 06 meses de fermentação, sendo por isto um processo de fermentação completa, com a formação de todos os produtos bioativos que um fermentado pode formar.

Por isto, Zenkkô é o único capaz de unir todos os benefícios, que fermentados isolados não podem cobrir, e ter o poder máximo e total que os fermentados podem ter para tornar a microbiota a mais saudável e equilibrada que uma pessoa pode ter.

Por conta disto, e conforme vemos nos trabalhos científicos, a causa dos processos e alterações na saúde, que cada um de nós e dos nossos pode já estar apresentando, ou vir a desenvolver, pode ser resolvida plenamente, graças a esta maravilha que a natureza nos deu de presente para a recuperação e manutenção da saúde de todas as pessoas: o fermentado!

PESQUISA ZENKKÔ

36



Os testemunhos que recebemos dos resultados que o uso do Zenkkô trouxe às pessoas que o utilizaram nos estimularam a realizar uma pesquisa, cujos resultados colocamos a seguir, como uma amostra de tudo que os fermentados podem fazer pela saúde.

Abaixo, as tabelas com os resultados da pesquisa, por área e com os percentuais de melhora conseguida, com um uso mínimo de 30 dias do produto.

Sabemos que o uso contínuo tende a promover uma melhora maior ainda, desde que a pessoa melhore sua qualidade alimentar e estilo de vida, já que nenhum produto, por melhor que seja, consegue superar um estilo de vida não saudável.

Colocamos pequenas observações antes de cada tabela para, dentro do possível, tentar explicar o porquê dos resultados obtidos.



AS TABELAS

Os mais recentes trabalhos científicos mostram que as alterações na microbiota intestinal, ou falta de compostos bioativos, diminuem a qualidade das reações químicas do organismo. Com isto a geração de energia fica comprometida.



Dificuldade respiratória

65%

Dor de cabeça

76%

Dores articulares

74%

Dores estomacais

78%

Estado depressivo

67%

Falta de ar

67%

Falta de disposição / ânimo

86%

Falta de libido

76%

Inflamações

75%

Intestino preso (constipado)

92%

Irritabilidade

69%

Mau humor

72%

Problemas de memória

76%

Redução da pressão arterial

76%

Redução da taxa de glicemia

78%

Redução de peso

75%

Sensação de tristeza

78%

O cérebro, apesar de ser aproximadamente 5% do peso do corpo, consome mais de 20% da energia gerada.

Então uma perda da geração de energia vai comprometer tanto a Vitalidade e a Disposição, como as Funções Neurológicas.

Com a melhora da microbiota e o fornecimento de compostos bioativos, que o Zenkkô promove a melhora destas questões (Vitalidade e a disposição - Tabela 1) (Funções neurológicas - Tabela 2) de forma evidente.



TABELA 1

SINTOMAS VITALIDADE PERCENTUAL DE MELHORA

Cansaço/falta de energia

88%

Falta de disposição/ânimo

86%

Sensação de tristeza

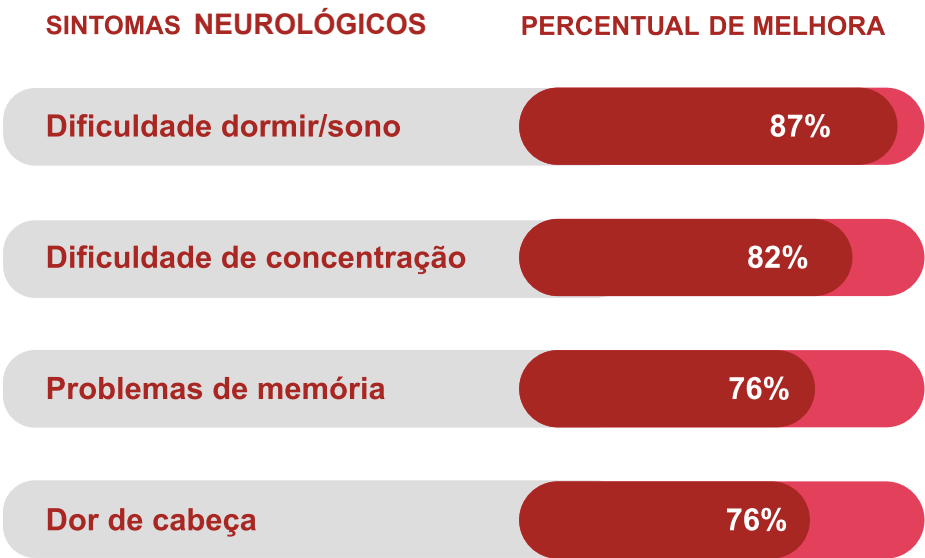
78%

Falta de libido

76%



TABELA 2



Estudos indicam que a microbiota intestinal difere em indivíduos com depressão e indivíduos saudáveis, com evidências suficientes de que a disbiose é um possível fator para o desenvolvimento da depressão e que a sua melhora (da microbiota) pode resultar em uma melhora dos sintomas emocionais.

Os resultados obtidos com o uso do Zenkkô (Tabela 3) parecem indicar que os trabalhos estão certos.

