

CARLA MARIA FORCINETTI

GUIA DE ALIMENTOS

para quem tem
fibromialgia

Guia de alimentos para quem tem fibromialgia

Alimentos Anti-Inflamatórios: Uma Abordagem Natural para Reduzir as Dores Crônicas da fibromialgia



Introdução

A fibromialgia é uma condição crônica caracterizada por dor generalizada, fadiga, problemas de sono e sensibilidade. Embora não haja cura para a fibromialgia, existem várias abordagens que podem ajudar a gerenciar os sintomas. Uma delas é a alimentação anti-inflamatória.

Neste livro, vamos explorar os alimentos anti-inflamatórios que podem ajudar a reduzir as dores crônicas da fibromialgia. Você aprenderá sobre os nutrientes e compostos que possuem propriedades anti-inflamatórias e como incorporá-los em sua dieta diária.

Capítulo 1: Entendendo a Fibromialgia e a Inflamação

- Definição da fibromialgia e seus sintomas
- A relação entre a inflamação e a fibromialgia
- Como a alimentação pode influenciar a inflamação

Capítulo 2: Alimentos Anti-Inflamatórios

Ômega-3: como reduzir a inflamação

Vitamina D: sua importância para a saúde óssea e a redução da inflamação

Polifenóis: como antioxidantes naturais

Probióticos: como melhorar a saúde intestinal

Capítulo 3: Alimentos proibidos

Lista de alimentos proibidos para quem sofre de fibromialgia

Sobre alimentos inflamatórios

Consequência da ingestão de alimentos inflamatórios

Prevenção e tratamento

Capítulo 4: Qual é a forma correta de se alimentar

Como evitar picos de insulina que causam inflamação

Como compor os alimentos no prato

Quais são os hábitos alimentares que você deve adotar para manter o corpo longe de inflamação e dores.

Capítulo 5: Dicas Práticas para Incorporar Alimentos Anti-Inflamatórios em sua Dieta

Planejamento de refeições

Receitas fáceis e deliciosas

Dicas para comer fora de casa

Capítulo 6: Conclusão e Próximos Passos

Resumo dos principais pontos

Como manter a motivação para mudar sua dieta

Recursos adicionais para aprender mais sobre alimentos anti-inflamatórios

Apêndice: Dicas de como manter as dores da fibromialgia sob controle e ter uma vida saudável e feliz novamente

A linha mais indicada do yoga para quem sofre de fibromialgia

20 minutos de yoga para fibromialgia capaz de trazer equilíbrio emocional, melhora do sono e alívio das dores.

Aula experimental de uma linha do yoga restaurativa com poderes curativos para quem tem fibromialgia.

Espero que este livro seja uma ferramenta útil para você gerenciar os sintomas da fibromialgia e melhorar sua qualidade de vida. Lembre-se de que a alimentação é apenas uma parte da abordagem para gerenciar a fibromialgia, e é importante tratar os outros pontos que envolvem esta condição: equilíbrio emocional, sono reparador e atividade física apropriada.

Capítulo 1: Entendendo a Fibromialgia e a Inflamação

A fibromialgia é uma condição crônica que afeta milhões de pessoas em todo o mundo. Caracteriza-se por dor generalizada, fadiga, problemas de sono e sensibilidade. Embora a fibromialgia seja uma condição complexa e multifacetada, a inflamação desempenha um papel fundamental em sua patogênese.



O que é a Fibromialgia?

A fibromialgia é uma condição crônica que afeta o sistema nervoso central e o sistema musculoesquelético. Caracteriza-se por:

Dor generalizada: dor que afeta todo o corpo, incluindo os músculos, os tendões e as articulações.

Fadiga: cansaço e falta de energia que pode ser debilitante.

Problemas de sono: dificuldade para dormir ou manter o sono.

Sensibilidade: sensibilidade aumentada a estímulos sensoriais, como luz, som e toque.

A Inflamação e a Fibromialgia

A inflamação é uma resposta natural do corpo a lesões ou infecções. No entanto, quando a inflamação se torna crônica, pode levar a danos nos tecidos e órgãos. Na fibromialgia, a inflamação crônica pode contribuir para a dor e a fadiga.

A inflamação pode afetar o sistema nervoso central, levando a alterações na percepção da dor e na regulação do sono.

A inflamação pode também afetar os músculos e as articulações, levando a dor e rigidez.

Os Principais Mediadores da Inflamação na Fibromialgia

Os principais mediadores da inflamação na fibromialgia incluem:

Citocinas: moléculas que promovem a inflamação e a dor.

Prostaglandinas: moléculas que promovem a inflamação e a dor.

Radicais livres: moléculas que podem danificar os tecidos e contribuir para a inflamação.

Como a Alimentação Pode Influenciar a Inflamação na Fibromialgia

A alimentação pode desempenhar um papel fundamental na regulação da inflamação na fibromialgia. Alimentos ricos em antioxidantes, ômega-3 e fibras podem ajudar a reduzir a inflamação e aliviar os sintomas da fibromialgia.

Alimentos ricos em antioxidantes, como frutas e vegetais, podem ajudar a neutralizar os radicais livres e reduzir a inflamação.

Alimentos ricos em ômega-3, como peixes gordurosos, podem ajudar a reduzir a inflamação e aliviar a dor.

Alimentos ricos em fibras, como frutas, vegetais e grãos integrais, podem ajudar a regular o sistema digestivo e reduzir a inflamação.

