

# Curando Doenças Digestivas

~Shannon McRae

Tendo experiência com clientes que enfrentavam graves doenças digestivas, neste artigo discutirei sobre problemas digestivos comuns da população geral. Antes de começar, é importante lembrar que muitas enfermidades físicas são frequentemente relacionadas à mente e emoção. Por um lado, se uma pessoa estiver focalizando em pensamentos negativos, a sua capacidade de estar saudável e estável emocionalmente será prejudicada. Uma mente negativa pode afetar o intestino e o corpo inteiro.

Stress aumenta o nível de histamina, um neurotransmissor que o corpo usa para se defender de alérgenos e substâncias que então seriam consideradas desfavoráveis. Isso também está associado à redução dos níveis de serotonina, o hormônio que ajuda o nosso corpo a ficar tranquilo. O nosso intestino compõe aproximadamente 90% da serotonina no nosso corpo. A histamina e a serotonina são os dois neurotransmissores que podem ficar desequilibrados quando o nosso sistema digestivo está defeituoso.

Um dos meus recentes clientes é uma mulher que esteve experienciando tonturas frequentes e muitas alergias, além dos problemas digestivos, e todos esses sintomas foram indicações de uma reação a um nível alto de histamina. Eu a aconselhei sobre uma mudança de dieta, uma em que todas as leiteiras, e a maioria dos grãos, principalmente trigo, seriam eliminadas. E então examinei o seu trato digestivo e apliquei medicina de energia nos pontos fracos. Ela disse que as medidas estavam ajudando, e implicou que sentia um alívio imediato. Em pouco tempo ela revelou que estava sentindo muito melhor

e que a medicina de energia não era mais necessário.

O sistema imunitário de cada indivíduo responde a stress, e outros fatores como alérgenos, através da produção de histamina. Histamina cria inflamação a fim de ajudar o corpo dissipar(버리게) o que vê como desfavorável. Desequilíbrio emocional de pensamentos estressantes significativamente aumenta os níveis de histamina, e quando fatores dietéticos também fazem parte, pode haver uma acumulação de histamina tão alta que problemas físicos como dor no peito e refluxo gastroesofágico ocorrem. Uma das prioridades ao ajudar os meus clientes, é acalmá-los, até o ponto de terem a consciência para reduzir os seus próprios níveis de stress. Eu os recomendo atividades acalmantes como yoga e meditação para ajudá-los a alcançar e manter este senso de tranquilidade. O grau de intolerância a histamina de cada indivíduo é grandemente influenciado pelo nível de sofrimento emocional.

A acumulação de histamina nos nossos corpos também são causados por certa nutrição. Um dia eu recebi uma ligação de um cliente que estava sentindo dor na vesícula biliar(담낭), e que comia iogurte, kefir e sauerkraut diariamente para conter problemas intestinais. Essas comidas podem ser ajudantes para muitas pessoas, mas para os que têm níveis altos de histamina o melhor seria eliminá-los por um tempo. E então ele parou de consumir ~alimentos fermentados~ e lácteos, e na próxima vez que conversamos, a sua vesícula biliar não estava mais inflamada. Sempre há histamina nos nossos corpos, porém em níveis altos podem haver problemas digestivos e inflamação. Sabemos que certas alimentações contêm bastante histamina ou causam a sua liberação. No caso deste cliente, ele havia consumido muitos desses alimentos no último ano.

Nos casos de dores na vesícula biliar, a ingestão de alimentos alérgicos

a nos causa a liberacao de histamina que pode resultar em excesso de fluidos no ducto biliar(담관 bilis-담즙), estimulando ataques vesicula billiaries(dor). Evidentemente, aos pacientes que sentiam dores na vesicula biliar, e que eliminaram alimentos alergicos da dieta como leiteiros e trigo, a remocao da vesicula biliar nao foi necessaria.

Congestionamento da vesicula biliar- substituir todos oleos com azeite de oliva; enzimas de plantas para digerir gordura e levemente emagrecer o bilis