

Site

Neurocientistas mostram o que o jejum faz ao seu cérebro e porque as indústrias farmacêuticas não vão estudar esse fenômeno.

CATARINA Z.

Mark Mattson, o atual chefe do Laboratório de Neurociência do Instituto Nacional de Envelhecimento e também professor de neurociência na Universidade Johns Hopkins, um dos mais respeitados pesquisadores na área de mecanismos moleculares e celulares para desordens neurodegenerativas, deu um [TEDx](#) que deveria ser assistido (em inglês).

Existem exemplos incontáveis da manipulação de pesquisas publicadas pelas indústrias farmacêuticas nos anos recentes. É por isso que o professor de medicina de Harvard Arnold Seymour Relman disse ao mundo que a profissão médica foi comprada pela indústria farmacêutica.

Dr. Richard Horton, editor chefe da revista The Lancet, disse que muito da literatura científica publicada hoje é inverdade. Já a Dra. Marcia Angell, antiga editora chefe da New England Journal of Medicine, disse que a *“a indústria farmacêutica gosta de ser mostrar como uma indústria baseada em pesquisas, como a fonte de drogas inovadoras. Nada poderia ser mais longe da verdade.”*

E é por isso que John Ioannidis, um epidemiologista da escola de medicina da Universidade de Stanford publicou um artigo intitulado *“Porque a maioria dos achados de pesquisas publicadas são falsos”* que subsequentemente se tornou o artigo mais acessado da história da PLoS.

Dr. Mattson comenta no final do vídeo:

“Porque a dieta normal é três refeições diárias mais lanches? Não é porque ela seja o padrão mais saudável de comer, isso é a minha opinião, mas eu acho que existe um monte de evidencia que mostra isso. Existe uma grande pressão que exista esse padrão de alimentação, existe muito dinheiro envolvido.

A indústria alimentícia – eles vão ganhar dinheiro de pessoas que pularam o café da manhã, como eu fiz hoje? Não, eles vão perder dinheiro. Se as pessoas jejuarem, a indústria alimentícia perde dinheiro. E a indústria farmacêutica?

Se as pessoas fizerem pequenos jejuns, se exercitem periodicamente e forem muito saudáveis, a indústria farmacêutica vai *fazer dinheiro com pessoas saudáveis?* ”

Principais pontos da palestra acima e a ciência da qual ela veio

Mark e sua equipe já publicaram vários artigos que discutem como jejuar duas vezes por semana pode diminuir o risco de desenvolver doenças como Parkinson e Alzheimer

“Já são bem conhecidas as mudanças que fazemos na dieta afetam nosso cérebro. Crianças que sofrem de epilepsia tem

menos episódios quando são colocadas em dietas de restrição calórica ou jejuns.

Acredita-se que o jejum ajuda a iniciar medidas protetivas que ajudam a contrabalancear os sinais superexcitados que os cérebros epiléticos muitas vezes exibem (algumas crianças também se beneficiaram de uma dieta bem específica com muita gordura e pouco carboidrato).

Cérebros normais, quando superalimentados, podem experimentar outro tipo de excitação descontrolada, impedindo *o funcionamento cerebral.*”

Basicamente, quando você olha para estudos sobre restrição calórica, muitos deles mostram um tempo de vida prolongado assim como uma habilidade aumentada de lutar contra doenças crônicas.

“A restrição calórica aumenta o tempo de vida e retarda doenças crônicas relacionadas a idade em muitas espécies, como ratos, camundongos, peixes, moscas, minhocas e leveduras. O mecanismo ou mecanismos pelo qual isso ocorre é desconhecido”

A frase acima é de uma [revisão da literatura](#) que tem mais de 10 anos. O trabalho apresentado aqui mostra alguns dos mecanismos que antes eram desconhecidos.

O jejum faz coisas boas ao cérebro, e isso é evidenciado pelas mudanças neuroquímicas benéficas que acontecem no cérebro

quando em jejum. Também aumenta a função cognitiva, fatores neurotróficos, resistência ao dano e reduz a inflamação.

