

Dra. Maria Inês Governo Faviere

O que comer?

UM GUIA DE **CONSULTA RÁPIDA** PARA
UMA **ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL** NA VISÃO
DA **PRÁTICA ORTOMOLECULAR.**

E-BOOK



Disfunção Adrenal

Doenças, sinais e sintomas clínicos.

**Dieta adequada é
aquela que deve ser
a mais personalizada
possível ao seu
estado de saúde.**

Versão 2.0

© 2014 O que Comer. Todos os direitos reservados.

Proibida a reprodução total ou parcial desta obra.

Dra Maria Inês Governo Faviere. - CRM 52-33828-6

Projeto gráfico: Dulado Design

oquecomer.com | contato@oquecomer.com

Introdução



- Sobre o guia

Prólogo; Prefácio; Como usar; Informações úteis para uma dieta adequada; Perguntas e respostas.

Fontes de contaminação



- Metais pesados

Alumínio; Arsênico; Cádmio; Chumbo; Mercúrio; Níquel.

Fontes alimentares

com boa disponibilidade nos elementos químicos



- As vitaminas



- Os sais minerais



- Os aminoácidos



- Outras fontes

Proteínas, gorduras, fibras, antioxidantes, etc.

Doenças, sinais e sintomas clínicos

Coadjuvante alimentar e algumas orientações básicas



- Abscesso



- Amenorreia



- Acne e Acne Aguda



- Anemia Ferropriva e Anemia



- Adrenopausa



secundária a Talassemia Minor



- Alcoolismo



- Anemia Gestacional



- Alergia Inespecífica e



- Anemia Megaloblástica

Respiratória



- Angina Pectoris



- Alopecia



- Anorexia



- Alopecia por deficiência



- Ansiedade Generalizada

de Ferro



- Antioxidante



- Alopecia secundária ao



- Antioxidante para Fumantes

Estresse Crônico



- Antioxidante Potente

-  - Artrite Reumatoide
-  - Artrites Inespecíficas
-  - Artrose
-  - Asma Alérgica
-  - Asma Bronquial
-  - Astenia
-  - Aterosclerose
-  - Aterosclerose com deficiência de HDL
-  - Aterosclerose com excesso de Fibrinogênio
-  - Aterosclerose com excesso de LDL
-  - Aterosclerose com excesso de LpA
-  - Aterosclerose com excesso de PCR
-  - Aterosclerose com excesso de VLDL
-  - Aterosclerose com excesso de Homocisteína
-  - Autismo
-  - Bócio
-  - Bromidrose
-  - Bronquiectasias
-  - Bursite
-  - Câibras
-  - Câncer - coadjuvante
-  - Candidíase Crônica
-  - Cardioprotetor

-  - Cardiotônico
-  - Catarata - coadjuvante
-  - Catarata
-  - Cegueira Noturna
-  - Cirrose Hepática
-  - Cistite
-  - Climatério
-  - Climatério com Risco de Câncer
-  - Colite Ulcerativa
-  - Conjuntivite - coadjuvante
-  - Déficit Cognitivo Leve
-  - Déficit Dopaminérgico
-  - Degeneração Articular
-  - Degeneração Macular Relacionada com a Idade
-  - Demência e/ou Pseudodemência associada à Depressão
-  - Demência Senil
-  - Depressão
-  - Depressão com deficiência de dopamina e com deficiência de epinefrina
-  - Depressão com Deficiência de Serotonina
-  - Depressão com Insônia
-  - Depressão com Insônia Severa
-  - Depressão Moderada Secundária
-  - Depressão Não Serotoninérgica
-  - Dermatite Atópica
-  - Dermatite Herpetiforme



