

## 21 dias sem comer: como é a experiência de jejuar por tanto tempo? E por que isso, afinal?

Ingerindo apenas água durante este período, a coach nutricional Patricia Barreto relata sua experiência e afirma que o processo é benéfico e, além de emagrecer, promove o rejuvenescimento, limpeza e purificação do corpo, reduz inflamações, radicais livres e melhora o sistema imunológico;

**28/09/2016 16:24:30**

Você já pensou em como seria passar 21 dias sem comer nada? Sem nenhuma refeição, nenhuma beliscada o dia todo?. Nada de frutas, legumes, verduras, sem pão ou carne, bebendo apenas água, muita água. A experiência, desafiadora, foi vivenciada pela coach nutricional Patrícia Barreto, e relatada dia a dia em seu canal no Youtube, “Detox e Saúde”.

Mas, afinal, por que se submeter a um processo considerado por muitos como radical e até prejudicial à saúde? Para Patrícia, o jejum é uma poderosa ferramenta terapêutica capaz de limpar e desintoxicar todo o corpo das substâncias e toxinas que ingerimos diariamente por meio dos alimentos, medicamentos, cosméticos, etc.

“Não existem relatos de malefícios causados pela prática do jejum, porém, todos conhecem os inúmeros problemas causados pela alimentação excessiva e industrializada. Doenças como pressão alta, diabetes, doenças cardiovasculares e câncer estão diretamente ligadas à nossa alimentação e estilo de vida. Estamos comendo muito e o tempo todo, não fornecemos ao organismo o descanso necessário à cura e reparação celular”, completa a coach, que tem dois livros publicados recentemente “Detox e Saúde: Guia Completo de Desintoxicação e Saúde” e “102 Receitas Detox para uma Vida Saudável”..

Quem deseja jejuar pode iniciar por um jejum de 12 horas. Há ainda a possibilidade de realizar o jejum de 24 ou 36 horas. Há pessoas que realizam jejum de 30 dias, 60 dias e até de quatro meses. Porém, Patrícia alerta para a necessidade de buscar um local especializado para quem opta por um período maior em jejum. “Um jejum não deve ser realizado de modo aventureiro e sem supervisão profissional. Um período prolongado exige um local especializado capaz de verificar e manter sob controle suas condições físicas avaliando diariamente aquilo que está dentro da normalidade e o que não está”, explica.

Outra alerta é a confusão que algumas pessoas podem fazer entre “jejum” e “dieta líquida”. A prática do jejum é caracterizada por usar exclusivamente água durante todo o processo. Na dieta líquida, também conhecida como “detox”, os alimentos são ingeridos na forma de sucos, chás e sopas. Os benefícios da dieta líquida são conhecidos e reais, entretanto as alterações fisiológicas são induzidas apenas pelo jejum verdadeiro.

Entre os maiores benefícios do jejum, já comprovados cientificamente, estão o rejuvenescimento, perda de peso, equilíbrio nos níveis de triglicerídeos, melhora no sistema imunológico, redução de inflamações e dos danos causados pelos radicais livres, eliminação de toxinas e substâncias prejudiciais ao corpo e a normalização dos níveis de ‘grelina’ – o hormônio da fome.

Para se ter uma ideia, o HGH –Human Growth Human ou Hormônio do Crescimento – também conhecido como hormônio da juventude, tem sua produção diminuída com o passar dos anos. Em jejum, essa produção volta a crescer chegando a apresentar um aumento de 1300% nas mulheres e de 2000% nos homens, o que equivale a retroceder entre 10 e 15 anos na escala cronológica. Uma fonte de rejuvenescimento e saúde.

“A maior causa do envelhecimento precoce é justamente a comida, ou melhor, o excesso de comida. Toda vez que você come em excesso você sobrecarrega seu organismo, causando um grande stress ao sistema e com isso não sobra muita energia para a construção e reparação celular, provocando o envelhecimento precoce”, ressalta Loren Lockman, Diretor do Tanglewood Centro de Bem Estar em Costa Rica, local onde Patrícia permaneceu em jejum.

A prática do jejum também se mostrou muito benéfica ao sistema imunológico. Um estudo realizado pela Universidade da Califórnia demonstrou que um jejum de apenas três dias é capaz de regenerar todo o sistema imunológico. O jejum também estimula o cérebro a liberar uma proteína, conhecida como BDNF – Brain Derived Neurotrophic Factor – que ativam as células-troncos cerebrais na produção de novos neurônios. A cada dois dias de jejum, esta proteína aumenta entre 50 a 400%.

Diante de todos esses dados e disposta a encarar o desafio, Patrícia embarcou rumo à Costa Rica para viver a experiência. Foram 21 dias a base de água, uma média de quatro litros por dia, e muito repouso. Nesse período, a coach relata que sentiu alguns sintomas desagradáveis como cansaço e fadiga, boca amarga, dor de cabeça e palpitação.

“Tudo o que senti estava dentro das reações normais e esperadas no processo. O ato de jejuar é algo muito natural ao ser humano e aos outros animais, o que acontece é que perdemos esse hábito com o tempo. Ao longo da nossa história evolutiva éramos obrigados a passar por períodos de escassez, o que nos permitiu desenvolver essa habilidade. Foi apenas recentemente dentro da história da humanidade que o ser humano passou a ter acesso a comida de forma ilimitada e até mesmo exagerada”, conta Patrícia.

“Durante 21 dias eu não comi absolutamente nada. Apenas bebi água. Interessante observar o fato de que eu não senti fome em nenhum dia, por mais incrível que isto possa parecer. Então percebi que sentimos fome porque somos estimulados o tempo todo com comida, quer seja através da televisão, publicidade ou por vermos outras pessoas comendo, porque é considerado “hora” de comer”. Enfim, comemos porque estamos tristes, porque estamos felizes, ansiosos. Raramente comemos porque estamos com fome”, relata.

Após esse período inicia-se a realimentação gradualmente. Neste processo, suas papilas gustativas são reprogramadas e todos os sentidos ficam mais apurados. “Não é mais qualquer “produto de prateleira de supermercado” que te satisfaz. Você se torna uma pessoa muito mais sensível e consciente do que coloca para dentro de seu corpo. Porque o que você ingere se “torna” você, faz parte de você”, afirma Patrícia.

“Em toda a minha jornada em busca da cura, o jejum de 21 dias foi, com certeza, a prática mais impactante. Sinto como se eu tivesse um corpo e um cérebro novíssimos”, finaliza a coach ao contar sua experiência.

Para saber mais sobre o trabalho de Patrícia Barreto, acesse [detoxesaude.com.br](http://detoxesaude.com.br)