O jejum é um desafio para o cérebro, e o cérebro responde a esse desafio adaptando vias de resposta ao dano que ajudam o seu cérebro a lidar com o dano e o risco de doenças. As mesmas mudanças que ocorrem no cérebro durante o jejum imitam as mudanças que ocorrem com exercício regular. Ambas aumentam a produção de fatores neurotróficos que promovem o crescimento de neurônios, a conexão entre eles e a força das sinapses.

“Desafios para o cérebro, seja por jejum intermitente ou exercício vigoroso... é um desafio cognitivo. Quando isso acontece circuitos neurais são ativados, níveis de fatores neurotróficos aumentam, e isso promove o crescimento de neurônios (e) a formação e fortalecimento das sinapses...”

O jejum também pode estimular a produção de novas células nervosas de células tronco no hipocampo. Ele também menciona a produção de cetonas e que isso poderia aumentar o número de mitocôndrias nos neurônios.

O jejum também aumenta o número de mitocôndrias nas células nervosas; isso é um resultado dos neurônios se adaptando ao dano pelo jejum (pela produção de mais mitocôndrias).

Pelo aumento do número de mitocôndrias nos neurônios, a habilidade dos neurônios de formar e manter as conexões entre eles também aumentam, melhorando assim o aprendizado e a memória.

“O jejum intermitente aumenta a habilidade das células nervosas de reparar DNA.”

Ele também entra no aspecto evolucionário da teoria – como nossos ancestrais adaptaram e foram selecionados para passar longos períodos de tempo sem comer.

Um estudo publicado na revista Cell Stem Cell por pesquisadores da Universidade do Sul da Califórnia mostrou que ciclos de jejum prolongado protegem contra danos no sistema imune e, mais ainda, induz a regeneração do sistema imune.

Eles concluíram que o jejum altera as células tronco do estado dormente para o estado de auto-renovação. Ele ativa a regeneração baseada em células tronco de um órgão ou sistema.

Pesquisas clínicas em humanos foram realizadas usando pacientes que recebiam quimioterapia. Por longos períodos de tempo, os pacientes não comiam, o que reduziu as células de defesa. Em camundongos, ciclos de jejum *“ligaram a regeneração, mudando as vias de sinalização das células tronco hematopoéticas, que são responsáveis pela geração do sistema sanguíneo e imune.”*

Isso significa que o jejum mata as células imunes velhas e danificadas e quando o organismo reinicia ele usa as células tronco para criar células novinhas, completamente saudáveis.

“Nós não poderíamos prever que o jejum prolongado poderia ter um efeito tão impressionante na promoção de regeneração baseada em célula tronco do sistema hematopoético...”

Quando você passa fome, o sistema tenta poupar energia, e uma das coisas que você pode fazer para poupar energia é reciclar muitas células imunes que não são necessárias, especialmente aquelas que estão danificadas. Nós começamos a notar em humanos e animais que as células de defesa diminuíam no jejum prolongado. Quando você é realimentado, as células *retornam*” – [Valter Longo](#)

Uma [revisão](#) de vários estudos sobre jejum foi publicada no The American Journal of Clinical Nutrition em 2007. Ela examinou estudos em humanos e animais e determinou que o jejum é uma maneira efetiva de reduzir o risco de doenças cardiovasculares e câncer. Também mostrou potencial em tratar a diabetes.

Antes de jejuar

Antes de começar a jejuar, tenha certeza que fez seu dever de casa. Pessoalmente, eu venho jejuando por anos e é algo fácil para mim.

Uma maneira recomendada de fazer – que foi testada pelo Michael Mosley da BBC para reverter seu diabetes, colesterol alto e outros problemas associados com a obesidade – é a que é conhecida como **“dieta 5:2”**.

No plano 5:2, você reduz sua comida para um quarto das suas calorias normais nos dias em jejum (que deve ser algo como 600

calorias para homens e 500 calorias para mulheres nas terças e quintas por exemplo), mas consumindo bastante água. Nos outros cinco dias da semana, você come uma dieta normal (no mesmo exemplo, 2400 para homens e 2000 para mulheres nos outros dias).

Outra maneira de fazer é restringir sua alimentação em algum horário específico, como só comer entre as 11 da manhã e 7 da noite e não comer fora desse horário.

