

Anthony Fung, Jason T. William



A DIETA ANTI INFLAMATÓRIA

**A ciência e a Arte da
Dieta Anti-Inflamatória**

Anthony Fung
Jason T. William

A Dieta Anti-Inflamatória
- A Ciência E A Arte Da
Dieta Anti-Inflamatória

Содержание

Bônus (Altamente Recomendado)	6
Introdução	7
Como tirar o máximo proveito deste livro	8
Capítulo 1: Compreensão da Inflamação Crônica e da Hipertensão	9
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Dieta Anti-Inflamatória –

A Ciência e Arte da Dieta Anti-Inflamatória

Um Guia Completo para Iniciantes para Curar o Sistema Imunológico e Controlar os Sintomas da Inflamação Crônica e Hipertensão Arterial

Por Anthony Fung & Jason T. William

Traduzido por: Valéria Cristina Ferreira Ventura

© Copyright 2019 de Anthony Fung & Jason T. William

Nenhuma parte deste livro pode ser reproduzida de qualquer forma sem a permissão por escrito do autor. Os revisores podem citar breves passagens em comentários.

Isenção

Nenhuma parte desta publicação pode ser reproduzida ou transmitida sob qualquer forma ou por qualquer meio, mecânico ou eletrônico, incluindo fotocópia ou gravação, ou por qualquer sistema de armazenamento ou recuperação de informações, ou transmitida por e-mail sem permissão por escrito do editor.

Embora todas as tentativas tenham sido feitas para verificar as informações fornecidas nesta publicação, nem o autor nem o editor assumem qualquer responsabilidade por erros, omissões ou interpretações contrárias do assunto aqui.

Este livro é apenas para fins de entretenimento. As opiniões expressas são as do autor sozinho e não devem ser tomadas como instruções especializadas de comandos. O leitor é responsável por suas próprias ações.

A aderência a todas as leis e regulamentos aplicáveis, incluindo licenciamento profissional internacional, federal, estadual e local, práticas comerciais, publicidade e todos os outros aspectos dos negócios nos EUA, Canadá ou qualquer outra jurisdição é de responsabilidade exclusiva do comprador ou leitor.

Nem o autor nem a editora assumem qualquer responsabilidade ou obrigação em nome do comprador ou leitor destes materiais.

Qualquer semelhança com qualquer indivíduo ou organização foi puramente não-intencional.

Bônus (Altamente Recomendado)

Como você comprime décadas em dias? É aprendendo e tomando como modelo as pessoas que já caminharam nessa jornada e fizeram o que você quer fazer.

Se você quer perder peso, ganhar o corpo que você merece, alcançar a autoconfiança e a autoestima que você nunca pensou que tinha. Tenho uma oferta muito especial para você.

Visite este link:

<http://bit.ly/leanbellyhack>

Assista a um vídeo GRATUITO sobre uma transformação de mudança de vida que pode acontecer com você em 3 dias, 1 mês, 3 meses e 1 ano a partir de agora. Você não será mais o mesmo hoje depois de assistir a este vídeo, só por escolha própria.

<http://bit.ly/leanbellyhack>

Introdução

A maioria de nós nasceu tão em forma como um violino. No entanto, nosso estilo de vida e fatores ambientais nos levam a desenvolver doenças que afetam não apenas nossa saúde, mas também as nossas vidas. Bem, alguns fatores não podem ser controlados, mas outros podem.

E se eu lhe dissesse que há algo que você pode fazer que pode ajudar a melhorar a sua saúde em geral, bem como a controlar outras doenças que você possa ter? E se houver uma mudança em particular que possa não só fazer você se sentir feliz, mas também ajudá-lo a perder peso. Este livro irá lhe dar o segredo para adquirir saúde total sem ter que percorrer um longo caminho.

O segredo para uma vida saudável e controle da inflamação crônica e da hipertensão reside na sua dieta. Quanto mais praticar a ingestão dos tipos certos de alimentos, mais fácil se torna permanecer saudável e evitar vários problemas de saúde como a hipertensão, ou, em alguns casos, controla-los.

