



DIETA

ANTI-INFLAMATÓRIO

A porta de entrada para começar a desinflamar
seu corpo e excluir dele toda doença.

Seja bem-vindo para esse material que vai fazer toda diferença na sua vida e na sua jornada para uma vida sem doenças.

Antes de falarmos da dieta anti-inflamatória queria expor alguns conceitos chave no manejo e tratamento de todas as doenças que sem elas se torna impossível falar em cura e viver o auge da sua saúde!

Primeira coisa que precisamos entender que toda doença crônica é oriunda de um corpo sem saúde, um corpo **INFLAMADO**, e de nada adianta tentar remediar ou desinflamar o corpo sem excluir a fonte de inflamação!

E já se sabe hoje na medicina integrativa que a principal fonte de inflamação advém do nosso estilo de vida e especificamente do que ingerimos, a nossa **ALIMENTAÇÃO!!**

Por esse motivo é indispensável para qualquer tipo de tratamento (seja uma pressão alta até um câncer) é fundamental gerar uma mudança na alimentação, e nesse material vamos te orientar sobre o que excluir e introduzir para transformar o ambiente interno do seu corpo um ambiente com saúde, sem inflamação e conseqüentemente sem doença... Sim simples assim! Baseado em estudos científicos e resultados concretos com 8 anos atendendo mais de 10.000 pacientes posso te afirmar que esse é o caminho inicial rumo à cura e uma vida sem medicamentos! Vamos começar a mudança?

Alimentos que devemos introduzir para nutrir e conseqüentemente desinflamar o nosso organismo:

- **Proteínas:** frango, carne, peixe, whey protein (vegetal) ou ovo (retira-lo se persistência de sintomas como gases)
- **Carboidratos complexos:** legumes , verduras e raízes (batata doce/ inhame/ mandioca) ou arroz integral (pré ou pós- treino) e grãos (só reintroduzi-los após 20 dias do início e deixar de molho pelo menos 24 horas antes de preparar). (em protocolos de emagrecimento cuidado com a quantidade)
- **Gorduras boas:** abacate, azeite de oliva, oleoginosas em geral (castanha de caju, castanha do pará, nozes... retirar caso de persistência de sintomas como gases), coco (coco ralado, leite de coco, tiras de coco), linhaça, chia, gergelim, óleo de coco ou manteiga ghee (para substituir óleos vegetais)

- **Hidratação:** ingerir em média 2-3 litros de água ao dia
Obs: avaliar hidratação através da cor da urina, quanto mais transparente, maior o nível de hidratação

- **Frutas:** ingerir 1 porção de fruta ao dia, de preferência pela manhã

- Chás naturais - café - suco verde (evitar ingerir até 4 horas antes de dormir)

- **Adoçantes:** stévia ou xilitol.

- Sal rosa do himalaia ou sal marinho integral

- Canela, açafrão da terra, orégano, cacau em pó...

Alimentos que devemos reduzir e até excluir dependendo do nível e tempo de progressão dos sintomas e da doença:

- Leite de vaca e derivados (todos no início, após 20 dias pode ser consumido queijos amarelos curados)

- Óleos vegetais e frituras: canola, soja, milho ...

- Açúcar: doces, bolos, barrinhas de cereal que contêm açúcar ou adoçantes convencionais

- Sal refinado (sal de cozinha)

- Refrigerantes e sucos de fruta (natural ou de caixinha)

- Adoçantes artificiais: aspartame, sucralose, sacarose ...

- Produtos industrializados em geral (diet, light...)

- Carboidratos simples e glúten: massas, arroz branco, farinhas em geral (pão, biscoito, bolo...)

- Bebidas alcoólicas