Como você pensa sua dieta é, na minha opinião, uma das mais importantes, se não a mais importante parte de estar saudável. Como você pensa sobre o que você está inserindo no seu organismo é importante e eu acredito que isso irá eventualmente ficar firmemente estabelecido na literatura médica não influenciável no futuro.

<http://oespacodoconhecimento.com.br/2016/04/29/neurocientistas-mostram-o-que-o-jejum-faz-ao-seu-cerebro/>

7 PODEROSAS PRÁTICAS ANTIGAS PARA O REJUVENESCIMENTO DIÁRIO

CATARINA Z.

Dizer que eu não sou uma pessoa da manhã seria uma subestimação grosseira, mas dificilmente sinto como se a

escolha fosse minha. Cada noite eu rotineiramente peço a minha consciência para me acordar às 7:30am todas as manhãs com “grandes quantidades de energia”, apenas para encontrar-me lutando para levantar no dia seguinte, virando para o outro lado e continuamente pressionando soneca no meu despertador físico e mental.

Simplificando, eu me esforço. Muito.

Acredito firmemente que uma vez que você tem a sua rotina matinal para baixo, o resto do seu dia é obrigado a ser cheio de produtividade e otimismo.

Uma informação que eu sempre estive a par e nunca vou esquecer é o benefício de **acordar 2 horas antes de ter que sair de casa**. Este é um hábito comum que pessoas “bem sucedidas” adotaram. Isso garante que você tenha algum tempo para “eu”, especialmente se você tem uma família onde as suas noites são ocupadas brincando de pega pega com os seus filhos e / ou cônjuge.

No momento em que colocar as necessidades dos outros acima de suas mais básicas é o momento em que você entra no jogo de pega pega com você mesmo. Evite colocar-se em banho-maria, pois quanto menor nos colocamos na nossa lista, menos eficaz nós somos, e isso inclui nossos esforços para ajudar aqueles que nos rodeiam. Ter tempo para si mesmo é vital para a estabilidade de sua mente.

Então, se você for como eu no período da manhã, você pode querer dar a estas próximas dicas uma chance.

1. Raspagem de língua

Esta prática Ayurvédica antiga apresenta uma série de benefícios, incluindo o reforço paladar de sua língua. Um paladar mais sensível significa que você precisa usar menos sale açúcar na sua comida para obter o mesmo sabor.

Raspagem de língua também remove a AMA (comidas indigestas e cruas, em tradução livre) de sua fisiologia, uma acumulação de resíduos tóxicos na mente-corpo, e ajuda a estimular os órgãos internos, melhorar a digestão, aumentando o seu sentido do paladar, e purificar o corpo e aumentar a clareza mental, reduzindo toxinas a partir da cabeça.

É melhor fazer isso direito na parte da manhã antes de consumir qualquer alimento ou bebida, uma vez que melhora a comunicação entre a sua comida e seu corpo, removendo qualquer revestimento que está a interferir essa conexão.

De acordo com o Charaka Samhitâ, “raspadores de língua devem ser feitos de ouro, prata, cobre, estanho e bronze e devem ser não afiados e curvados, de modo a não prejudicar a língua.” De aço inoxidável de alta qualidade, também é aceitável.

Comece por obter um destes dispositivos de aparência engraçada para raspar sua língua. Comece com 7 a 14 movimentos suaves de trás para a frente. Pode lavar no meio se há uma grande quantidade de acumulação. Se você achar que você está amordaçando, você provavelmente está chegando muito para trás e muito severo, então comece um pouco mais perto da frente da boca e veja se isso fica melhor.

2. Medite

Eu sei que você já ouviu isso antes e vou dizer de novo. **A meditação é a chave para manter um equilíbrio saudável entre o seu estado mental e o estado do mundo** . Então, sim, este sou eu batendo na mesma tecla para você se sentar e meditar . É um dos mais antigos métodos conhecidos de alcançar plena consciência, e tornou-se predominante na segunda metade do 1º milênio AC na Índia e na China.

Um dos melhores momentos para meditar é de manhã porque já estamos em um estado relativamente calmo, aliviado por os acontecimentos do dia e sem distrações por todos os nossos deveres. É mais fácil para as nossas mentes escorregar em um estado alterado neste momento. Eu não recomendo fazer isso sentado na cama, no entanto. Levante-se, estique-se, e depois vá para uma sala separada onde você possa se sentir confortável e relaxar (sem cair no sono). Se você gostaria de incorporar um alongamento e meditação, em seguida, a ioga é outra ótima maneira de aliviar sua mente e corpo.

