

MANUAL PARA ROTINA ANTI-INFLAMATÓRIA

Regularizar a rotina para uma
saúde digestiva otimizada
e inflamação baixa

ips

Nova rotina

ajustada para a minha saúde digestiva, hormonal e metabólica

PONTO DE SITUAÇÃO

Para esta avaliação, acredito que poderás **não ter as respostas de forma clara na tua mente**, mas não invalida a importância de refletires sobre as mesmas. Estamos a iniciar um processo de mudança para que te sintas detentor da tua saúde física e mental, sem estares dependente nem de terceiros nem de fármacos. Para isso, precisas de saber de onde vens e para onde queres ir. **Baixar a inflamação e modular o teu intestino não te vai mudar do dia para a noite**. Traz-te, sim, um corpo resiliente, capaz de ir em frente, e muita clareza mental.

01

Sabendo que, **sem saúde, não há objetivos de vida que sejam facilmente alcançados**, reflete sobre tudo o que desejas verdadeiramente alcançar nos próximos anos.

02

A tua **falta de clareza mental (saúde mental) e de resposta física (saúde física)** estão a dificultar o teu caminho de alcançar esses objetivos?

03

Se tivesses que reescrever a tua história, sem os hábitos que te foram inculcados desde sempre, quem escolherias ser? Como é a rotina desse teu novo eu, a saúde física e os relacionamentos que tem com os outros? Como te sentes ao pensar nessa hipótese? Senteste-te feliz? (Não proteles, reflete)

ipr

Rotina Diária 🕒

- A que horas acordas e te levantas, geralmente?
- Como são os teus primeiros e últimos minutos do dia?
- Quais são as tuas principais atividades ao longo do dia?

Alimentação 🍴

- Tens momentos de refeições delineados ou depende dos dias?
- As tuas refeições têm todos os componentes (proteína, hidrato complexo, fibra, gordura saudável)?
- Mastiga os alimentos com calma ou comes com pressa/ engoles muito ar?
- Há alimentos específicos que já percebeste que estão a causar sintomas?

Hidratação 💧

- Bebes água suficiente ao longo do dia?
- Consomes bebidas que possam causar inflamação (ex.: álcool, cafeína em excesso, refrigerantes)?

Atividade física e consciência corporal 🧘

- Como te movimentas ao longo do dia?
- Praticas alguma atividade física regularmente?
- Fazes alongamentos com regularidade?
- Tens uma correta postura quando estás na sanita ou nem sabes do que estou a falar?

Correta gestão do stress e sono 🛌

- Acreditas que te conheces suficientemente bem para saber lidar com o stress diário? Tens técnicas para momentos de SOS?
- O teu sono é reparador? Acordas de manhã cansado ou pronto para o dia?
- Costumas acordar entre as 2h e as 4h da manhã, ou para urinar, ou não conseguindo voltar a dormir?

ipr

E o fígado?

O **fígado** é o **maestro** neste processo, **juntamente com o intestino** (e os rins por exemplo) neste processo de eliminação de toxinas circulantes.

Vejamos alguns sinais que podem **indicar sobrecarga hepática**:

- Náuseas (enjoo) ao acordar
- Sensação de mal-estar
- Acordar frequentemente pela noite para urinar entre as 2 e 3 horas da manhã
- Fadiga / cansaço constante
- Dores no corpo (sem causa aparente)
- Dores de cabeça
- Inchaço (retenção de líquidos)
- Sede excessiva
- Comichão pelo corpo
- Nódos negros no corpo
- Odores corporais fétidos (suor)

Os exames estão realmente normais?

Imaginemos alguém que fez vários exames e ouve sempre que 'está tudo normal', **contudo sente-se constantemente sem energia, com cansaço e desânimo.**

Enfrenta **alterações de humor, como stress, tristeza e ansiedade.** Tem dificuldades para **dormir, sofre com má digestão e azia.** Além disso, enfrenta problemas como **prisão de ventre, obesidade ou dificuldade em emagrecer, acne excessiva, pele seca e sem brilho, unhas frágeis e queda de cabelo.**

É fácil perceber que essa pessoa não está saudável. E será mesmo que esses exames estão normais?

O valor de referência pode ser muito diferente do valor ideal.

E será que precisas esperar que os exames mostrem alterações para começar a cuidares de ti? **Muitas vezes, pode ser tarde demais!**

ipr

Exames Importantes

Existem exames que podem ajudar a **avaliar o grau de inflamação**.
ATENÇÃO que os valores indicados abaixo dependem do laboratório!

Exames	Valor Ideal
Insulina em jejum	até 6 μ IU/mL
Hemoglobina Glicada	até 5,4
Proteína C reativa	< 1 (ideal <0,1) mg/dl
Ferritina	entre 70 - 150 ng/ml
Homocisteína	< 8 micromol/L
Vitamina B12	600 - 800 pg/ml
Ácido fólico	10 - 17ng/ml
Selênio	120 - 180mcg/L
Zinco	96mcg/dL (até 115)
Vitamina D	40 - 60ng/ml

Deixo alguns cuidados nas próximas páginas
para que possas começar a colocar em prática!

Alimentos benéficos

O primeiro passo para ajudar o fígado a fazer o seu trabalho é justamente **parar de sobrecarregá-lo**, através da redução da exposição a toxinas (da alimentação e do estilo de vida).

Couve portuguesa



Repolho



Brócolos



Rúcula



Acelga



Agrião



As brássicas possuem glicosinolatos que modulam as enzimas de fase I e fase II da desintoxicação hepática.

