

VERMINOSE – O QUE VOCÊ PRECISA SABER PARA NÃO SER UMA VÍTIMA SILENCIOSA

Vamos direto ao ponto:

Verminoses não são “coisa de gente pobre ou do passado”. Elas continuam aí, silenciosas, causando inflamação crônica, drenando nutrientes, modulando seu sistema imunológico sem você perceber.

A maioria das pessoas não imagina que vive com parasitas porque os sintomas são sutis, variados e facilmente atribuídos a outras causas.

Na visão integrativa, não dá para subestimar isso.

Parasitas podem:

- ✓ Aumentar inflamação sistêmica.
- ✓ Roubar ferro e micronutrientes.
- ✓ Desregular o sistema imunológico.
- ✓ Servir de “porta de entrada” para outras doenças.

⚠️ PRINCIPAIS SINAIS DE ALERTA

Não é preciso ter todos – 3 ou 4 juntos já acendem um alerta vermelho:

- ✓ Barriga inchada ou gases constantes.
- ✓ Ranger ou morder os dentes (bruxismo).
- ✓ Compulsão por doces ou salgados à noite.
- ✓ Dificuldade para dormir ou sono leve.
- ✓ Ferritina baixa sem explicação, mesmo com suplemento.
- ✓ Cansaço excessivo, sonolência pós-almoço.
- ✓ Olheiras marcadas (inflamação + anemia oculta).
- ✓ Coceira anal – clássico em algumas infecções.
- ✓ Dor de cabeça crônica sem causa definida.
- ✓ Alterações intestinais – diarreia que alterna com prisão de ventre.

- ✓ Muita gente “normaliza” esses sintomas. Eu não recomendo.

🔍 EXAMES QUE A GENTE ANALISA NA PRÁTICA INTEGRATIVA

Nenhum exame isolado “prova” verminose. Mas juntos, eles contam uma história muito clara para quem sabe ouvir:

Hemograma completo

Eosinófilos acima de 5%? Forte indicativo.

Monócitos discretamente altos? Inflamação crônica.

IgE Total

Costuma estar elevado em alergias e parasitoses.

Ferro / Ferritina

Baixo persistente mesmo com suplementação?

Suspeite de parasitas sugadores de sangue.

Calprotectina fecal

Avalia inflamação intestinal. Alta? Pode indicar

parasitas, disbiose ou doenças inflamatórias.

⚠️ Observação importante: Nenhum exame sozinho fecha diagnóstico. Mas se você combina alterações + sintomas + histórico → a suspeita fica muito forte.

🚫 COMO USAR ESSES EXAMES DE FORMA INTELIGENTE?

- ✓ Analise hemogramas antigos – muitas pistas estão lá.
- ✓ Busque padrões, não números isolados.
- ✓ Olhe o paciente inteiro, não só o laudo.

🏠 FATORES DE RISCO QUE MUITA GENTE IGNORA

Animais de estimação em casa → ovos no ambiente.

[@DrHusseinAwada](#)

Alimentos crus/mal lavados (frutas, saladas).

Carne mal passada (especialmente suína e bovina).

Água contaminada (poços, regiões sem saneamento).

Falta de higiene das mãos (crianças são campeãs nisso).

Contato com solo (hortas sem luva, andar descalço).

Viagens para áreas endêmicas.

Baixa acidez estomacal (quem usa omeprazol cronicamente).

Falta de desparasitação preventiva – hábito que nossos avós tinham e a gente esqueceu.

🌿 ABORDAGEM INTEGRATIVA NA PRÁTICA

- ✓ Avaliar exames antigos e atuais – montar o quebra-cabeça.
- ✓ Corrigir higiene alimentar – lavar bem vegetais e frutas.
- ✓ Fazer desparasitação periódica – fitoterápica ou farmacológica, com critério.
- ✓ Restaurar microbiota intestinal – dieta rica em fibras, uso de probióticos e prebióticos.
- ✓ Suporte hepático e detox – boldo, alcachofra, dente-de-leão.
- ✓ Corrigir deficiências nutricionais – ferro, zinco, vitaminas.

👉 Mensagem final:

Ignorar parasitas é um erro clássico da medicina moderna, que prefere apagar sintomas sem investigar causas.

A abordagem integrativa não trata só o sintoma – busca a raiz do problema.

Se você se identifica com esses sinais, vale a pena investigar. Prevenção e cuidado são sempre mais inteligentes (e mais baratos) do que tratar as consequências.