

EBOOK LIBERADO!

Seu corpo está inflamado?

Descubra os Sinais e
Aprenda a Desinflamar
com Simples Hábitos
de Vida

POR DRA ERIKA JACOB

Introdução

Você já acordou se sentindo inchado, cansado, com dores articulares ou dificuldade para se concentrar, mesmo sem uma razão aparente? Esses podem ser sinais de que o seu corpo está inflamado.

A inflamação é um mecanismo de defesa natural do organismo, mas quando se torna crônica, silenciosa e persistente, pode estar por trás de doenças como obesidade, diabetes, doenças autoimunes, depressão, câncer e Alzheimer.

Neste eBook, quero te guiar por uma jornada de autoconhecimento e cuidado, explicando como identificar um corpo inflamado, quais exames de sangue são relevantes, os principais fatores inflamatórios do dia a dia e como você pode, com atitudes simples, favorecer um estado de saúde plena e equilíbrio.

CAPÍTULO 1

O que é inflamação?

Inflamação é a resposta do corpo a lesões, infecções ou toxinas. No início, ela é benéfica e protetora. Porém, quando se torna crônica, ela causa desgaste e afeta diversos sistemas do corpo.

Dois tipos principais de inflamação:

- **Aguda:** rápida, com sintomas visíveis como dor, vermelhidão, calor, inchaço.
- **Crônica:** silenciosa, prolongada, pode durar meses ou anos. É esse tipo que mais nos preocupa na medicina integrativa.

Sinais e Sintomas de um Corpo Inflamado

- Fadiga constante
- Dores articulares ou musculares sem causa clara
- Dificuldade para perder peso
- Problemas digestivos (gases, inchaço, constipação)
- Névoa mental ou lapsos de memória
- Ansiedade ou depressão
- Desequilíbrios hormonais
- Alergias frequentes
- Infecções de repetição
- Sono ruim

Exames de Sangue que Ajudam a Identificar Inflamação

Alguns exames simples podem fornecer pistas importantes sobre processos inflamatórios no corpo:

1. Proteína C Reativa ultrasensível (PCR-us)
2. Gama-GT (GGT)
3. Fibrinogênio
4. Homocisteína
5. Ferritina
7. HOMA-IR
8. Ácido úrico

O Que Mais Inflama o Organismo?

- Alimentação rica em ultraprocessados, açúcares, óleos (de girassol, Canola, de milho, de soja, de algodão...) e gorduras trans
- Glúten, laticínios e alimentos alergênicos, que favorecem hiperpermeabilidade intestinal
- Estresse crônico e falta de descanso reparador
- Privação de sono e desequilíbrios circadianos
- Sedentarismo
- Poluição ambiental e metais pesados
- Tabagismo, álcool e drogas
- Disbiose intestinal e infecções crônicas

Como Desinflamar o Corpo com Hábitos Simples



1

HIGIENE DO SONO

- Durma por 7 a 8 horas seguidas e tente sempre dormir até às 22h.
- Evite telas e luz azul 1h antes de dormir.
- Crie um ritual de relaxamento (leitura, óleos essenciais, música suave).
- Alguns chás como mulungu, camomila, erva doce e passiflora podem te ajudar muito.

CAPÍTULO 5

COMO DESINFLAMAR O CORPO COM HÁBITOS SIMPLES



2

HIDRATAÇÃO EFICIENTE

- Beba no mínimo 35 ml de água por kg de peso ao longo do dia. O ideal é 1 litro para cada 20kg de peso.
- Prefira água filtrada e, se possível, alcalina ou com minerais biodisponíveis.
- Comece o dia com um copo de água morna para abraçar seu intestino.

CAPÍTULO 5

COMO DESINFLAMAR O CORPO COM HÁBITOS SIMPLES



3 ALIMENTOS COM AÇÃO ANTI-INFLAMATÓRIA

- Cúrcuma com pimenta-do-reino
- Gengibre
- Frutas vermelhas e roxas (antocianinas)
- Vegetais crucíferos (brócolis, couve, repolho)
- Peixes ricos em ômega-3 (sardinha, cavala, salmão selvagem)
 - Abacate e azeite de oliva extravirgem
 - Sementes e oleaginosas (chia, linhaça, nozes, castanhas)
- Chá verde, matchá e infusões de ervas calmantes
- Alho, cebola, alho-poró
- Alimentos fermentados naturalmente (kefir, kombucha, chucrute)

CAPÍTULO 5

COMO DESINFLAMAR O CORPO COM HÁBITOS SIMPLES



4

MOVIMENTO CONSCIENTE

- Caminhadas diárias ao ar livre
- Yoga, pilates, dança
- Exercícios de resistência (musculação, Crossfit)
- Esportes em geral



5

REDUZA O ESTRESSE OXIDATIVO EMOCIONAL

- Respiração profunda e consciente
- Técnicas de relaxamento: mindfulness, meditação guiada
- Tempo de qualidade com pessoas que você ama
- Limpeza emocional e mental é tão importante quanto a física

Conclusão

A inflamação é um chamado do seu corpo. Um alerta silencioso que, se ignorado, pode abrir portas para doenças graves.

A medicina integrativa olha para esse sinal com carinho, profundidade e estratégia.

Você não precisa esperar estar doente para começar a cuidar. Pequenas atitudes, feitas com constância, podem gerar um grande impacto na sua saúde e longevidade. Você pode ter muitos sintomas e a resposta pode estar na inflamação.

Desinflamar é um caminho. E ele começa hoje, com você.

A portrait of Dra. Erika Jacob, a woman with long dark hair, wearing a tan blazer over a black top. She is sitting and looking towards the camera with a slight smile.

Sobre a autora

DRA ERIKA JACOB

A Dra. Erika Jacob é especializada em Clínica Médica, Medicina integrativa, Ortomolecular e Nutrigenômica, Nutroendocrinologia na longevidade e Endocrinologia. Além disso, é pós graduanda em Nutrologia.

Com quase 10 anos de experiência sua missão é transformar vidas através da medicina preventiva e personalizada cuidando do indivíduo como um todo.

Vem atuando principalmente na área da saúde da mulher, menopausa, emagrecimento, pré-diabetes, hipotireoidismo, insônia, reposição hormonal, melhora da fertilidade com preparo para gestação, gordura no fígado, refluxo, gastrite, problemas intestinais e ansiedade.



AGENDE SUA CONSULTA!

⚠ Importante: Procure Sempre um Profissional de Saúde

Este material tem caráter educativo e não substitui uma avaliação clínica. Se você apresenta sintomas persistentes ou alterações nos exames, é fundamental buscar orientação de um médico de confiança.

Cada organismo é único, e somente um profissional capacitado poderá interpretar corretamente os dados laboratoriais e traçar uma conduta personalizada e segura para você.

A medicina integrativa acredita na escuta ativa, na individualização do cuidado e na prevenção como chave para o equilíbrio. Permita-se esse cuidado.