Como tirar o máximo proveito deste livro

Este livro foi criado para trabalhar de várias formas:

1. Para ler o livro e compreender a importância da dieta anti-inflamatória. Isto irá ajudá-lo a aprender os diferentes tipos de alimentos que você pode comer para ajudá-lo a controlar melhor a hipertensão e sintomas de inflamação crônica.

2. Para ler o livro de capa a capa, como qualquer outro livro, e vislumbrar tudo o que é necessário para recuperar sua saúde e vencer a hipertensão e a inflamação crônica sem depender de medicamentos.

3. Para você destacar tudo o que é necessário para uma dieta anti-inflamatória e tomar medidas.

4. Para você aprender as causas, sinais e fatores de risco de hipertensão e inflamação crônica e impedi-lo de ocorrer usando a dieta anti-inflamatória.

5. Para você aprender os inúmeros benefícios da dieta anti-inflamatória e usar esta informação para prevenir outras doenças também.

Recomendo vivamente que leve a sério toda a informação contida neste livro e comece a seguir a dieta anti-inflamatória, mesmo que não tenha hipertensão ou inflamação crônica.

Capítulo 1: Compreensão da Inflamação Crônica e da Hipertensão

Este capítulo vai se concentrar em entender o que são inflamação crônica e hipertensão. Vamos olhar para os sinais e sintomas, as causas, e os fatores de risco de cada doença. Compreender cada doença é vital quando se trata de implementar a dieta anti-inflamatória. Também ajudará a controlar os sintomas de hipertensão e inflamação crônica.

O que é a inflamação?

Antes de podermos entender o que é a inflamação crônica, é essencial para começarmos a partir do que é a inflamação, já que isso nos dará o pano de fundo para entender melhor a inflamação crônica. Então o que é inflamação? Este é o processo que seu corpo sofre quando está lutando contra coisas prejudiciais como lesões, toxinas e infecções em uma tentativa de curar-se. Quando qualquer coisa causa danos às células, a primeira coisa que o corpo faz é liberar substâncias químicas, que acionam o sistema imunológico para responder.

Esta resposta inclui a libertação de proteínas e anticorpos, bem como um aumento do fluxo sanguíneo para a área afetada. A inflamação é uma parte essencial da resposta do seu sistema imunitário a infecções e lesões. É a maneira do seu corpo de sinalizar ao seu sistema imunológico para reparar e curar tecidos

danificados, bem como defender o corpo contra invasores estrangeiros como bactérias e vírus. Sem a inflamação como uma resposta fisiológica essencial, as infecções se tornariam mortais, e as feridas iriam apodrecer.

No entanto, se o processo de inflamação continua por um longo tempo ou se ele ocorre em lugares do corpo que não é necessário, ele acaba se tornando problemático. Em tais situações, o processo de inflamação torna-se aguda ou crônica.

Inflamação aguda: Ocorre quando o seu corpo experimenta uma infecção ou lesão como uma garganta dolorida, um corte no joelho, ou um tornozelo torcido. É a resposta de curto prazo do seu corpo com efeitos localizados. Isto significa que o processo de inflamação só funciona no local exato onde a lesão, infecção, ou toxicidade existe. Os sinais indicativos de inflamação aguda incluem inchaço, vermelhidão, calor, perda de função na área afetada, e às vezes dor.

Em caso de inflamação aguda, o seu fluxo sanguíneo aumenta, os vasos sanguíneos dilatam, e os glóbulos brancos enxaguam a infecção ou lesão para ajudar a promover a cura. Esta resposta por parte do sistema imunitário é o que faz com que as áreas infectadas ou feridas se tornem inchadas e vermelhas. Durante a inflamação aguda, o tecido danificado libera um produto químico conhecido como citocinas. Este químico age como um sinal de emergência, que traz hormônios do seu corpo, células imunes, e nutrientes para corrigir os problemas que surgem.

Além disso, uma substância hormonal também conhecida

como prostaglandinas será liberada. Esta substância hormonal cria coágulos sanguíneos que ajudam a curar tecidos danificados. Eles também desencadeiam febre e dor como parte do processo de cura necessário. À medida que o seu corpo se cura, todo o processo de inflamação aguda diminui gradualmente.

