

Avaliação de Inflamação do Cérebro e do Sistema Nervoso

	Nunca: 0	Poucas vezes: 1	Às Vezes; 2	Muitas vezes: 3	Sempre: 4
Você anda mais esquecido que o normal - perdendo coisas, compromissos ou esquecendo o que está fazendo ou dizendo?					
Você está deprimido sem motivo aparente? Perdeu a motivação e o interesse por coisas de que gostava?					
Você está mais ansioso ou preocupado do que o normal? Tem ansiedade, ataques de pânico ou uma sensação geral e constante de inquietação ou pressentimentos?					
Você tem "confusão mental" ou dificuldade em se concentrar, focar ou realizar uma tarefa até o final, mais do que o normal?					
Você experimenta mudanças de humor inexplicáveis?					
Você diz palavras que não quer dizer, chama as coisas pelo nome errado e só percebe depois de dizê-lo ou quando alguém chama sua atenção?					
Você tem problemas sensoriais ou seja, está experimentando som, luz ou toque de uma maneira diferente do normal para você?					
Você foi diagnosticado com (ou suspeita de) deficit cognitivo leve e/ ou tem histórico familiar de demência, como a doença de Alzheimer?					

Pontuação máxima: __

Avaliação de Inflamação do Sistema Digestivo

				-	11111
	Nunca: 0	Poucas vezes: 1	Às Vezes: 2	Muitas vezes: 3	Sempre: 4
Você está frequentemente inchado ou com gases e/ou seu estômago se distende após ou entre as refeições, fazendo com que pareça grávida(o)?					
Você tem diarreia ou fezes aquosas que são difíceis de controlar ou vêm subitamente?					
Você fica constipado ou passa mais de 24 horas sem evacuar, ou tem fezes duras e difíceis de passar, parecendo pequenas bolinhas?					
Você tem diarreia e constipação alternadas com mais frequência do que fezes normais (firmes, mas macias e fáceis de passar)?					
Você sofre de azia ou refluxo ácido depois de comer, quando fica muito tempo sem comer e/ou à noite?					
A sua língua está coberta por uma camada de aparência felpuda e/ ou você tem mau hálito crônico mesmo quando pratica uma boa higiene bucal?					
Você tem dor ou espasmo no estômago, ou passa mal ou fica enjoado depois de comer, podendo associar isso a algum alimento em particular ou não?					
Você sente desconforto no estômago ou outros sintomas gástricos (como gases, inchaço ou diarreia) quando experimenta emoções extremas, como nervosismo, medo ou ansiedade?					

Avaliação da Inflamação do Sistema de Destoxificação

					111/
	Nunca: 0	Poucas vezes: 1	Às Vezes: 2	Muitas vezes: 3	Sempre: 4
Você retém água com facilidade e/ou sente que seu corpo parece muito maior em alguns dias e muito menor e mais firme em outros, de maneira extrema ou repentina demais para estar relacionada a ganho ou perda de gordura? Se você pressionar o dedo na parte inferior da perna, ele deixa uma marca por alguns segundos?					
Seu peso varia mais de dois quilos da manhã para a noite ou de um dia para o outro?					
Você já foi diagnosticado com alguma infecção crônica, como intoxicação por fungos, doença de Lyme ou infecção viral?					
Você tem uma vaga sensação de "estar intoxicado", mesmo que não consiga identificar isso com algum sintoma específico?					
Você notou um tom amarelado na pele ou no branco dos olhos?					
Você tem sensibilidade abdominal que parece não ter relação com a alimentação, especialmente no quadrante superior direito do tronco, ou que se espalha para a parte superior das costas ou ombro?					
Sua urina tende a ser amarelo-escuro e/ou suas fezes tendem a flutuar?					
Você tem comichão, descamação ou erupções cutâneas inexplicáveis nas mãos e/ou pés?					
The second secon				A	