A meditação nos oferece uma forma divertida para definir o cenário para o resto do dia. Você pode usar sua meditação como uma oportunidade de **visualizar**. Você pode imaginar como você gostaria que dia, semana, ou mesmo nos próximos meses fossem, e veja-se realizando seus objetivos.

3. Bochechando com Óleo

Bochecho com óleo, também conhecido como kavala ou gundusha, é uma limpeza antiga e técnica de

desintoxicação da medicina ayurvédica, que data há mais de 3.000 anos. Essa prática ajuda a tirar as toxinas de sua boca, que reúne todas as bactérias, fungos e vírus dentro da cavidade oral. Tem sido conhecido para lutar contra a gengivite e dores de cabeça, branquear os dentes, aumentar a energia e melhorar o tom de pele.

Eis como funciona: Pegue uma colher de sopa de óleo – tradicionalmente o óleo de gergelim, mas o óleo de oliva ou de coco funciona bem – e coloca a em sua boca. Agite o óleo ao redor de sua boca e entre os dentes durante 20 minutos, depois cuspa-o.

Não engula o óleo ou todo esse trabalho terá sido desperdiçado, porque você só estará ingerindo todas as toxinas que você trabalhou tão duro para remover. Você pode lavar com água doce ou, melhor ainda, escovar os dentes logo após.

4. Escova seca

O nosso maior órgão do nosso corpo é a nossa pele. Ela absorve tudo o que colocar nela e é responsável por 25% dos esforços de desintoxicação do nosso corpo a cada dia. É cheia de nervos, glândulas e camadas de células.

Ao escovar sua pele, você não só ajuda a desintoxicar o corpo, mas também melhorar a circulação, reduzir a celulite, estimular o sistema linfático, aumentar a renovação celular, reduzir o stress, e até mesmo melhorar a digestão e função renal.

Use uma escova seca adequada que é feita para escovar sua pele. Comece por escovar sobre a pele seca em um movimento

circular a partir das solas dos pés até o seu coração e, em seguida, sua cabeça. O centro do coração é importante focalizar porque a maioria dos nossos gânglios linfáticos vivem lá. Evite os seus genitais, seios e rosto. Você pode fazer isso antes de trabalhar fora ou tomar uma ducha. Leve o seu tempo com este processo e desfrutar de cada momento – pode tornar-se bastante viciante!

5. Auto massagem com óleo de gergelim preto

O óleo de gergelim é tradicionalmente usado para Abhyanga, uma auto-massagem Ayurvédica. O antigo estudioso Ayurvédico Charaka afirma que ele é o melhor de todos os óleos, porque é rico em ácido linoleico e tem propriedades antibacterianas, anti-inflamatórias e antioxidantes. Essa prática ajuda a estimular e equilibrar os pontos de energia no corpo e pode ajudar a manter a pele, cabelo, unhas e articulações saudáveis. Se você não tem óleo de gergelim pode utilizar outros óleos também.

Massagens são uma ótima maneira de acordar naturalmente o corpo físico. Ao fazer uma auto massagem, você está refamiliarizando-se com o seu ser físico, tudo ao mesmo tempo dando-se um pouco de amor.

Obtenha um pouco de óleo de gergelim preto on-line ou em uma loja de alimentos saudáveis. Comece por aquecer delicadamente o óleo em um queimador ou mesmo com as mãos e, em seguida, massageie seus membros e trabalhe seu caminho para o centro do coração. Aquecer o óleo de gergelim preto é ótimo para penetrar na pele e lubrificar as articulações.

6. Aterramento e Contemplação do Sol

A ideia por trás de “ligação à terra”, também conhecida como aterramento, relaciona-se com a carga negativa intensa realizada pela Terra. Esta taxa é rica em elétrons, teoricamente, serve como uma boa fonte de antioxidantes e elétrons radicais-destruidores livres. A ligação à terra serve como uma natural e “estratégia ambiental profundamente eficaz” contra o estresse crônico, disfunção SNA (Sistema Nervoso Autônomo), inflamação, dor, falta de sono, variabilidade da frequência cardíaca perturbada, sangue hiper coagulável, e muitos distúrbios de saúde comuns, incluindo a doença cardiovascular.