Em resumo, a fibromialgia é uma condição complexa que envolve a inflamação crônica. A alimentação pode desempenhar um papel fundamental na regulação da inflamação e no alívio dos sintomas da fibromialgia. No próximo capítulo, vamos explorar os alimentos anti-inflamatórios que podem ajudar a reduzir a inflamação e aliviar os sintomas da fibromialgia.

Capítulo 2: Alimentos Anti-Inflamatórios

Aqui está uma lista de alimentos anti-inflamatórios que podem ajudar a reduzir a inflamação e aliviar os sintomas da fibromialgia. Vale salientar que esta é uma lista de alimentos para serem consumidos DIARIAMENTE.



Propriedades específicas dos alimentos anti-inflamatórios:

Redução da produção de citocinas pró-inflamatórias: podem reduzir a produção de citocinas pró-inflamatórias, como a interleucina-1 beta (IL-1 β) e a interleucina-6 (IL-6).

Inibição da atividade da enzima COX-2: A enzima COX-2 é responsável pela produção de prostaglandinas, que são moléculas pró-inflamatórias. As frutas podem inibir a atividade da enzima COX-2.

Redução da oxidação e do estresse oxidativo: podem reduzir a oxidação e o estresse oxidativo, que são fatores que contribuem para a inflamação.

Modulação do sistema imunológico: podem modular o sistema imunológico, reduzindo a resposta inflamatória e promovendo a resolução da inflamação.

FRUTAS

TODAS as frutas podem ser consideradas anti-inflamatórias e **devemos consumir 3 porções de frutas por dia.** O que é importante considerar é que o suco da fruta não é a melhor forma de consumi-las, explico com detalhes no capítulo 3.



As frutas possuem propriedades anti-inflamatórias devido à presença de vários compostos bioativos, incluindo:

Antioxidantes: Vitamina C, vitamina E, beta-caroteno, luteína e zeaxantina.

Flavonoides: Quercetina, kaempferol, isorhapontigenina e anthocianinas.

Ácidos fenólicos: Ácido clorogênico, ácido cafeico e ácido ferúlico.

Carotenoides: Lycopeno, beta-caroteno e alpha-caroteno.

Polifenóis: Taninos, lignanos e estilbenos.

Frutas com Propriedades Anti-inflamatórias Notáveis*

Mirtilos: Ricos em antioxidantes e flavonoides.

Amoras: Contêm flavonoides e ácidos graxos ômega-3.

Maçãs: Ricas em fibras e antioxidantes.

Açaí: Contém ácidos graxos ômega-3 e antioxidantes.

Abacate: Rico em antioxidantes e ácidos graxos saudáveis.

*É recomendada a ingestão das frutas citadas acima DIARIAMENTE. Não deixe que essas frutas falem, tenha sempre ao menos uma delas em sua casa, portanto, **das 3 porções de frutas diárias escolha ao menos uma dessa lista acima, todos os dias.**

Uma dica de como consumir todos os dias uma dessas frutas é colocar o abacate na salada, fica delicioso, chique e saudável.

Outra dica é colocar mirtilo ou amoras no iogurte no café da manhã ou lanchinho da tarde. Mais pra frente você verá que a ingestão diária de probióticos também é recomendada, assim você já “mata 2 coelhos com uma cajadada”.

Açaí é mais indicado ingerir em forma de suco da polpa congelada e claro, sem açúcar. Pode também ser um smoothie maravilhoso com aveia, banana, morango e mel, experimente, você vai gostar, vai ter a saciedade de uma refeição e já “mata” as 3 porções de frutas diárias.

VEGETAIS

Assim como as frutas todos os vegetais são anti-inflamatórios pois fazem parte importante do equilíbrio necessário para a saúde do intestino. Os vegetais são os reguladores, o que significa que eles impedem os picos de insulina por conta de suas fibras. Explicarei sobre isso no capítulo. 3



Entre os vegetais gostaria de salientar esses principais que especialistas recomendam consumir DIARIAMENTE:

Espinafre, rúcula, couve e brócolis:

Contém as seguintes propriedades anti-inflamatórias e antioxidantes:

Antioxidante: Ricos em antioxidantes, como a vitamina C, a vitamina E e os carotenoides, que ajudam a neutralizar os radicais livres e reduzir a inflamação.

Flavonoides: Quercetina e Kaempferol: pode inibir a produção de citocinas pró-inflamatórias e reduzir a oxidação e o estresse oxidativo.

Ácidos fenólicos: O espinafre é rico em ácidos fenólicos, como o ácido clorogênico e o ácido cafeico, que podem se ligar a radicais livres e neutralizá-los, reduzindo a inflamação e a oxidação.

Glicosinolatos: São compostos que contêm enxofre e nitrogênio, que podem ajudar a reduzir a oxidação e o estresse oxidativo, que são fatores que contribuem para a inflamação, inibição da produção de citocinas pró-inflamatórias como a interleucina-1 beta (IL-1 β) e a interleucina-6 (IL-6) e a modulação do sistema imunológico. O enxofre e o nitrogênio podem modular o sistema imunológico, reduzindo a resposta inflamatória e promovendo a resolução da inflamação.

