

Vencer a Inflamação

O que fazer?

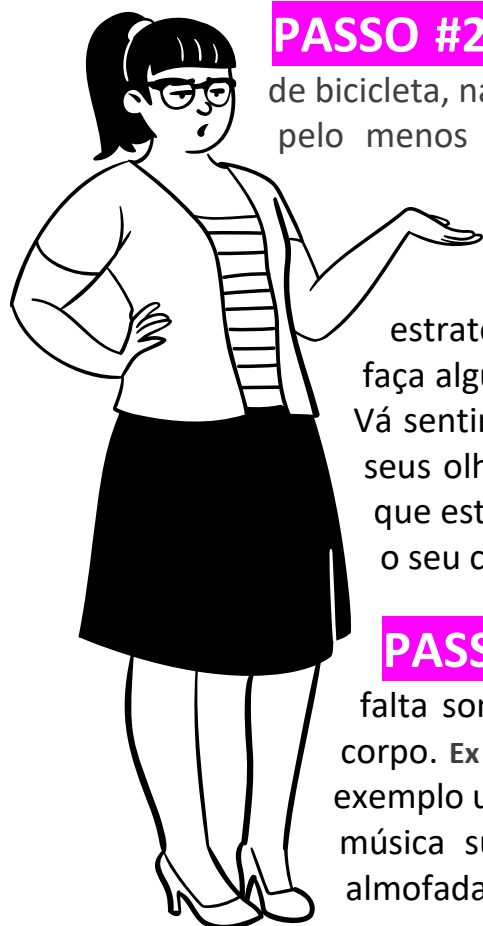


Inflamação O que fazer?

Com base na Harvard Medical School, e na pesquisa de literatura científica, adaptamos estas orientações, que visam combater a inflamação que pode ocorrer no nosso corpo. São apenas orientações simples, que funcionam na prevenção de doenças cardiovasculares (coração), respiratórias, diabetes, demências e outras. Muito importante é confiar no seu profissional de saúde, que sabe orientar e apoiar em cada um destes passos seguintes.

PASSO # 1: **Coma alimentos que combatem a inflamação**

Ex. Dieta mediterrânica e **frutas vermelhas** (morango, cereja, framboesa, amora, melancia), **cítricas** (laranja, tangerina, abacaxi, limão), **azeite**, **peixe** (Ómega3), **legumes verde-escuro** (espinafres, brócolos), **chá verde**, **pimenta**, **pimentões**, **açafrão**, **gingibre**, **frutos secos**.



PASSO #2: Mexa-se! O suficiente Ex. Caminhar, andar de bicicleta, nadar, jogar à bola. Qual a sua atividade preferida? Tente pelo menos 2 vezes por semana. A atividade física demonstrou provocar, sem dúvidas, bem-estar e saúde.

PASSO # 3: Controle o seu peso. Ex Use estratégias para diminuir a *sua* gordura abdominal. Dance, faça alguns abdominais. Comece por poucos e vá aumentando. Vá sentindo o seu peso na balança. Use registos em frente dos seus olhos, para ir controlando. Afirme junto dos seus amigos que está a controlar o peso e como o faz. Serve para aumentar o seu compromisso.

PASSO #4: Durma para ficar descansado . A falta sono rouba sua energia e aumenta a inflamação do seu corpo. Ex : Para ter uma noite de sono mais saudável, tome por exemplo um banho morno, faça exercícios respiratórios, oiça uma música suave, evite o exercício antes de dormir, veja a sua almofada ou o seu colchão estão adequados.

PASSO # 5: Pare de fumar. Quando parar de fumar, o seu corpo reage quase de imediato e de forma positiva. Reduz de forma drástica os níveis de inflamação em apenas algumas semanas. Ex: As consultas de cessação tabágica são muito úteis (no seu centro de Saúde ou entidade de saúde que costuma frequentar).

Passo #6: Limite o uso de álcool. Qualquer quantidade de álcool no organismo pode provocar danos no seu corpo. Já leu certamente tantas recomendações, mas é a sua autorregulação, a sua capacidade de dizer “não”, que o ajudará neste processo de não querer beber álcool.



PASSO # 7: Diminua o stress crónico. O stress crónico pode levar ao desenvolvimento de inflamações e causar artrite reumatóide, doenças cardiovasculares, depressão e doenças inflamatórias intestinais. Ex: A atividade física, estar com os amigos, rever as suas prioridades, consultar um psicólogo pode ser o caminho para iniciar este controlo da sua vida.