Tudo que você tem a fazer é andar do lado de fora descalço por 10 minutos e você vai se sentir imediatamente uma sensação de tranquilidade. Ao fazer isso, você também pode incorporar a prática egípcia antiga de contemplar o sol.

Contemplar o Sol tem seu próprio leque de benefícios, bem como, incluindo:

- Alívio de estresse e tensão
- Aumento de energia
- Aumenta a produção dos hormônios de sensação boa serotonina e melatonina
- Melhoria da visão
- Reduz dores da fome – corpo é completamente alimentado pelo sol (Algumas pessoas afirmam ter sido capaz de tomar parte nesta prática e não comer nada durante todo o processo, que geralmente dura cerca de 9 ou 10 meses)
- Estimulação da glândula pineal

- Aumento do tamanho da glândula pineal
- Liberação de bloqueios internos
- Aumento do potencial humano

Você deve fazê-lo durante os primeiros ou últimos 45 minutos de sol por dia. Comece com 10 segundos e, em seguida, construir a partir daí. **Não praticar isso em qualquer outra hora do dia**, assim você pode danificar seriamente os seus olhos com os raios UV do sol.

7. Banho quente e frio

Esta é uma forma de hidroterapia praticada pelos antigos essênios, que eram conhecidos por mergulhar nas águas frias do Mar Morto. O uso de hidroterapia foi gravada por antigos chineses, egípcios, gregos, romanos e civilizações.

Chuveiros frios sozinhos sediam uma série de benefícios. Eles podem:

- Melhorar o seu sistema imunológico
- estimula a circulação
- Alivia o stress e depressão
- Melhora o cabelo e unhas
- aumenta a vigilância
- Aliviar a dor muscular

Juntando isto com um banho quente antes ou depois também ajuda a desintoxicar e purificar o corpo, hidrata as células e melhora a função geral dos principais órgãos.

Há muitas maneiras diferentes de fazer isso. Um método fácil que eu mesmo já tentei é fazer 30 segundos frio seguido de 30 segundos quente antes de ir para o meu chuveiro regular. Outros sugerem começando muito quente e, em seguida, rapidamente apagando todo o seu corpo, certificando-se de cobrir o seu pescoço e cabeça, em seguida, diminuindo-a lentamente para frio, cobrindo seu corpo, da mesma forma, e depois repetir 7 vezes. A repetição é importante para obter o efeito completo.

Suas contagens noturnas de rotina

Enquanto sua rotina da manhã ajuda a definir o seu dia, sua rotina de noite é o que determina a facilidade com que você pode acordar de manhã.

Aqui estão algumas dicas para garantir que você obtenha uma boa noite de sono e garanta que você tenha uma manhã espetacular;

- Limite seu tempo de tela antes de dormir e desligue telas pelo menos 2 horas antes do planejado para dormir. A luz azul emitida a partir de seu telefone pode impedi-lo de cair no sono, impedindo o cérebro de produzir melatonina.
- Evite cafeína 4-6 horas antes de dormir, bem como qualquer coisa rica em açúcar.
- Tomar uma colher de mel puro antes de dormir; mel vai aumentar a glicose no sangue, enquanto você dorme, permitindo um sono mais profundo.
- Escrever alguma coisa para aliviar a mente tagarelante. Tente escrever três coisas que você é grato

cada noite antes de dormir, de modo que você poderá dormir com um sorriso em seu rosto.

- Um banho de sal epsom quente e agradável vai ajudar a aliviar todo o stress e obter o seu corpo em um estado completamente relaxado.

Finalmente, seja **paciente e gentil com você mesmo** . Eu posso não ser “perfeito” e alcançar o meu objetivo todas as manhãs, mas eu definitivamente não vou desistir de mim também! Se eu conseguir, pelo menos, uma destas técnicas em sei que eventualmente eu vou ser capaz de incorporar mais, e me beneficiar de cada um que eu inclua.

<http://oespacodoconhecimento.com.br/2016/09/02/7-poderosas-praticas-antigas-para-o-rejuvenescimento-diario/>