- Dermatite Seborreica



- Dermatoses



- Dermatose –
manutenção



- Derrame Articular e/ou
Derrame Sinovial



- Diabetes Mellitus



- Diabetes Tipo Dois



- Diabetes Tipo Um



- Disfunção Adrenal



- Disfunção da Cartilagem



- Disfunção da Libido



- Disfunção Erétil



- Disfunção Pancreática



- Dislipidemia



- Dislipidemia com
Deficiência de HDL



- Dislipidemia com
Excesso de LDL



- Dislipidemia com
Excesso DE LpA



- Dislipidemia com
Excesso de VLDL



- Dislipidemia com
Resistência Insulínica



- Dismenorreia TPM



- Dispepsia Funcional



- Displasia Cervical



- Disritmias Cardíacas



- Distímia



- Distrofia Muscular



- Distúrbios de Memória



- Diverticulite



- Doença Celíaca



- Doença de Alzheimer



- Doença de Chron



- Doença de Menière



- Doença de Parkinson



- Doença de Raynaud e Bürger



- Doença Fibrocística da Mama ou
Displasia Mamária



- Doença Periodental ou Gengivite



- Doença Pulmonar Obstrutiva
Crônica



- Doença Pulmonar Obstrutiva
Crônica no Não Fumante



- Doenças Desmilitinantes



- Dor Precordial ou Angina Pectoris
Coadjuvante



- Eczema



- Eczema Atópico



- Edema Venoso



- Energético Mineral – Catalisadores



- Energético Senil



- Energético Vitaminico



- Enfisema - Coadjuvante Protetor
ou Prevenção



- Enfisema no não Fumante



- Envelhecimento Cutâneo –
Preventivo

-  - Envelhecimento Patológico
-  - Enxaqueca
-  - Epilepsia
-  - Esclerose Lateral Amiotrófica – E.L.A.
-  - Esclerose Múltipla
-  - Esquizofrenia
-  - Esteatose Hepática
-  - Estimulante Sexual
-  - Estresse Psicológico
-  - Estresse Adrenal
-  - Estresse Físico e Mental
-  - Fadiga Crônica
-  - Fadiga Pós Atividade Física
-  - Fadiga Severa
-  - Febre Reumática
-  - Fibrinogênio Elevado
-  - Fibromialgia
-  - Fibrose Cística
-  - Flacidez
-  - Flatulência
-  - Fragilidade das Unhas
-  - Furúnculos
-  - Gastrite Aguda
-  - Gastrite Alcalina
-  - Gastrite Crônica Atrófica
-  - Gengivite
-  - Gengivite + Gengivorragia

-  - Gengivorragias Inespecíficas
-  - Geriátrica Máster
-  - Geriátrico Plus
-  - Geriátrico Preventivo
-  - Glaucoma
-  - Gordura Marrom
-  - Gota
-  - Halitose
-  - Halitose Bucal
-  - Hemorroidas
-  - Hepato Protetor
-  - Herpes
-  - Hipercolesterolemia
-  - Hipercolesterolemia com Deficiência de HDL
-  - Hipercolesterolemia com Excesso de LDL
-  - Hipercolesterolemia com Excesso de VLDL
-  - Hiper corticismo
-  - Hiper corticismo Geral
-  - Hiper corticismo Matutino
-  - Hiper corticismo Vespertino
-  - Hiperglicemia
-  - Hiperprolactinemia
-  - Hipertensão Arterial Sistêmica - Coadjuvante
-  - Hipoestrogenismo
-  - Hipoglicemia
-  - Hipotensão Arterial

-  - Hipotensão Arterial não Específica - Coadjuvante
-  - Hipotestosteronismo
-  - Hipotireoidismo
-  - Homocisteína Elevada Risco Cardíaco
-  - ICO Preventivo ou Sequela do IAM
-  - Impotência
-  - Imunidade Adulta
-  - Imunodeficiência
-  - Imunoestimulante
-  - Imunoestimulante na Leucopenia Crônica
-  - Imunoestimulante Pediátrico
-  - Imunoprotetor
-  - Infarto Miocárdio – Pós invasivo – com ou sem tratamento
-  - Infecção Urinária
-  - Infertilidade Masculina
-  - Inflamações Inespecíficas
-  - Insônia
-  - Insuficiência Adrenal
-  - Insuficiência Cardíaca Coadjuvante
-  - Insuficiência Cardíaca Congestiva

-  - Insuficiência Coronariana Coadjuvante
-  - Insuficiência Coronariana com Deficiência de HDL
-  - Insuficiência Coronariana com Excesso de Fibrinogênio
-  - Insuficiência Coronariana com Excesso de Homocisteína
-  - Insuficiência Coronariana com Excesso de LDL e de LpA
-  - Insuficiência Coronariana com Excesso de PCR
-  - Insuficiência Coronariana com Excesso de VLDL
-  - Insuficiência Coronariana com Resistência Insulínica
-  - Insuficiência Vascular Cerebral
-  - Insuficiência Venosa Crônica
-  - Libido Baixa
-  - Litíase Renal
-  - Manchas de Bitot
-  - Mastalgia
-  - Menopausa
-  - Mialgias Inespecíficas
-  - Miastenia Gravis
-  - Migranha ou Cefaleia
-  - Miocardiopatia
-  - Miopia
-  - Mononucleose
-  - Neuralgias