TABELA 3

SINTOMAS EMOCIONAIS

PERCENTUAL DE MELHORA

Mau humor

72%

Estado depressivo

67%

Irritabilidade

69%



Um trabalho muito recente da Univ. Médica de Gdansk sobre “Legumes Fermentados vs. Doenças do Estilo de Vida” baseado em dados internacionais (Scopus, ScienceDirect e PubMed) concluiu, entre outras vantagens, que a ingestão de vegetais e leguminosas fermentadas influencia as alterações epigenéticas, que levam à inibição da lipogênese e diminuição do apetite, o que torna o consumo regular de fermentados completos uma estratégia interessante para questões tanto metabólicas quanto de controle de peso (Tabela 4).

TABELA 4**SINTOMAS METABÓLICOS****PERCENTUAL DE MELHORA****Redução de peso****75%****Redução de glicemia****78%**

Uma Revisão Sistemática na revista Nutrients sobre “Componentes promotores da saúde em alimentos fermentados” mostrou que a fermentação nos cereais, frutas e vegetais, carne e peixe, entre outros, aumenta a atividade da formação de fatores antioxidantes, componentes bioativos, anti-hipertensivos e antidiabéticos, além de componentes que são redutores de FODMAP (que são carboidratos que se não forem bem fermentados durante a digestão levam a problemas intestinais).

Os autores recomendam o consumo diário de fermentados e que eles deveriam entrar nas diretrizes alimentares mundiais!

Vemos que por conta dos fatores citados acima e componentes disponibilizados ao organismo pelos fermentados, principalmente os completos, em termos de componentes como em termos de fermentação, o Zenkkô consegue ajudar tanto nas questões gastrointestinais (Tabela 5), como nas cardiocirculatórias (Tabela 6).

TABELA 5

SINTOMAS GASTROINTESTINAIS	PERCENTUAL DE MELHORA
Dores estomacais	78%
Intestino preso (constipado)	92%
Cólicas abdominais	78%

TABELA 6**SINTOMAS CIRCULATÓRIOS****PERCENTUAL DE MELHORA****Redução de pressão arterial****76%**

Segundo a Associação Científica Internacional para Probióticos e Prebióticos (ISAPP) os alimentos fermentados podem beneficiar a saúde através da alteração nutritiva dos ingredientes e da modulação do sistema imunológico, entre outros benefícios.

Com um fermentado completo como o Zenkkô realmente isto parece acontecer, tanto nas situações imunológicas gerais (Tabela 7), como nas imunológicas específicas (Tabela 8), (Tabela 9).



TABELA 7

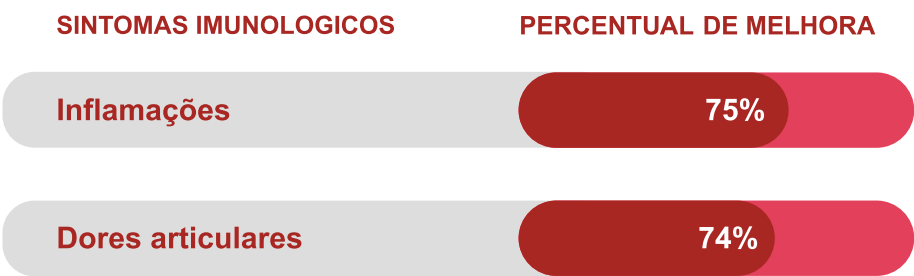


TABELA 8

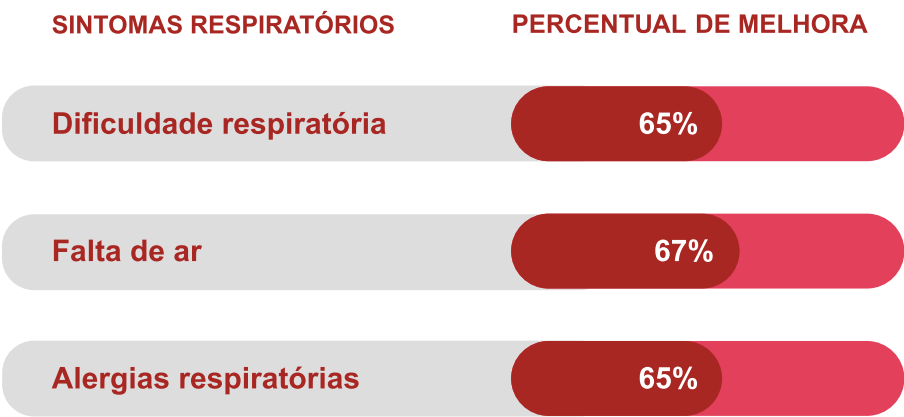


TABELA 9**SINTOMAS DERMATOLÓGICOS****PERCENTUAL DE MELHORA****Brilho da pele****92%****Alergias da pele****72%****AVISO LEGAL**

1-Todas as tabelas acima refere-se a depoimentos espontâneos de mais de 5.000 pessoas comuns que tem usado diariamente Zenkkô.

2-Zenkkô é um alimento fermentado e não tem a pretensão de tratar ou curar qualquer tipo de doença, mas contribuir com sua saúde e vitalidade.