Cenoura:

A cenoura é um vegetal rico em nutrientes e compostos bioativos que têm propriedades anti-inflamatórias importantes que pode ajudar a reduzir a inflamação e proteger as células do corpo contra danos oxidativos, sendo os principais os seguintes:

Beta-caroteno, Falcarinol, Falcarindiol, Luteína e Zeaxantina: Carotenóide com propriedades anti-inflamatórias que pode ajudar a proteger contra doenças oculares, cardíacas e cancerígenas.

Aipo:

O aipo é um vegetal que pertence à família das apiáceas e é conhecido por suas propriedades anti-inflamatórias. O consumo regular de aipo pode reduzir o risco de doenças crônicas, como a doença cardíaca, o câncer e a diabetes.

Melhoria da saúde digestiva: O aipo é rico em fibras, que podem ajudar a promover a saúde digestiva e reduzir o risco de doenças gastrointestinais.

Redução da inflamação: O aipo pode ajudar a reduzir a inflamação no corpo, o que pode ser benéfico para pessoas com condições inflamatórias, como a artrite.

Principais compostos bioativos anti-inflamatórios:

Apiol, Apigenina (flavonoide) Luteolina (flavonoide), Vitamina C.

Cúrcuma: O Condimento Anti-inflamatório obrigatório

A cúrcuma é um condimento natural que contém um composto chamado curcumina. A curcumina é um potente anti-inflamatório que pode ajudar a reduzir a inflamação e aliviar os sintomas da fibromialgia. Esse condimento é tão importante para uma alimentação anti-inflamatória que deve ser inserido no seu hall de temperos diário, ou seja, não pode faltar em nenhuma refeição que vc preparar em casa, assim como a cebola e alho que tenho certeza que não falta em nenhuma refeição, e com toda razão como veremos a seguir:

Gengibre:

O gengibre é uma raiz que tem sido utilizada por séculos na medicina tradicional para suas propriedades anti-inflamatórias e antioxidantes que podem ajudar a reduzir a inflamação e a dor, melhorar a saúde digestiva e reduzir o risco de doenças crônicas.

Principais compostos Bioativos com propriedades anti-inflamatórias e antioxidantes do gengibre:

Gingerol: antioxidante capaz de inibir o crescimento de células cancerígenas e induzir a apoptose (morte celular programada) de células cancerígenas reduzindo o risco de certos tipos de câncer. Reduz a inflamação no estômago e o risco de desenvolver doenças gastro-intestinais e melhora a digestão.

Shogaol: composto capaz de reduzir a dor e a inflamação em condições como artrite e fibromialgia, reduz risco de doenças crônicas, cardíacas e o câncer. Melhora a saúde digestiva.

Vitamina C: Promove a redução do risco de doenças crônicas, como a doença cardíaca e o câncer, pode melhorar a saúde respiratória, reduzindo a inflamação e a produção de muco e pode também reduzir a dor e a inflamação em condições como a artrite e a fibromialgia.

Magnésio: O magnésio pode bloquear os canais de cálcio, reduzindo a entrada de cálcio nas células e diminuindo a inflamação, pode inibir a atividade das enzimas que contribuem para a inflamação, como a enzima COX-2, pode reduzir a produção de radicais livres, que são moléculas que contribuem para a inflamação e melhora a saúde muscular, reduzindo a dor e a inflamação em condições como a artrite e a fibromialgia.

Cebola:

A cebola é um alimento rico em fibras e compostos bioativos que têm propriedades anti-inflamatórias, antioxidantes e moduladoras do sistema imunológico, tornando-a um alimento benéfico para a saúde como:

Flavonoides - Quercetina e Kaempferol: são antioxidantes, anti-inflamatórios e antimicrobianos e ajudam a prevenir o crescimento de células cancerígenas além de contribuem para a redução da dor.

Sulfóxidos: são antioxidantes, anti-inflamatórios, antimicrobianos e cardioprotetores. Ajudam a reduzir o risco de câncer principalmente os de estômago e cólon, melhora a saúde cardiovascular, reduz a inflamação e dor crônica em condições como artrite e fibromialgia e melhora a saúde digestiva.

Alho:

O alho é um alimento rico em propriedades nutricionais e medicinais.

Rico em vitaminas C e B6, além de **minerais como potássio, magnésio e fósforo**.

Fonte de Fibras: que pode ajudar a regular o trânsito intestinal e a reduzir o colesterol.

Propriedades antibacterianas: o que pode ajudar a combater infecções e a prevenir a propagação de bactérias.

Propriedades antivirais: o que pode ajudar a combater vírus e a prevenir a propagação de doenças

Propriedades anti-inflamatórias: o que pode ajudar a reduzir a inflamação e a dor.

Antioxidantes: o que pode ajudar a proteger as células contra danos oxidativos e a reduzir o risco de doenças crônicas.

O alho pode ajudar a reduzir o risco de doenças cardíacas, como a hipertensão e a aterosclerose e pode ajudar a prevenir o câncer, especialmente o câncer de estômago e o câncer de cólon, pode ajudar também a melhorar a saúde respiratória, reduzindo a inflamação e a congestão nos pulmões e a fortalecer o sistema imunológico, reduzindo o risco de infecções e doenças.

Canela:

A canela é uma especiaria obtida da casca do tronco da árvore *Cinnamomum verum*, nativa da ilha de Ceilão (atual Sri Lanka):

Rica em antioxidantes: A canela é rica em antioxidantes, que ajudam a proteger as células contra danos oxidativos.