Inflamação crônica: Ao contrário da inflamação aguda, a inflamação crônica pode ocorrer em qualquer parte do corpo e tem efeitos a longo prazo. Também é chamado de inflamação de baixo grau e persistente, porque produz um nível estável e baixo de inflamação em todo o seu corpo. Este tipo de inflamação é avaliado pelo pequeno aumento dos marcadores do sistema imunológico encontrados nos tecidos ou no sangue. Quando este tipo de respostas persiste, ele deixa seu corpo em um estado constante de alerta. Com o tempo, isto pode ter um impacto negativo nos seus órgãos e tecidos.

Tais baixos níveis de inflamação pode ser causada por uma ameaça interna aparente, mesmo quando não há lesão visível para curar ou doença para lutar. Por vezes isto pode fazer com que o sistema imunológico reaja. Como resultado, os seus glóbulos brancos aglomeram-se, mas não têm para onde ir ou nada para fazer, e os glóbulos brancos eventualmente começam a atacar células e tecidos saudáveis ou órgãos internos. Os pesquisadores ainda estão tentando entender as implicações que a inflamação crônica tem sobre seu corpo e os diferentes mecanismos envolvidos no processo, mas também se sabe que ela tem um papel significativo no desenvolvimento de inúmeras

doenças.

Sinais e Sintomas de Inflamação Crônica

Os sintomas e sinais de inflamação crônica são frequentemente observados pela ocorrência de certas doenças como:

Sensibilidades alimentares e alergias: No mundo atual, registou-se, nos últimos anos, um aumento de pelo menos 18% das alergias alimentares e ambientais. Alguns dos fatores comuns de alergias são poeira, mofo e polens. Quando você acaba inalando esses alergênicos, a resposta inflamatória do seu corpo força o tecido danificado para suas vias aéreas superiores, e isso faz com que seu nariz a correr ou você a espirrar. As sensibilidades alimentares são também uma resposta alérgica com vários sintomas como acne, intolerância à lactose, náuseas, erupções cutâneas e eczema, entre outros sintomas.

Alergias e sensibilidades alimentares podem ser bastante fatais se a resposta do sistema imunológico for grave o suficiente para bloquear as vias aéreas pode tornar a respiração impossível ou difícil.

Asma: A asma é também uma resposta inflamatória das passagens ou vias respiratórias dos pulmões. Esta resposta inflamatória faz com que os pulmões produzam mensageiros inflamatórios, e os brônquios, as vias respiratórias e os bronquíolos ficam inflamados e inchados. A respiração acaba se tornando extremamente difícil porque os músculos das vias respiratórias começam a ter espasmo.

A asma pode começar quando seu sistema imunológico se torna sensível a um alérgeno como o pólen. Outros fatores que podem causar um gatilho asmático incluem estresse emocional, ar frio e exercício.

Artrite: Esta é considerada uma doença de velhice, mas nos últimos anos aproximadamente mais de 65% das pessoas diagnosticadas com artrite são indivíduos com menos de sessenta e cinco anos. A forma mais comum de artrite é:

Osteoartrite, que é uma doença contínua degenerativa articular que é caracterizada pela quebra da cartilagem articular.

A artrite reumatoide é uma forma de artrite que causa inflamação no revestimento da membrana das articulações, e isto causa calor, rigidez, dor e, às vezes, danos severos aos nervos.

O sistema imunológico tenta reparar os tendões tensos, o que causa inflamação crônica.

Obesidade e diabetes: A Diabetes é caracterizada por níveis elevados de insulina e açúcar no sangue. Quando se verifica um aumento dos níveis de glicose, o seu organismo inicia uma reação em cadeia que, eventualmente, estimula uma resposta inflamatória. A estimulação da inflamação contínua aumenta o risco de um diabético desenvolver várias doenças como doença cardíaca, cegueira e câncer. Com a obesidade, a resposta inflamatória das células gordas ativas acaba por ser multiplicada.

Causas da inflamação crônica

Várias coisas podem levar a inflamação crônica, e elas incluem:

Inflamação aguda não tratada de causas como uma lesão ou infecção.