Avaliação de Inflamação do Sistema Açúcar/ Insulina no Sangue

				_ /	
	Nunca: 0	Poucas vezes: 1	Às Vezes: 2	Muitas vezes: 3	Sempre: 4
Você tem desejo por alimentos açucarados ou ricos em amido, mesmo quando já comeu o suficiente ou se sente satisfeito (como após uma grande refeição ou muito cedo entre as refeições)?					
Você notou um aumento no apetite e/ou na sede e na uri- nação recentemente?					
Você tem visão turva que vai e vem?					
Você está estranhamente cansa- do, mesmo que tenha dormido o suficiente, mas percebe que seu cansaço é aliviado ao comer alguma coisa?					
Você se sente tonto, confuso, trêmulo, nervoso, irritável ou "famirioso" (uma combinação de faminto com furioso) quando não come por algumas horas ou pula uma refeição?					
A circunferência da sua cintura é igual ou superior à circunferência do seu quadril?					
Você tem dificuldade em perder peso, mesmo ao cortar calorias e/ou se exercitar?					
Você já fez exame de glicemia em jejum com resultado de 100 dl/ml ou superior e/ou fez um teste de hemoglobina A1C com resultado de 5,7 ou superior e/ou tem um diagnóstico de pré-diabetes, síndrome metabólica ou diabetes tipo 2?					

Pontuação máxima: ___

Avaliação de Inflamação do Sistema Hormonal (Endócrino)

Nunca: 0	Poucas vezes: 1	Às Vezes: 2	Muitas vezes: 3	Sempre: 4
	Nunca: 0	Nunca: 0 Poucas vezes: 1	Nunca: 0 Poucas As Vezes: 2	

Pontuação máxima: __

Avaliação de Inflamação do Sistema Musculoesquelético

	Nunca: 0	Poucas vezes: 1	Às Vezes; 2	Muitas vezes: 3	Sempre: 4
Suas articulações doem periodicamente, constante- mente ou em picos em lugares aleatórios com a dor indo e vindo, aparentemente sem relação com lesões?					
Você é hipermóvel, "duplo ar- ticulado" ou suas articulações são hiperflexíveis?					
Você é propenso a acidentes, muitas vezes torcendo o tornoze- lo, tropeçando, caindo ou deixan- do coisas cair? Você se considera desajeitado? Costuma ferir seus tendões e/ou ligamentos?					
Suas articulações estalam, crepitam, rangem ou ficam presas em determinadas posições constantemente?					
Você acorda com articulações e/ou músculos rígidos e/ou doloridos, mas consegue aliviar a rigidez pelo movimento, para depois descobrir que ela retorna ao final de um dia ativo?					
Você sente dor, rigidez e tensão crônica no pescoço ou nas costas?					
Você sente pontadas, dores fortes aleatórias e/ou dormência nas mãos e nos pés ou dores nos braços ou pernas?					
Massagens costumam ser dolorosas especialmente nos braços, pernas e nádegas?					

Pontuação máxima: ___

Avaliação de Inflamação Autoimune

				_ /	
	Nunca: 0	Poucas vezes: 1	Às Vezes: 2	Muitas vezes: 3	Sempre: 4
Você está experimentando reações extremas evidentes a certos alimentos ou depois de comer - reações como vômitos diarreia, dor, reações na pele ou episódios neurológicos como confusão mental ou ataques de pânico?					
Você é intolerante ao frio ou ao calor e/ou suas mãos ou pés ficam azulados ou cinza quando estão frios? E/ou sua pele, boca ou olhos estão secos além do normal?					
Você tem histórico familiar de problemas autoimunes, como artrite reumatoide lúpus, esclerose múltipla, doença celíacadoença inflamatória intestinal/doença de Crohn ou tireoidite de Hashimoto?					
Você sente dor e inchaço nas articulações e/ou dormência e formigamento bilateralmente (no mesmo local nos dois lados do corpo como nas mãos, cotovelos joelhos e/ou pés)?					
Você tem erupções cutâneas inexplicáveis acne crônica, furúnculos recorrentes ou acne cística no rosto ou no corpo?					
Você sente fadiga extrema, constante e incessante que não pode ser aliviada pelo sono, alimento ou outros remédios?					
Você sente fraqueza muscular inexplicável ou percebeu que está arrastando o pé ou está deixando cair as coisas com mais frequência?					
Algum dos sintomas anteriores é episódico, intensificando-se, às vezes em grau extremo, e depois desaparecendo por um tempo, apenas para retornar dias, semanas ou até meses depois?					