Fonte de fibras: A canela é uma boa fonte de fibras, que ajudam a regular o trânsito intestinal e a reduzir o colesterol.

Baixa em calorias: A canela é muito baixa em calorias, o que a torna uma especiaria ideal para quem está tentando perder peso.

Propriedades anti-inflamatórias: A canela tem propriedades anti-inflamatórias, que ajudam a reduzir a inflamação e a dor.

Propriedades antibacterianas: A canela tem propriedades antibacterianas, que ajudam a combater infecções e a prevenir a propagação de bactérias.

Propriedades antivirais: A canela também tem propriedades antivirais, que ajudam a combater vírus e a prevenir a propagação de doenças.

Propriedades hipoglicêmicas: A canela pode ajudar a reduzir os níveis de açúcar no sangue, tornando-a uma especiaria útil para pessoas com diabetes.

A canela pode ajudar a reduzir o risco de doenças cardíacas, como a hipertensão e a aterosclerose, a prevenir o câncer, especialmente o câncer de estômago e o câncer de cólon, a melhorar a saúde digestiva, reduzindo a inflamação e a dor no estômago e pode ajudar também a fortalecer o sistema imunológico, reduzindo o risco de infecções e doenças.

Contraindicações

Alergias: Algumas pessoas podem ser alérgicas à canela, o que pode causar reações adversas.

Doenças renais: A canela pode não ser adequada para pessoas com doenças renais, pois pode aumentar a carga de trabalho dos rins.

Doenças hepáticas: A canela também pode não ser adequada para pessoas com doenças hepáticas, pois pode aumentar a carga de trabalho do fígado.

Pimentão:

O pimentão é um vegetal rico em propriedades nutricionais e medicinais como:

Vitamina C: O pimentão é rico em vitamina C, importante para o sistema imunológico e a saúde da pele.

Vitamina A: essencial para a saúde dos olhos e do sistema imunológico.

Fibras: O pimentão é rico em fibras, que ajudam a regular o trânsito intestinal e reduzir o colesterol.

Minerais: O pimentão é fonte de minerais como potássio, magnésio e fósforo.

Anti-inflamatório: O pimentão contém compostos anti-inflamatórios que podem ajudar a reduzir a inflamação e a dor, ajuda a proteger as células contra danos oxidativos e reduzir o risco de doenças crônicas e contém compostos antibacterianos que podem ajudar a combater infecções e prevenir a propagação de bactérias.

O pimentão pode ajudar a reduzir o risco de doenças cardíacas, como a hipertensão e a aterosclerose, ajudar a prevenir o câncer, especialmente o câncer de estômago e o câncer de cólon, a melhorar a saúde digestiva, reduzindo a inflamação e a dor no estômago, a fortalecer o sistema imunológico, reduzindo o risco de infecções e doenças.

Tomate:

Os tomates são uma excelente fonte de nutrientes essenciais para a saúde. Aqui estão alguns dos principais nutrientes encontrados nos tomates:

Vitamina C : importante para o sistema imunológico e a saúde da pele.

Vitamina A: essencial para a saúde dos olhos e do sistema imunológico.

Vitamina K: importante para a coagulação do sangue e a saúde dos ossos.

Potássio: importante para a saúde do coração e a regulação da pressão arterial.

Magnésio: essencial para a saúde dos ossos e a função muscular.

Fósforo: importante para a saúde dos ossos e a função celular.

Licopeno: um antioxidante poderoso que pode ajudar a prevenir o câncer e as doenças cardíacas.

Flavonoides: antioxidantes que podem ajudar a proteger as células contra danos oxidativos e **Fibras:** importantes para a saúde digestiva e a regulação do colesterol.

PEIXES E FRUTOS DO MAR

Peixes como Salmão, Sardinha e Atum e frutos do mar como camarão são essenciais para a boa saúde das pessoas que optam por comer carne. Os seus benefícios são importantes e ajudam a desinflamar o corpo. Caso você não coma carne é fundamental substituir seus benefícios com a ingestão regular de nozes e semente.



O Ácido Graxo Anti-inflamatório

O ômega-3 é um ácido graxo poliinsaturado que desempenha um papel fundamental na regulação da inflamação. Existem três tipos de ômega-3: EPA, DHA e ALA. O EPA e o DHA são encontrados em **peixes gordurosos**, enquanto o ALA é encontrado em **nozes e sementes**.

Recomenda-se consumir peixes no mínimo duas vezes por semana

NOZES E SEMENTES

A ingestão diária de nozes e sementes é recomendada para o equilíbrio e manutenção do corpo longe de inflamações, **porém em pouca quantidade**.

Uma forma muito prática de ingeri-las DIARIAMENTE em quantidades apropriadas é jogar por cima da salada uma colher de chá de um mix de sementes e 3 nozes picadas.



As nozes e as sementes podem ajudar a reduzir a inflamação significativamente por serem ricas em antioxidantes como Vitamina E e Selênio, Lignanos e ácidos graxos saudáveis:

Nozes:

Proteínas: As nozes são uma boa fonte de proteínas vegetais.

Gorduras Saudáveis: As nozes contêm gorduras monoinsaturadas e poliinsaturadas, que podem ajudar a reduzir o colesterol LDL.

Ricas em Fibras: As nozes são uma boa fonte de fibras dietéticas, que podem ajudar a regular o trânsito intestinal.

