



MANUAL DEFINITIVO:

COMO FAZER UM PROBIÓTICO FERMENTADO?



DrPedroNeuro



O QUE É UM PROBIÓTICO?

É um alimento rico em bactérias boas (sim, a maioria das bactérias são boas!). Um probiótico natural é sinônimo de um vegetal fermentado.

QUAIS OS BENEFÍCIOS DOS PROBIÓTICOS?

Vários! Direi apenas os 5 principais (todos com grande evidência científica):

1. Reduz a inflamação no corpo
2. Reduz o açúcar no sangue
3. Melhora a absorção de vitaminas
4. Melhora a imunidade
5. Melhora a função cerebral



COMO OS PROBIÓTICOS GERAM ESTES BENEFÍCIOS?

3 mecanismos principais:

1) Eles literalmente “tapam os buracos” do nosso intestino, gerados pelos nosso maus hábitos. É isso mesmo nosso estilo de vida caótico causa a “síndrome do intestino vazado”. Em outras palavras, os probióticos “blindam” ou “cimentam” as paredes do nosso intestino evitando que toxinas entrem no sangue e nos inflamem. Por isso, pacientes com alergias, intolerâncias (ex., lactose ou glúten etc) ou doenças auto-imunes se beneficiam muito dos probióticos.

2) Facilitam a produção neurotransmissores (substâncias que facilitam o funcionamento cerebral ex., serotonina), hormônios e substâncias anti-inflamatórias com repercussão no corpo inteiro.

3) Diminuem a expressão de genes defeituosos! O intestino é o maior órgão epigenético do corpo humano. Ou seja ele é capaz de alterar os nossos genes!



COMO SE FAZ UM PROBIÓTICO?

Fermentando um vegetal –
ou vários ao mesmo
tempo.

COMO SE FERMENTA UM VEGETAL?

Retirando o oxigênio do
contato com o vegetal.
Para isso, basta colocá-lo
dentro de um pote de
vidro com água levemente
salgada, bem vedado, por
2 semanas. Calma que
explicarei melhor a seguir!

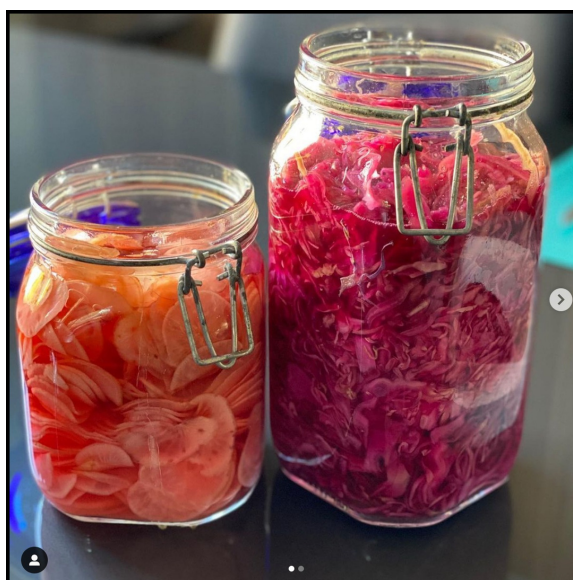
QUAIS VEGETAIS SÃO FERMENTÁVEIS?

Todos.



MAS QUAIS QUE FICAM MAIS GOSTOSOS QUANDO FERMENTADOS?

Aqui em casa temos experiências maravilhosas com rabanete e repolho, misturados ou não, com cebola, gengibre, brócolis ou cenoura. O bom mesmo é variar, pois como sempre digo: "o intestino odeia tédio e adora variar". Esta máxima também vale para os vegetais da salada!





COMO FAZER UM PROBIÓTICO EM 7 PASSOS?

1. Comprar um pote de vidro com tampa que vede bem;
2. Limpar bem o pote com água quente;
3. Escolher um vegetal cru e limpá-lo bem com água corrente;
4. Picá-lo de forma que caiba maior quantidade no pote vidro;
5. Socar bem o vegetal dentro do pote para que caiba mais;
6. Adicionar água com sal MARINHO neste pote até o topo (de forma que o vegetal fique totalmente submerso). Basta que a água esteja levemente salgada, não precisa botar muito sal;
7. Deixar o pote vedado por 2 semanas em ar ambiente sem sol. Dica: abrir e fechar o pote rapidamente todos os dias ou a cada 2 dias para evitar que o pote exploda. É recomendável abri-lo dentro da pia e mantê-lo em uma bandeja, pois às vezes pode respingar pela pressão gerada pelo processo de fermentação;
8. Depois de aberto, o probiótico ou fermentado (são sinônimos) dura 6 meses dentro da geladeira.



O QUE PODE DAR ERRADO E COMO RESOLVER CADA PROBLEMA?

PROBLEMA 1

Explosão do pote de vidro
(evento raríssimo!)

SOLUÇÃO

Abrir e fechá-lo diariamente nas
próximas vezes

PROBLEMA 2

Formação de fungos na
superfície

SOLUÇÕES

- 1) lavar bem o pote,
- 2) lavar bem os vegetais
- 3) encher a água até o topo,
- 4) colocar uma fina camada de azeite no espaço entre a água e a tampa do pote.

Obs: se a formação de fungos for mínima, você pode retirar a fina camada com um garfo e comer sem nenhum problema



COMO USAR O PROBIÓTICO PARA CRIAR SAÚDE?

Bastam 3-4 pequenas garfadas do seu probiótico dentro seu prato de "salada gorda"(muito azeite extra-virgem).

O USO ISOLADO DE PROBIÓTICOS É SUFICIENTE PARA CRIAR SAÚDE?

Não. O uso isolado é como colocar sementes maravilhosas em um solo infértil. Assim, não podemos nos esquecer do MAP (movimento, alimento e pensamento), pois cada uma dessas 3 letrinhas influencia o microbioma. Para saber mais sobre o MAP leia o e-book "Como viver 100 anos".

IMPORTANTE

As saladas – também chamadas de PRÉBIÓTICOS – são tão ou mais importantes do que os PROBIÓTICOS para saúde do intestino e conseqüentemente para saúde humana.

De fato, os PRÉBIÓTICOS (saladas) alimentam os PROBIÓTICOS (bactérias). Juntos são chamados de SIMIBÓTICOS!

Regue seu jardim e crie saúde de verdade!



REFERÊNCIAS

1. Lynch SV, Pedersen O. The Human Intestinal Microbiome in Health and Disease. *N Engl J Med*. 2016 Dec 15;375(24):2369-2379.
2. Tsai YL, Lin TL, Chang CJ, Wu TR, Lai WF, Lu CC, Lai HC. Probiotics, prebiotics and amelioration of diseases. *J Biomed Sci*. 2019 Jan 4;26(1):3.
3. Al Theyab A, Almutairi T, Al-Suwaidi AM, Bendriss G, McVeigh C, Chaari A. Epigenetic Effects of Gut Metabolites: Exploring the Path of Dietary Prevention of Type 1 Diabetes. *Front Nutr*. 2020 Sep 24;7:563605.
4. Campbell AW. Inflammation and a Solution: Probiotics. *Altern Ther Health Med*. 2016 Sep;22(5):8-10.
5. Schestatsky P. Como viver 100 anos. https://materiais.drpedroneuro.com.br/como_viver_100_anos



DrPedroNeuro

 drpedroneuro