

E-BOOK

ÓLEO DE COCO PALMISTE

Uma Nova Lógica de Saúde & Bem Estar

- ✓ Estudos e Pesquisas - Saúde - Gorduras - Óleos Láuricos
- ✓ Visão sobre Saúde, Bem Estar e Consumo Saudável do Óleo de Coco Palmiste e Óleos Lauricos
- ✓ Gorduras – Processos Inflamatórios - Promoção de Saúde
- ✓ Teste laboratoriais e Sintomas de Processos Inflamatórios
- ✓ Receitas Culinárias sem expor o Óleo de Coco Palmiste ao aquecimento
- ✓ Sugestão de Pratos Saudáveis com Óleo de Coco Palmiste
- ✓ Sugestões do Guia Verde – Site Canteiro Urbano



UMA NOVA LÓGICA DA SAÚDE & BEM ESTAR



O Que Dizem Pesquisas Recentes

“Estudo isentam as gorduras saturadas de serem os precursores de doenças coronarianas e formação das placas de ateroma nas artérias”

= => Metanálise publicada em 2015 no British Medical Journal (BMJ), feita por um especialista em cardiologia Intervencionista em Londres, Dr. Aseem Malhotra.

“Estudo demonstra que NÃO HÁ UMA RELAÇÃO entre as flutuações de colesterol de LDL provocadas pela dieta e risco cardiovascular”

=> Artigo publicado em 2013, Dr. Ramsden, pesquisador médico do National Institutes of Health (Instituto Nacional de Saúde) sobre um grande ensaio clínico realizado na Austrália na década de 1960

NÃO EXISTEM VERDADES ABSOLUTAS

SAÚDE E FELICIDADE SÃO PROCESSOS QUE CONSTRUÍMOS NO DIA A DIA

UMA NOVA LÓGICA DA SAÚDE & BEM ESTAR



O Que Dizem Pesquisas Recentes

“Estudos atestam que os processos inflamatórios internos provocados por dietas ricas em carboidratos processados como açúcares, farinhas (gluten) e o consumo de óleos vegetais (soja, milho) são os principais fatores que causam doenças cardíacas”

“Sem a presença de inflamação no corpo, não há nenhuma maneira que faça com que o colesterol se acumule nas paredes dos vasos sanguíneos e cause doenças cardíacas e derrames. Sem a inflamação, o colesterol se movimenta livremente por todo o corpo como a natureza”

=>

”Dr Lundell Dwight, cirurgião especializado em cardiologia, autor do livro “A Cura para a Doença Cardíaca e A Grande Mentira do Colesterol”

“Estudos constataam os benefícios uso terapêutico do Óleos Láuricos em doenças neurodegenerativas como Alzheimer e processos de demência”

=> Dra Mary Newport, médica pediatra, Florida, estudo de Caso de seu Marido Steven Newport. Artigos e livros publicados, The Coconut Oil and Low-Carbohydrate Solution for Alzheimer, Parkinson and Other Diseases (2015)
<https://www.youtube.com/watch?v=IZVmZREglUk>

NÃO EXISTEM VERDADES ABSOLUTAS

SAÚDE E FELICIDADE SÃO PROCESSOS QUE CONSTRUÍMOS NO DIA A DIA

Nossa Visão sobre o Consumo Saudável do Óleo de Coco (Palmiste e outros Óleos Láuricos)



Acreditamos que o consumo dos Óleos Láuricos (Palmiste e Coco Nucífera), são parte de um conceito avançado de saúde que integra rotinas e hábitos alimentares que se complementam:

- 1) Rever a ingestão de açúcares, carboidratos e óleos vegetais. Inovar receitas inserindo óleos após cozimento e aquecimento.
- 2) Consumir alimentos orgânicos, pouco processados e com ação anti-oxidante (cúrcuma, vit.C, betacaroteno, resveratrol, etc)
- 3) Avaliar a ingestão de glúten e outros itens alergênicos.
- 4) Consumir probióticos como kefir, kombucha, rejuvelac, coalhada, yogurt, chucrute ou em forma sintetizada.
- 5) Beber água de filtros que processem uma água mais alcalina e retire o cloro e outros químicos.
- 6) Praticar exercício físico regularmente, de preferência esportes que promovam um convívio alegre e motivante.
- 7) Praticar atividades anti-stress como yoga, meditação, terapias holísticas, hoonoponopono, entre outras.
- 8) Ficar atento à qualidade do Sono.
- 9) Minimizar o consumo de bebidas alcólicas e abolir tabagismo.
- 10) Promova o Belo em seu dia a dia, busque ser o mais verdadeiramente feliz possível.

Sobre o aquecimento do óleo no uso culinário: Este é um dos fatores de oxidação dos óleos (todos os óleos, não só o óleo de coco). Por este motivo se quisermos os benefícios à saúde prometidos pelos óleos láuricos temos que rever nossos hábitos de cozimento dos alimentos. Disponibilizaremos receitas e novas formas de cozinhar que acrescentam o óleo de coco no final do cozimento quando o fogo é desligado.