Alecrim



Alho



Tomilho



Coentros



Cebola roxa



Arando



Mirtilo



Couve Roxa



Ameixa



Amora



Beterraba



Rabanete



Framboesa



Cereja



Estes alimentos são ricos em quercetina e antocianinas, substâncias que atuam como protetores hepáticos, além de aumentarem o antioxidante glutatona, oferecendo suporte à desintoxicação.

Boldo



Gengibre



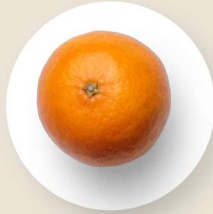
Chá Verde



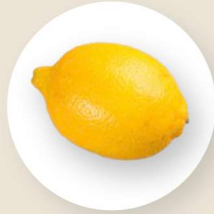
Alecrim



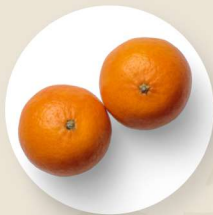
Laranja



Limão



Tangerina



Lima



Além da vitamina C, os alimentos cítricos fornecem compostos bioativos que protegem o fígado (ação anti-inflamatória) e aumentam a produção de glutatona (potente antioxidante). A casca da laranja e do limão são uma fonte de monoterpenos (substâncias com ação anti-inflamatória e antioxidante). É recomendável fazer um chá da casca (desde que seja orgânico).

Cacau em pó



Chocolate acima de 80%



Além Disso:

- Ao acordar, após higiene oral, **bebe 1 copo de água morna ou quente**.
- **Evita começar o dia com scroll**, ecrãs ou notícias (pelo menos os 30 primeiros minutos do dia).
- Tenta **começar o dia com luz natural** antes de olhar para o telemóvel.
- Escolhe uma das tuas **refeições diárias** para **incluir 1 alimento sulfurosado** (alho, cebola, brócolos, rabanete) + 1 gordura de boa qualidade (azeite virgem extra, abacate ou nozes).
- **Troca detergentes e cosméticos** com perfume por **versões neutras ou naturais**.

Clientes Satisfeitos

Menos dores

a tomar decisões conscientes. Sinto-me bem agora. **Tenho energia**, muito **menos dores** e **não sinto sequer necessidade de tomar medicação com frequência**. Estou mais calma, **consigo controlar melhor a minha ansiedade** e consigo ter uma **alimentação mais consciente**, não tão impulsiva e equilibrada. Tudo com peso e medida **sem sentimentos de culpa** pelo que não deveria comer pontualmente.

joana_sequeira 2d · ❤️ by author

@isabelpedrososilva o teu acompanhamento tem sido excelente para conseguir melhorar vários destes problemas: défice de nutrientes, flatulência, inchaço, obstipação, queda de cabelo, fadiga... Sinto-me muito melhor ❤️

Reply Hide See Translation

A **Joana** sente menos fadiga, isto é o que acontece **quando a inflamação baixa!**

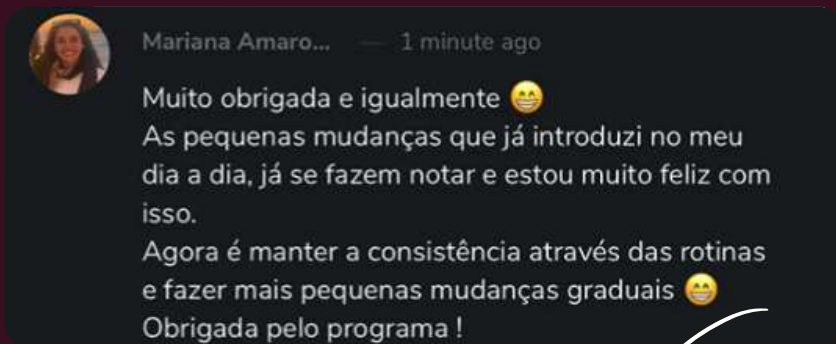
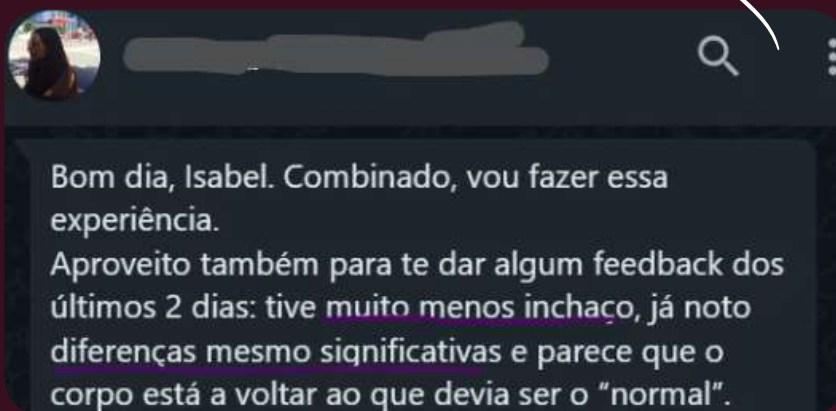
QUANDO PROCURAR ACOMPANHAMENTO NUTRICIONAL:

- Ganho ou perda de **peso** sem explicação aparente
- **Fadiga persistente**, mesmo com sono adequado
- Queda de **cabelo** progressiva ou **cabelo mais fino**
- Obstipação crónica, diarreias frequentes, frio **excessivo** ou **menstruação irregular**
- Infertilidade, abortos espontâneos, ciclos irregulares
- Presença de **anticorpos positivos** (mesmo sem alterações no TSH)
- História familiar de **doenças autoimunes**

ips

Clientes Satisfeitos

Menos inchaço



A **Mariana** está muito feliz porque já nota as pequenas mudanças que fez no seu dia a dia.

A woman with dark hair pulled back, wearing a black dress and a large hoop earring, looking over her shoulder. The image is dimmed and serves as a background for the text.

ipr