Fonte de Vitaminas e Minerais: As nozes são ricas em vitaminas E e B, além de minerais como magnésio, fósforo e potássio.

As nozes contêm compostos anti-inflamatórios que podem ajudar a reduzir a inflamação e a dor, são ricas em antioxidantes que podem ajudar a proteger as células contra danos oxidativos e podem ajudar a reduzir o risco de doenças cardíacas, como a hipertensão e a aterosclerose.

Semente de linhaça:

A linhaça é uma planta herbácea que produz sementes ricas em nutrientes e propriedades benéficas para a saúde. Aqui estão algumas das principais propriedades da linhaça:

Ômega-3: A linhaça é uma excelente fonte de ácido alfa-linolênico (ALA), um tipo de ômega-3.

Fibras: A linhaça é rica em fibras dietéticas, que podem ajudar a regular o trânsito intestinal.

Proteínas Vegetais: A linhaça é uma boa fonte de proteínas vegetais.

Minerais: A linhaça é rica em minerais como magnésio, fósforo e potássio.

A linhaça contém compostos anti-inflamatórios que podem ajudar a reduzir a inflamação e a dor, é rica em antioxidantes que podem ajudar a proteger as células contra danos oxidativos, pode ajudar a reduzir o risco de doenças cardíacas, como a hipertensão e a aterosclerose, pode ajudar a prevenir o câncer, especialmente o câncer de mama e o câncer de cólon, pode ajudar a melhorar a saúde digestiva, reduzindo a inflamação e a dor no estômago e ajudar a fortalecer o sistema imunológico, reduzindo o risco de infecções e doenças.

Chia:

A chia é uma planta herbácea que produz sementes ricas em nutrientes e propriedades benéficas para a saúde:

Fibras: A chia é uma excelente fonte de fibras dietéticas.

Proteínas Vegetais: A chia é uma boa fonte de proteínas vegetais.

Ômega-3: A chia é rica em ácido alfa-linolênico (ALA), um tipo de ômega-3.

Minerais: A chia é rica em minerais como cálcio, magnésio e potássio.

A chia contém compostos anti-inflamatórios, é rica em antioxidantes, pode ajudar a reduzir o risco de doenças cardíacas, pode ajudar a prevenir o câncer, pode ajudar a melhorar a saúde digestiva e ajudar a fortalecer o sistema imunológico.

Semente de abóbora:

As sementes de abóbora são ricas em nutrientes e propriedades benéficas para a saúde:

Proteínas: As sementes de abóbora são uma boa fonte de proteínas vegetais.

Fonte de Gorduras Saudáveis: As sementes de abóbora contêm gorduras monoinsaturadas e poliinsaturadas.

Ricas em Fibras: As sementes de abóbora são uma boa fonte de fibras dietéticas.

Minerais: As sementes de abóbora são ricas em minerais como magnésio, fósforo e potássio.

As sementes de abóbora contêm compostos anti-inflamatórios, são ricas em antioxidantes e podem ajudar a reduzir o risco de doenças cardíacas. As sementes de abóbora podem também ajudar a prevenir o câncer, a melhorar a saúde digestiva e a fortalecer o sistema imunológico.

AZEITE



Azeite de oliva:

O azeite é um óleo vegetal extraído da azeitona (*Olea europaea*) e é rico em propriedades nutricionais e medicinais:

Rico em Ácidos Graxos Monoinsaturados: O azeite é rico em ácidos graxos monoinsaturados, que podem ajudar a reduzir o colesterol LDL (ruim) e aumentar o colesterol HDL (bom).

Fonte de Vitaminas e Minerais: O azeite é uma boa fonte de vitaminas E e K, além de minerais como potássio e magnésio.

O azeite contém compostos anti-inflamatórios que podem ajudar a reduzir a inflamação e a dor, é rico em antioxidantes que podem ajudar a proteger as células contra danos oxidativos e reduzir o risco de doenças crônicas e pode ajudar a reduzir o risco de doenças cardíacas, como a hipertensão e a aterosclerose.

O azeite pode ajudar também a reduzir o risco de doenças cardíacas, a prevenir o câncer, especialmente o câncer de mama e o câncer de cólon, a melhorar a saúde digestiva, reduzindo a inflamação e a dor no estômago e a fortalecer o sistema imunológico, reduzindo o risco de infecções e doenças. rico em antioxidantes e ácidos graxos saudáveis, que podem ajudar a reduzir a inflamação.

Chá verde:

O chá verde é uma bebida tradicional originária da Ásia, feita a partir das folhas da planta *Camellia sinensis*:



Antioxidantes: O chá verde é rico em antioxidantes, como catequinas e polifenóis.

Baixo em calorias: O chá verde é muito baixo em calorias.

Fonte de vitaminas e minerais: O chá verde é uma boa fonte de vitaminas C e E, além de minerais como potássio e magnésio.

O chá verde contém compostos anti-inflamatórios, tem propriedades antibacterianas e também tem propriedades antivirais. O chá verde pode ajudar a reduzir o risco de doenças cardíacas, pode ajudar a prevenir o câncer, pode ajudar a melhorar a saúde e ajudar a fortalecer o sistema imunológico.

PROBIÓTICOS: Os Microorganismos Anti-inflamatórios



Os probióticos são microorganismos vivos que desempenham um papel fundamental na regulação da inflamação e na manutenção da saúde intestinal.