Uma doença autoimune que envolve o seu sistema imunológico confundindo o seu tecido saudável com uma infecção e isso faz com que o seu corpo ataque a si próprio.

Exposição a longo prazo a substâncias irritantes como o ar poluído ou produtos químicos industriais.

É essencial lembrar que as causas acima não causam inflamação crônica em todos. Além disso, outras causas de inflamação também incluem obesidade, tabagismo, estresse crônico e álcool.

O que é a hipertensão?

Hipertensão é simplesmente outro termo médico para a pressão arterial elevada. Pode causar complicações graves, o que provoca um aumento do risco de acidente vascular cerebral, doença cardíaca e morte. Então, o que é a pressão arterial? É a força que o sangue exerce contra as paredes dos vasos sanguíneos. A pressão exercida contra as paredes dos vasos sanguíneos depende do trabalho do seu coração e da resistência dos seus vasos sanguíneos.

De acordo com estudos recentes, doenças cardíacas e hipertensão são preocupações universais de saúde. A Organização Mundial da Saúde sugere que a razão pela qual ela se tornou uma preocupação de saúde é por causa do crescimento

de alimentos processados em todo o mundo, e isso desempenha um papel significativo na hipertensão.

Você pode ter hipertensão durante vários anos sem ter quaisquer sintomas. Mesmo sem os sintomas, os danos ao coração e aos vasos sanguíneos continuam, o que a torna mais detectável. Hipertensão não controlada aumenta o risco de ter vários problemas de saúde, incluindo acidente vascular cerebral e ataque cardíaco.

É essencial notar que a hipertensão se desenvolve ao longo de vários anos, e isso afeta quase todas as faixas etárias. Felizmente, é muito fácil detectar e, quando você tem hipertensão, você e seu médico podem trabalhar para controlá-la.

Sintomas e Indicações

Um monitor de pressão arterial ou esfigmomanômetro pode medir a hipertensão. Ter hipertensão por um curto período de tempo pode ser uma resposta normal a várias situações. Por exemplo, o exercício intenso e o estresse agudo podem elevar os níveis de pressão arterial brevemente, mesmo em uma pessoa saudável. Por esta razão, o diagnóstico da hipertensão requer várias leituras, que mostram pressão arterial elevada ao longo de um determinado período de tempo.

Quando a sistólica lê 130 mmHg, refere-se à pressão que o coração tem ao bombear sangue através do corpo. Quando a diastólica lê 80 mmHg, refere-se à pressão que o coração liberta à medida que relaxa e recarrega com sangue. Isso significa que, quando a leitura for mais alta, você precisará procurar

atendimento médico imediato.

Sintomas

Um indivíduo com hipertensão às vezes não pode notar quaisquer sintomas particulares, e é por isso que muitas vezes é chamado de assassino silencioso. Se não for detectada, a hipertensão pode causar danos no sistema cardiovascular e nos órgãos internos, como os rins. Verificar constantemente a sua pressão arterial é essencial, uma vez que não haverá sintomas particulares para ajudá-lo a tomar conhecimento da doença.

Outros sintomas que podem indicar hipertensão às vezes podem incluir problemas de sudorese, rubor e sono. No entanto, para a maioria das pessoas, os sintomas não estarão lá de todo. Se o seu nível de hipertensão atinge um nível crítico, uma pessoa pode sentir hemorragias nasais e dores de cabeça.

Complicações que surgem da hipertensão

A hipertensão a longo prazo pode eventualmente causar complicações através da aterosclerose. É aqui que a formação de várias placas resulta no estreitamento dos vasos sanguíneos. Isto piora a hipertensão, uma vez que o seu coração acaba por bombear mais para o seu corpo inteiro. Hipertensão relacionada com aterosclerose pode eventualmente levar a:

Ataques cardíacos e insuficiência cardíaca: Uma protuberância anormal ou um aneurisma na parede de uma artéria que pode eventualmente arrebentar causando sangramento grave e, às vezes, morte.

Acidente vascular cerebral

Insuficiência Renal

Amputação

Retinopatias hipertensivas podem ser encontradas em seu olho, e isto pode causar cegueira.

Fatores de Risco de Hipertensão

A hipertensão tem vários fatores de risco incluindo:

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.