UMA NOVA LÓGICA DA SAÚDE & BEM ESTAR



As Gorduras na Promoção da Saúde

- ✓ Um quinto do cérebro em peso é constituído de colesterol
- ✓ O Colesterol age como facilitador para que o cérebro se comunique cooperando com o bom funcionamento corporal
- ✓ O colesterol é o percursos de importantes hormônios, assim como da Vitamina D um antioxidante e anti-inflamatório natural de nosso corpo.
- ✓ O colesterol tem importante papel na assimilação de vitaminas lipossolúveis, A,D e K.
- ✓ Baixo índice de colesterol está associado à Baixo nível de Vitamina D que está associado á quadros de doenças neurodegenerativas como Parkinson, Alzeihmer e Escleroso Múltipla.
- ✓ O coração e o cérebro funcionam de forma até 25% mais eficiente quando o fígado processa gordura e não glicose em forma de combustível para o corpo. Isto se dá através de jejum e dieta pobre em açúcares e carboidratos.

NÃO EXISTEM VERDADES ABSOLUTAS

SAÚDE E FELICIDADE SÃO PROCESSOS QUE CONSTRUÍMOS NO DIA A DIA

UMA NOVA LÓGICA DA SAÚDE & BEM ESTAR



Testes Laboratoriais - Avaliando a Saúde e Processos Inflamatórios

- 1) Hemoglobina Glicada (A1C) - revela uma taxa média de açúcar no sangue ao longo de um período de 90 dias. É um indicador mais preciso da condição da glicemia no organismo
- 2) Proteína C-Reativa - Detecta processos inflamatórios associados ao grau de oxidação corporal que potencializam a incidência de demência (Alzheimer e Cia.), e doenças cardiovasculares, diabetes e Cia.
- 3) Vitamina D - é considerado um hormônio cerebral fundamental, atua protegendo os neurônios dos radicais livres. Carência de vitamina D pode indicar desequilíbrios da flora intestinal, processos inflamatórios e neuro-degenerativos.
- 4) Insulina – possibilita quantificar este hormônio e traçar um perfil relacionado à Resistência à Insulina
- 5) Teste de sensibilidade ao glúten (Cyrex)
- 6) Exame de Fezes MIF

Sintomas no corpo que sinalizam Processos Inflamatórios

- 1) Cândida, frieiras nos pés, fungo nas unhas, aftas, erupções nas dobras do corpo.
- 2) Enxaquecas, olhos inchados, olheiras
- 3) Tristeza, alterações de humor, depressão,
- 4) Sobrepeso, prisão de ventre, abdômen estendido.

Consulte um
Profissional de Saúde e
estabeleça seu
Processo de Ganhos
em Saúde & Bem Estar

Receitas Culinárias sem expor o Óleo de Coco Palmiste ao aquecimento



Purês (batata, inhame, abóbora, baroa, etc...)

⇒ Opcional: inhame pode ser cozido com a casca, retira-se a casca na hora de amassar, abóbora pode ser cozida com a casca e as sementes, amassa tudo após o cozimento.

Passo a Passo: cozinha a batata ou o legume em fogo baixo, panela tampada, acrescentar um dedo de água e sal a gosto, temperos a gosto (louro, alho ,nós moscada, salsinha, etc). Caso necessário introduza mais água até finalizar o cozimento.

Cozimento finalizado, fogo desligado, amasse tudo com soquete formando o purê, introduza ervas aromáticas caso deseje. Deixe amornar um pouco, mantenha a panela tampada e acrescente o óleo de coco, pode ser uma colher ou meia colher de sopa. Seu Purê irá ganhar uma textura suave, aveludada, promovendo uma hidratação das fibras do alimento, um toque muito especial.

Refogados (legumes, verduras, shitaque, quinoa, molhos, etc.. tudo que você frigia alho ou cebola antes do cozimento)

Passo a Passo: Comece socando o alho no fundo da panela ou frigideira, no caso de cebola picada não precisa socar. Depois acrescente o legume, verdura ou o que for cozinhar, acrescente sal, louro (opcional) e o mínimo de água para promover o cozimento em fogo baixo e panela tampada. Após apagar o fogo acrescente temperos aromáticos opcional (salsa, cebolinha, alecrim, manjericão, etc.). Mantenha a panela tampada, deixe amornar e acrescente óleo de coco palmiste a gosto, sugerimos uma colher ou meia colher de sopa. Mantenha a panela tampada até a hora de servir.

Observação: Quando citamos o Óleo Palmiste, incluem-se todos os óleos láuricos

Receitas Culinárias sem expor o Óleo de Coco Palmiste ao aquecimento



Farofas (farinha de mandioca de preferência orgânica da Korin ou outras encontradas em feiras orgânicas e lojas de produtos naturais)

Passo a Passo: Socar um dente de alho e ou cebola picada no fundo da frigideira ou panela, fogo baixo ligado acrescente a farinha, sal a gosto e aromáticas se quiser (alecrim, manjerição, salsa, etc...). Com um soquete ir amassando e integrando a farinha, o sal e o alho, cebola e os outros temperos. Continue amassando com o soquete em movimentos circulares ou misturando com uma colher os ingredientes, ao atingir um leve tostar, apague o fogo, deixe amornar sem tampar a panela, após um minutinhos acrescente o óleo de coco palmiste e integre-o junto à farinha temperada e tostada. A quantidade de óleo vai variar de acordo com a quantidade de farinha, deve obter uma farofa crocante e hidratada, é deliciosa.