Os probióticos podem ajudar a melhorar a saúde digestiva, reduzindo a inflamação e a dor no estômago, a fortalecer o sistema imunológico, reduzindo o risco de infecções e doenças, a reduzir o risco de doenças, como a doença inflamatória intestinal, a obesidade e a diabetes e podem ajudar a melhorar a saúde mental, reduzindo a ansiedade e a depressão.

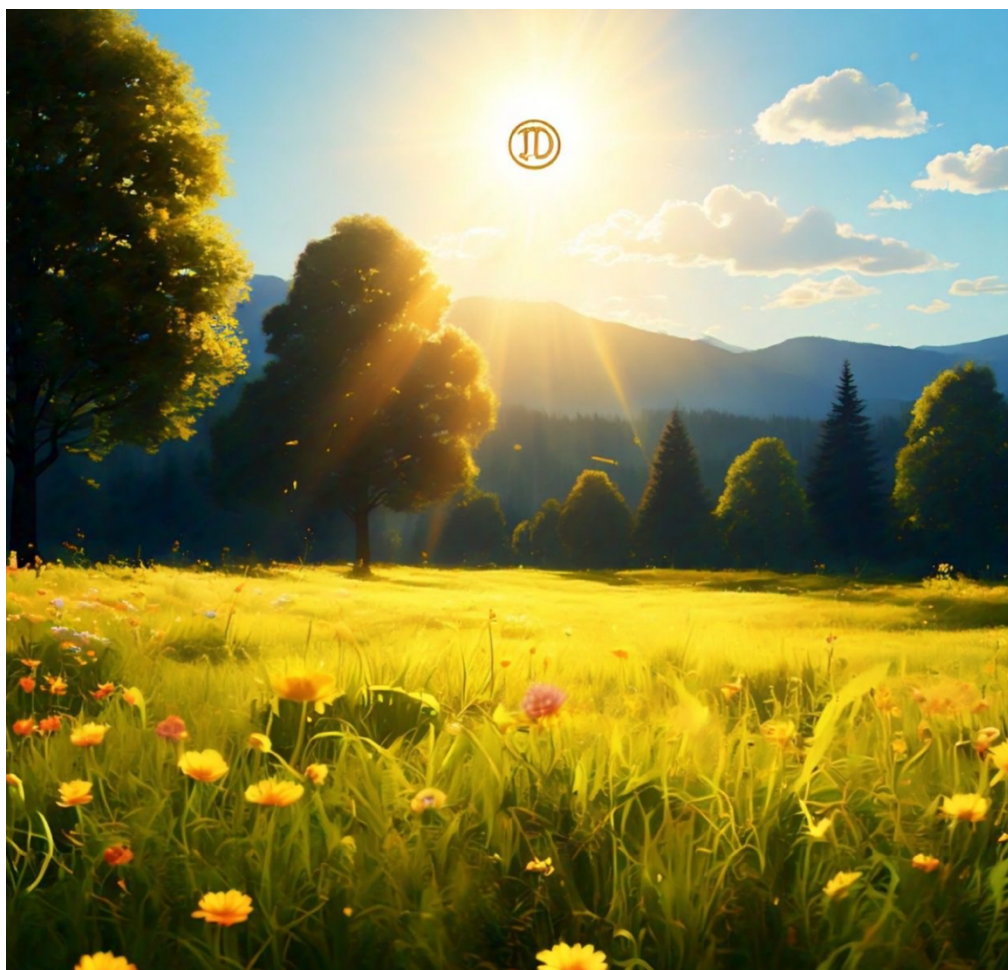
Os probióticos podem ser usados para tratar doenças digestivas, como a síndrome do intestino irritável e a doença de Crohn, para prevenir infecções, como a diarreia e a infecção urinária e podem ser usados para tratar alergias, como a alergia à lactose e a alergia ao glúten.

Tipos de Probióticos:

1. Lactobacillus: Um tipo de bactéria que é comumente encontrado nos probióticos.
2. Bifidobacterium: Um tipo de bactéria que é comumente encontrado nos probióticos.
3. Saccharomyces: Um tipo de levedura que é comumente encontrado nos probióticos

VITAMINA D: O Nutriente Anti-inflamatório

A vitamina D é um nutriente essencial que desempenha um papel fundamental na regulação da inflamação. A vitamina D pode ser obtida por meio da exposição ao sol, alimentos fortificados e suplementos.



Capítulo 3: Alimentos proibidos

Os alimentos inflamatórios são aqueles que podem desencadear ou exacerbar processos inflamatórios no corpo. A inflamação é uma resposta natural do sistema imunológico a lesões ou infecções, mas quando se torna crônica, pode levar a diversas doenças, além de intensificar os sintomas de pessoas que sofrem de dores crônicas como artrite e fibromialgia.



Alimentos que causam inflamação:

Açúcares refinados: O consumo excessivo de açúcares refinados pode levar a uma resposta inflamatória.

Gorduras saturadas e trans: O consumo de gorduras saturadas e trans pode aumentar a inflamação.

Carboidratos finos e farinha branca: Causam picos de insulina pela absorção rápida.

Lactose: A lactose pode causar inflamação em pessoas com intolerância à lactose.

Aditivos e conservantes: Alguns aditivos e conservantes podem causar inflamação.

Lista de alimentos inflamatórios:

Frituras: Ricas em gorduras saturadas e trans.

Alimentos industrializados: são ricos em aditivos e conservantes.