Pontuação máxima: ___

Resumo da pontuação Do Questionário

PONTUAÇÃO DE INFLAMAÇÃO DO SISTEMA NERVOSO E CEREBRAL:

PONTUAÇÃO DE INFLAMAÇÃO DO SISTEMA DIGESTIVO:

PONTUAÇÃO DE INFLAMAÇÃO DO SISTEMA DE DESTOXIFICAÇÃO:

PONTUAÇÃO DE INFLAMAÇÃO DO SISTEMA AÇÚCAR/ INSULINA DO SANGUE:

PONTUAÇÃO DE INFLAMAÇÃO DO SISTEMA HORMONAL (ENDOCRINO):

PONTUAÇÃO DE INFLAMAÇÃO DO SISTEMA MUSCULOESQUELÉTICO:

PONTUAÇÃO DE INFLAMAÇÃO AUTOIMUNE:

mais de uma categoria acima?

Sim / Não

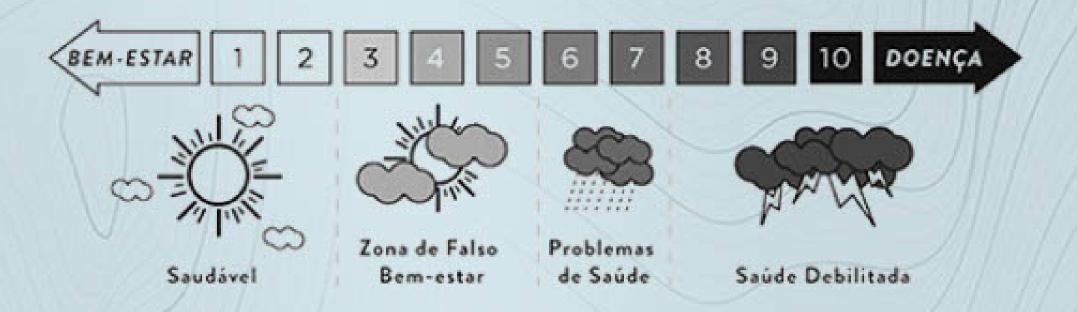
Avaliação de Poli-inflamação

Lidaremos com essa categoria de maneira um pouco diferente, porque ela não é um sistema de inflamação em si, mas uma coleção dos sistemas anteriores. Examine as respostas do questionário e marque as categorias nas quais você obteve oito pontos ou mais:

- Cérebro e sistema nervoso
- Sistema digestivo
- Sistema de destoxificação
- Sistema açúcar/insulina no sangue
- Sistema hormonal (endocrino)
- Sistema musculo esquelético
- Autoimunidade

Se você marcou mais de um desses campos, considere-se na categoria da Poli-inflamação.

Não se preocupe - Isso significa que a inflamação é mais disseminada em seu sistema, mas essa é mais uma razão para agir agora, antes que piore!



Zero a 2: Parabéns! Você está praticamente livre de inflamação nessa área em particular e não precisa se concentrar neste sistema por enquanto.

Entre 3 e 5: Você tem alguma inflamação nessa área, mas seus sintomas provavelmente ainda não são significativos ou óbvios e não afetarão muito sua vida.