Arroz (sugerimos arroz integral cateto ou arroz branco agulhinha da marca Volkmann, cultivo biodinâmico)

Passo a Passo: ferver a água (agua de filtro eficiente). Em outra panela socar um dente de alho e ou cebola picada no fundo da panela, acrescentar o arroz lavado e escorrido, louro a gosto, acender o fogo baixo e integrar o arroz ao alho socado mexendo com uma colher. Após secar e integrar o arroz, o alho e o louro, acrescente a água pré fervida ou aquecida e sal a gosto. Mantenha o fogo baixo, panela meio tampada para evitar transbordar a água. Caso necessário acrescente mais água aquecida. Arroz cozido, desligar o fogo, acrescentar temperos aromáticos a gosto (alecrim, salsa, etc), manter a panela tampada. Após amornar acrescentar óleo de coco palmiste e mantenha a panela tampada, na hora de servir solte o arroz com um garfo e vá integrando palmiste ao arroz cozido.

Observação: Quando citamos o Óleo Palmiste, incluem-se todos os óleos láuricos

Sugestão de Pratos Saudáveis com Óleo de Coco Palmiste

Preparo simples e rápido



Shitake refogado
Purê de inhame
Abóbora crua ralada
Salada crua de hortaliças



Panelinha de
Arroz integral
Shitake refogado
Abóbora crua ralada
Folhas de brócolis
pré cozidas



Fillet de Peixe olho de cão
grelhado, temperado no
gengibre e coentro
Purê de abóbora
Vagem Francesa acebolada

Sugestão de Pratos Saudáveis com Óleo de Coco Palmiste

Preparo simples e rápido



Omelete de ervas
Panelinha de arroz
integral com folhas
refogadas



Shitaque refogado
Vagem francesa no alho
Couve flore no bafo



Linguiça de frango korin
Aipim cozido com ervas
aromáticas no palmiste
Abóbora crua ralada
Hortalças cruas picadas

Sugestões Canteiro Urbano disponíveis em nosso Site



Formas de consumir mais alimentos orgânicos

- ⇒ Evitar o desperdício, comprar apenas o que for consumir
- ⇒ Comprar direto do produtor em feiras de orgânicos
- ⇒ Se inserir ou criar um grupo de compras compartilhadas afim com alimentação saudável

Em nosso Site acesse “Guia Verde – Alimentos Orgânicos Niterói” há várias opções de venda de orgânicas

Para motivar a prática de atividades desportivas e de Bem estar

- ⇒ Fizemos um mapeamento das atividades em praias e ao ar livre na localidade de Niterói, vejam as possibilidades, algumas pagas e outras gratuitas

Em nosso Site acesse “Guia Verde – Atividades nas Praias – Atividades ao Ar Livre – Atividades de Bem Estar



Guia Verde Canteiro Urbano
Queremos MOTIVAR pessoas
www.canteiourbano.com



Conceitos Avançados sobre Colesterol e Gorduras

Pesquisas - Estudos - Literatura



Livros => “Amigos da Mente” e “A Dieta da Mente” – Dr David Perlmutter - farto material de pesquisas e estudos da área da saúde

Artigo “O Grande Conto do Colesterol” – Dr Eduardo Almeida MD, PhD

<https://pt.scribd.com/document/271792306/O-Grande-Conto-Do-Colesterol>

Artigo Flavio Passos <https://flaviopassos.com/oleo-de-coco-esclarecendo-com-embasamento-cientifico>

Video Dr Newport – CBN – sobre Ácido láurico do Óleo de Coco e doenças degenerativas do cérebro – Alzheimer

<https://www.youtube.com/watch?v=lZVmZREglUk>

Posts Canteiro Urbano – sobre: Ácido Laurico e TCM triglicerídio de cadeia média

<https://www.canteirourbano.com/post-oleo-palmiste>

Conhecimento possibilita melhores Escolhas



Guia Verde Canteiro Urbano
Queremos MOTIVAR pessoas
www.canteirourbano.com



NÃO EXISTEM VERDADES ABSOLUTAS

SAÚDE & FELICIDADE SÃO PROCESSOS QUE CONSTRUÍMOS NO DIA A DIA

Ana Lemos, Idealizadora deste trabalho - Agosto 2018

Guia Verde Canteiro Urbano
Queremos MOTIVAR pessoas
www.canteirourbano.com



Canteiro Urbano

Contato

Whatsapp: 21-99984-4088

canteirourbano@gmail.com

Contato@canteirourbano.com

www.canteirourbano.com

facebook.com/canteirourbano

instagram.com/canteiro.urbano