Produtos de carne processada: (embutidos, linguiças, patês): Ricos em gorduras saturadas e nitrato e nitrito, principalmente os de validade mais longa e defumados.

Refrigerantes e bebidas açucaradas: Ricas em açúcares refinados.

Bolos e tortas: Ricos em açúcares refinados, farinha branca e gorduras saturadas.

Óleos vegetais hidrogenados: Ricos em gorduras trans.

Farinha Branca: Causam picos de insulina pela rápida absorção do açúcar. Sugestão é trocar o pão branco por integral ou de fermentação lenta.

Massas e arroz brancos: causam picos de insulina pela absorção rápida do açúcar, sugestão é troca-los por integrais

Consequências da Ingestão de Alimentos Inflamatórios além da piora dos sintomas da fibromialgia:

Doenças cardíacas: A inflamação crônica pode aumentar o risco de doenças cardíacas.

Diabetes: A inflamação crônica pode aumentar o risco de diabetes.

Obesidade: A inflamação crônica pode contribuir para a obesidade.

Doenças autoimunes: A inflamação crônica pode aumentar o risco de doenças autoimunes.

Prevenção e Tratamento da fibromialgia:

Dieta equilibrada: Consumir uma dieta rica em frutas, legumes, grãos integrais e proteínas magras. Trocar carboidratos finos por integrais.

Evitar alimentos inflamatórios: Limitar ou evitar o consumo de alimentos inflamatórios.

Incluir alimentos anti-inflamatórios: Consumir alimentos ricos em antioxidantes e ômega-3, como salmão, nozes e sementes.

Exercícios regulares: Praticar exercícios regulares para reduzir a inflamação.

Gerenciar o estresse e sono reparador: Praticar técnicas de gerenciamento de estresse, como meditação e yoga.

Capítulo 4: A maneira certa de se alimentar

Este é o capítulo mais importante do livro. Não basta sabermos sobre quais são os alimentos importantes que devemos inserir e os que devemos excluir de nosso cardápio, mas temos que entender a formula correta de consumi-los e o porquê.

Até aqui vimos a importância de uma alimentação anti-inflamatória e como isso tem direta ligação nas dores da fibromialgia, ou seja, daqui em diante, pro resto da vida, temos que ter em mente em mantermos nosso corpo (e mente) longe da inflamação.

Digo em parênteses ‘mente’ pois o nosso equilíbrio emocional é também parte importante do processo de desinflamação do nosso corpo, mas esse é assunto para outro livro.

Agora o importante é você entender o processo do alimento dentro do seu copo no que tange à inflamação e absorção dos nutrientes.

A inflamação no corpo pode ser causada tanto por alimentos inflamatório quanto pela forma como ingerimos certos alimentos, as vezes até um alimento anti-inflamatório pode causar inflamação no corpo dependendo da forma como o ingerimos.



Um bom exemplo que sempre uso é a laranja. Como já vimos aqui todas as frutas são anti-inflamatórias por conterem muitas propriedades antioxidantes, vitaminas e principalmente fibras. Então se você descascar uma laranja e come-la, ela é um excelente alimento anti-inflamatório, mas se você tomar o suco dela você vai estar inflamando o seu corpo.

Isso se deve ao fato de que um copo de suco contém as calorias de 3, 4 laranjas sem as fibras. Uma laranja tem em média 55 calorias, se ingerida com as fibras, a sua absorção será mais lenta, isso significa que os níveis de glicose vão se manter estáveis e o seu intestino poderá absorver os nutrientes.

Quanto ao suco, são em média 200 calorias de açúcar, a frutose, sem as fibras, o que significa que a absorção será rápida o que fará seu corpo ter um pico de insulina e esse pico de insulina vai causar inflamação no seu corpo.

Exatamente isso, picos de insulina causam inflamação.

Entender esse mecanismo é a chave do sucesso para um corpo longe da inflamação.

Entenda bem isso, carboidratos finos como farinha branca viram açúcar quando ingeridos, açúcares, mesmo que os da fruta, se não tiverem as fibras para evitar o pico de insulina eles vão sim, causar um pico de insulina e inflamar o seu corpo.

Então a forma correta de se alimentar é sempre ingerir fibras e, ou proteínas junto com os carboidratos, e esses últimos em quantidades menores.

Comer uma bela salada antes do almoço e depois colocar pelo menos metade de vegetais no seu prato junto com o carboidrato é o segredo do sucesso.

Tenha isso em mente sempre, claro que de vez em quando podemos comer um docinho, mas tem a hora certa e a forma certa. Depois de 30 minutos da refeição é o ideal.

Claro que podemos comer um belo prato de macarronada, mas de preferência de massa integral e com um pedaço de carne junto e claro depois de ter comido uma saladinha.

Sempre coma antes do prato principal um prato de salada. As fibras das folhas e vegetais é que vão evitar os picos de insulina, pois a absorção do açúcar será mais lenta.

A proteína também tem esse efeito, então sempre uma salada antes da refeição principal e nesta a composição deve ser: metade do prato de vegetais, $\frac{1}{4}$ de proteína e $\frac{1}{4}$ de carboidrato.

OBS: Trocar os carboidratos finos por integrais é muito importante. Se acostumar a tomar o cafezinho sem açúcar além de super saudável é chique, pode começar, vai cair super bem e você vai começar a saborear melhor o café, assim como os chás e chocolates. Quanto mais sem açúcar a sua vida for melhor, isso te dá o direito do “de vez em quando” funcionar de verdade.