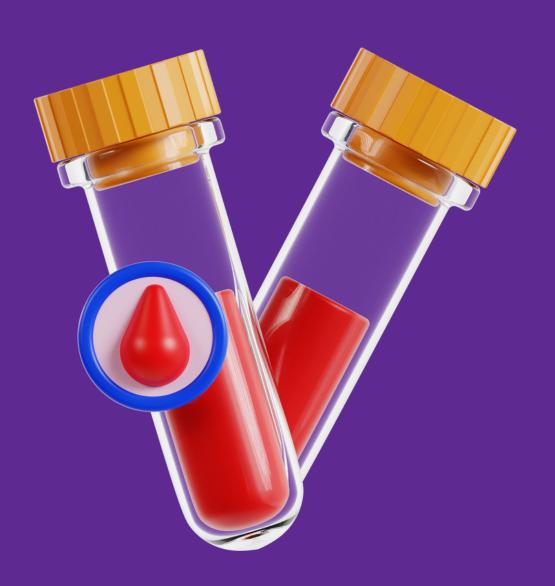
Mas cuidado chamo isso de Zona de Falso Bem-estar, quando as pessoas se sentem muito bem a maior parte do tempo, sem suspeitar que uma tempestade de inflamação está se formando.

Se você não tratar a inflamação em suas áreas mais graves, essas zonas de "falso bem-estar" poderão em breve se juntar à festa (muito pouco divertida) e sua saúde vai se deteriorar.

Entre 6 e 7: A inflamação está progredindo aqui, não é grave ainda, mas é o suficiente para ter sua atenção total. No entanto, esta área merece sua atenção porque a tempestade de inflamação está definitivamente se desenvolvendo e começando a irritar seu organismo e a apresentar alguns sintomas.

8 ou mais: Áreas com pontuação igual ou superior a 8 são as áreas em que a inflamação progrediu significativamente. Essas devem ser suas áreas de preocupação mais imediatas.