-  - Neuropatia Periférica
-  - Neuroprotetor
-  - Obesidade Gestacional
-  - Obesidade Grau I
-  - Obesidade Grau II
-  - Obesidade Grau III
-  - Osteoartrose e Osteoartrite
-  - Osteomalácia
-  - Osteopenia
-  - Osteoporose
-  - Osteoporose Prevenção
-  - Osteoporose Severa
-  - Otite - Coadjuvante
-  - Pelagra
-  - Pneumonia - Coadjuvante
-  - Poliartralgias
-  - Prostatites
-  - Queda de Cabelos
-  - Queda de Cabelos com Hipoferritina
-  - Queimaduras
-  - Raquitismo
-  - Resfriado Comum
-  - Retinose Pigmentar
-  - Rinite Alérgica
-  - Síndrome da Fadiga Crônica

-  - Síndrome das Pernas Inquietas ou Síndrome de Ekbom
-  - Síndrome de Menière ou Vertigem Labiríntica
-  - Síndrome do Túnel do Carpo
-  - Síndrome Pré – Menstrual
-  - Sinusite Crônica
-  - Taquicardia
-  - Tendinite
-  - Tensão Pré – Menstrual
-  - Tetania
-  - Transtorno de Ansiedade Generalizada
-  - Tremores Inespecíficos
-  - Úlcera de Decúbito
-  - Vaginites
-  - Varizes
-  - Vertigem e Zumbido
-  - Vitiligo
-  - Xeroftalmia

4

Doenças, sinais e sintomas clínicos:

Disfunção Adrenal

Coadjuvantes alimentares

Indicação de fontes alimentares com boa biodisponibilidade nos elementos químicos possíveis, segundo orientação medicamentosa suplementar nutricional da prática ortomolecular.

Disfunção Adrenal

Seleção de alimentos biodisponíveis nos elementos químicos abaixo. Coadjuvantes nutricionais no tratamento e/ou na prevenção. Excluindo os que causam alergia e evitando o consumo diário e/ou frequente dos que causam intolerância ou que são contraindicados em outras patologias, presentes no seu organismo atualmente.

Ácido Pantotênico, Cobre, Fenilalanina, Triptofano, Taurina, Vitamina C, Zinco.

- Na forma de medicamento, com orientação médica.

Frutas:

- Acerola (polpa);
- caju;
- figo com casca;
- gojy berry;
- goiaba (fresca);
- limão;
- melancia;
- pêssego;
- tangerina;
- tâmara.

Frutos do mar, Ovos, Peixes:

- Arenque (cozido);
- camarão (cozido);
- cavala (cozida);
- peixe de carne branca (cozido);
- salmão (cozido e/ou grelhado);
- truta (cozida).

Legumes, verduras e fungo alimentício:

- Acelga;
- batata doce;
- berinjela (cozida);
- couve-flor;
- milho (cozido);
- nabo (cozido);
- salsa;
- fermento.

Cereais e derivados, grãos e nozes:

- Aveia (farelo integral);
- castanhas (assadas);
- farinha de milho;
- feijões exceto o preto e o adzuki (cozidos);
- noz macadâmia;
- proteína isolada da soja ou carne de soja (cozida);
- soja verde (assada).

Refrescos gasosos.

Algumas orientações básicas

- ① Fatores desencadeantes da disfunção adrenal: as infecções virais, as drogas ilícitas, o tabagismo, os alimentos inadequados e o estresse.
- ② Sintomas e sinais clínicos que podem estar presentes em disfunção adrenal: a fadiga, a fraqueza, a anorexia, a perda de peso, a tontura, as náuseas, os vômitos, a hiperpigmentação cutânea.
- ③ Atividade física regular e adequada, sob orientação médica. Tratamento coadjuvante se for possível.
- ④ A dieta deve ter o consumo reduzido e/ou moderado de alimentos com boa disponibilidade no sal mineral cálcio.

- 5 Evitar ou reduzir os alimentos fontes de gorduras saturadas e de gorduras ácidos graxos trans.
- 6 A dieta deve ser preferencialmente de alimentos antioxidantes, frescos, se possível orgânicos. Consumo moderado de gorduras biodisponíveis em ômega 3 e em ômega 6.
- 7 Evitar o consumo excessivo de cafeína, de bebidas alcoólicas, de sal e de açúcar refinado.
- 8 Avaliação de intoxicação endógena por metais pesados, no organismo e tratamento adequado sob orientação médica.
- 9 Recompôr a flora e a permeabilidade intestinal, com objetivo de fortalecer o sistema imunológico e melhor absorção dos nutrientes alimentares. Consumo de lactobacilos, oligofrutossacarídeos e tratamento de vermes, de parasitas e/ou de fungos, se positivos.
- 10 De acordo com o estágio atual da patologia e do nível sanguíneo do sal mineral ferro, alguns alimentos excluídos, com boa biodisponibilidade nos elementos químicos indicados em disfunção adrenal, podem ser consumidos, com moderação e com orientação médica.

O que
comer?

oquecomer.com