Capítulo 5: Dicas Práticas para Incorporar Alimentos Anti-Inflamatórios em sua Dieta

Agora que você conhece os alimentos anti-inflamatórios, já sabe qual é a forma correta de consumir os alimentos, é hora de aprender como incorporá-los em sua dieta de forma prática e eficaz. Neste capítulo, vamos fornecer dicas práticas para planejar refeições, preparar receitas fáceis e deliciosas e comer fora de casa de forma saudável.



Dicas para Planejar Refeições

1. Faça uma lista de compras: Antes de ir ao supermercado, faça uma lista de alimentos anti-inflamatórios que você deseja comprar.
2. Planeje suas refeições: Decida quais refeições você vai preparar durante a semana e faça uma lista de ingredientes necessários.
3. Prepare alimentos antes: Prepare alimentos como saladas, sopas e legumes com antecedência para ter opções saudáveis durante a semana.

Receitas Fáceis e Deliciosas

Salada de frutas e nozes: Misture frutas frescas como mirtilos, amoras e framboesas com nozes como amendoins e nozes.

Sopa de legumes: Cozinhe legumes como espinafre, brócolis e couve-flor com caldo de galinha e temperos.

Grilled salmon com legumes: Grelhe salmão com legumes como pimentão, cebola e abobrinha.

Dicas para Comer Fora de Casa

Escolha restaurantes saudáveis: Escolha restaurantes que ofereçam opções saudáveis e anti-inflamatórias.

2. Peça modificações: Peça modificações em sua refeição para torná-la mais saudável, como trocar o arroz por legumes.

3. Evite alimentos processados: Evite alimentos processados e ricos em açúcar e gordura.

Conclusão

Incorporar alimentos anti-inflamatórios em sua dieta pode ser fácil e delicioso. Com planejamento e criatividade, você pode criar refeições saudáveis e anti-inflamatórias que ajudem a reduzir a inflamação e melhorar sua saúde.

Lembre-se de que a alimentação é apenas uma parte da abordagem para gerenciar a fibromialgia, e é importante consultar um profissional de saúde antes de fazer qualquer mudança significativa em sua dieta.

Apêndice: Dicas de como manter as dores da fibromialgia sob controle e ter uma vida saudável e feliz novamente

Existem estratégias que podem ajudar a manter as dores da fibromialgia sob controle e melhorar a qualidade de vida, no entanto nada é tão completo e trata com tanta eficiência todos os gatilhos das dores da fibromialgia quando uma linha específica do Yoga:

O Yin Yoga.



O Yin Yoga é uma linha de yoga que se concentra em posturas que promovem relaxamento, reduzem o estresse e aliviam as dores. É uma prática lenta e meditativa que ajuda a liberar tensões profundas no corpo e a promover um estado de relaxamento profundo.

20 minutos de **Yin Yoga** podem ajudar a aliviar as dores da fibromialgia de várias maneiras:

Redução da dor e do estresse

Relaxamento muscular: **O Yin Yoga** ajuda a relaxar os músculos, reduzindo a tensão e a dor.

Redução do estresse: A prática de **Yin Yoga** pode ajudar a reduzir o estresse e a ansiedade, que são comuns em pessoas com fibromialgia.

Melhora da flexibilidade e mobilidade

Aumento da flexibilidade: O Yin Yoga ajuda a aumentar a flexibilidade e a mobilidade, o que pode ser benéfico para pessoas com fibromialgia que têm dificuldade em movimentar-se.

Redução da rigidez: A prática de Yin Yoga pode ajudar a reduzir a rigidez e a dor nas articulações.

Melhora do sono e da qualidade de vida

Melhora do sono: O Yin Yoga pode ajudar a melhorar o sono, que é comum em pessoas com fibromialgia.

Aumento da energia: A prática de Yin Yoga pode ajudar a aumentar a energia e a reduzir a fadiga.

Redução da ansiedade e depressão

Redução da ansiedade: O Yin Yoga pode ajudar a reduzir a ansiedade e o estresse.

Redução da depressão: A prática de Yin Yoga pode ajudar a reduzir a depressão e a melhorar o humor.

Aumento da sensação de relaxamento e bem-estar

Aumento da sensação de relaxamento: O Yin Yoga ajuda a aumentar a sensação de relaxamento e bem-estar.

Redução da dor: A prática de Yin Yoga pode ajudar a reduzir a dor e a melhorar a qualidade de vida.

Lembre-se de que é importante consultar um médico antes de iniciar qualquer nova prática de yoga, especialmente se você tiver alguma condição médica pré-existente. Além disso, é importante encontrar um instrutor de yoga qualificado que possa adaptar as posturas às suas necessidades individuais.

Eu gostaria de te oferecer uma aula experimental de Yin Yoga focada no alívio das dores da fibromialgia, para assistir a aula é só clicar no link abaixo e te vejo lá no tapetinho.



Aproveite essa oportunidade de conhecer esta linha do yoga que me livrou das dores crônicas da fibromialgia e há 8 anos venho ensinando para o milhares de pessoas que sofrem de dores crônicas.

FAÇA 1 AULA EXPERIMENTAL GRÁTIS



clique aqui

ou acesse o link abaixo
<https://yoga30mais.com.br/aulagratis>