Exames

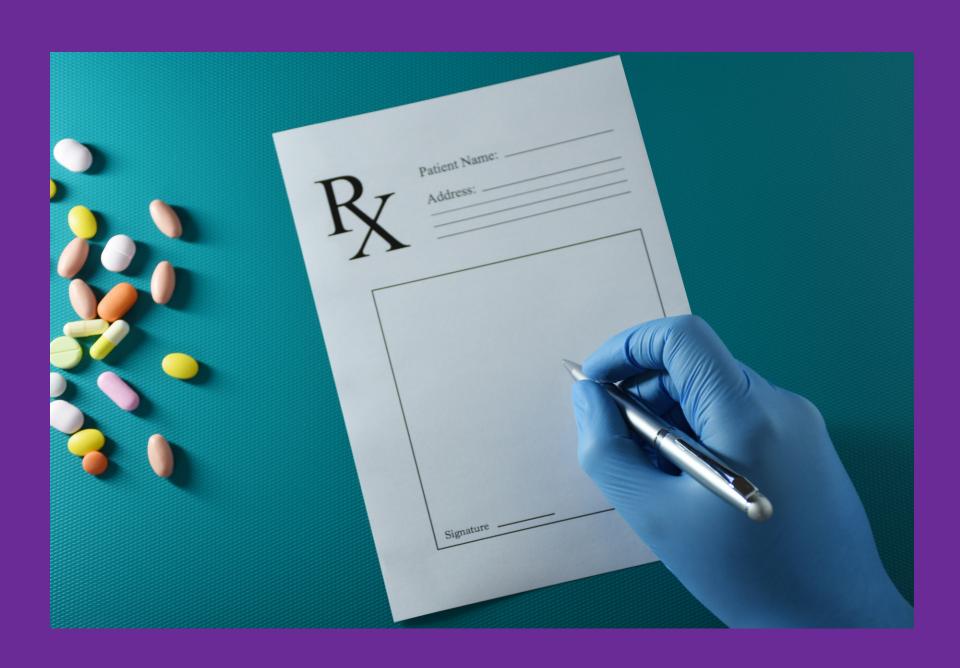


Exame	Valor de referência	Valor ideal
Ácido fólico	3 a 17 ng/ml	10 - 17 ng/ml
Selênio	20 a 190 mcg/L	120 - 180 mcg/L
Zinco	66 - 110 mcg/dL	96 - 115 mcg/dL
Vitamina D	15 - 80 ng/dl	40-60 ng/ml
Ferritina	30 - 300 mcg/L	70 a 150 mcg/L
Vitamina B12	300 - 900 pg/ml	500 - 900 pg/ml
Homocisteina	3-14 micomol/L	5-9 micromol/L

Exame	Valor de referência	Valor ideal
Ácido fólico	3 a 17 ng/ml	10 - 17 ng/ml
Selênio	20 a 190 mcg/L	120 - 180 mcg/L
Zinco	66 - 110 mcg/dL	96 - 115 mcg/dL
Vitamina D	15 - 80 ng/dl	40-60 ng/ml
Ferritina	30 - 300 mcg/L	70 a 150 mcg/L
Vitamina B12	300 - 900 pg/ml	500 - 900 pg/ml
Homocisteina	3-14 micomol/L	5-9 micromol/L

Prescrição

Coenzima Q10 - 90 a 200 mg / dia Ácido alfa lipóico Complexo B Ômega 3 ou vitamina E

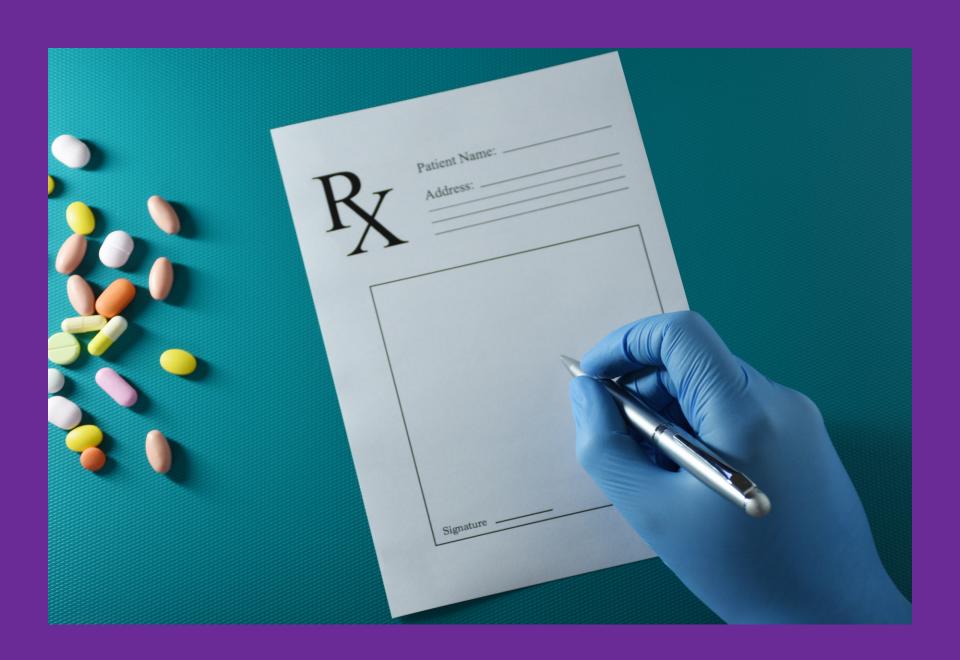


Acompanhamento

Sinais e sintomas

+

Homocisteína PCR HbA1C Insulina



Na Comunidade Saúde Conectada eu abro o meu protocolo completo de desinflamação



- Alimentação
- Suplementação
- Mentalidade
- Atividade física

LISTA DE ESPERA

Inscreva-se para receber avisos da próxima turma



CLIQUE AQUI

