

Dr. Gabriel Azzini

Livre de Dores!



**Um guia prático que vai te
ajudar a combater as dores
articulares sem anti-inflamatórios
ou cirurgias.**

Dr. Gabriel Azzini
CRM-SC 14102



Médico apaixonado por Medicina Regenerativa, busca aliviar a dor e melhorar a qualidade de vida de seus pacientes através de tratamentos personalizados.

- ▶ Graduado na Universidade do Estado do Rio de Janeiro,
- ▶ especialista em infiltrações guiadas por ultrassom,
- ▶ Membro Titular da Sociedade Brasileira de Ortopedia e Traumatologia,
- ▶ Membro Titular da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte e do Exercício,
- ▶ Pós Graduado em Nutrologia pela ABRAN
- ▶ Fellowship da Academia Americana de Medicina Regenerativa.
- ▶ Professor da Pós Graduação Internacional de Medicina Regenerativa ORTHOREGEN

Marcação de Consultas Por Telemedicina ou Presencial em Florianópolis: [48 99140-1163](tel:48991401163)



Telegram:

<https://drgabrielazzini.com.br/telegram/>

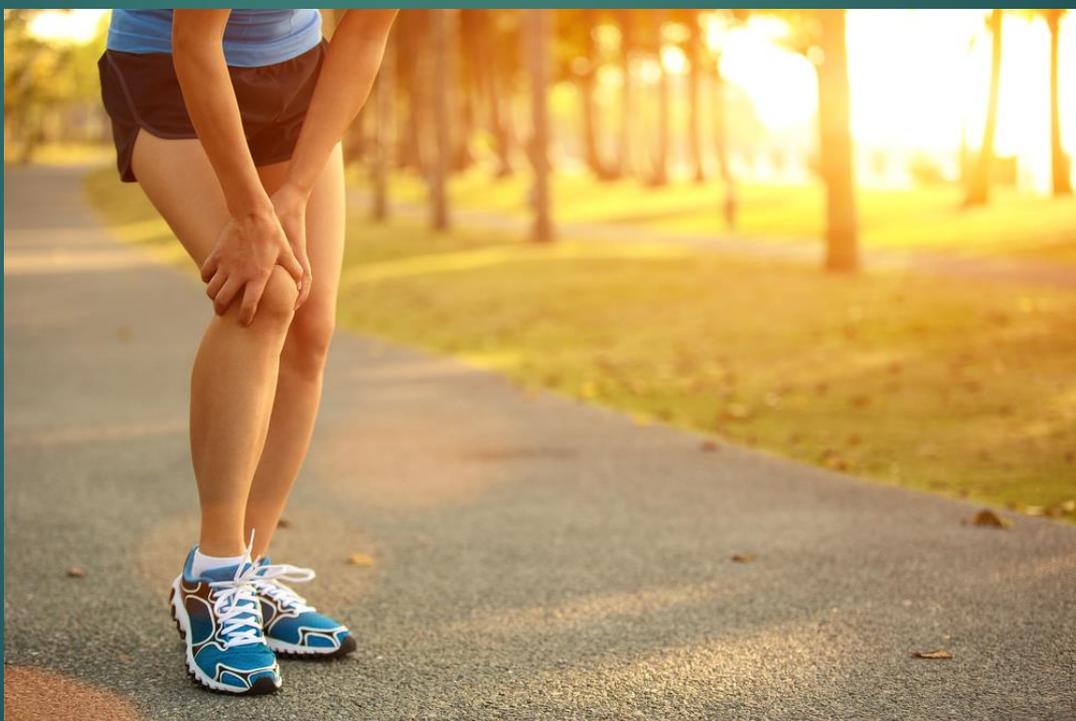
Site: www.drgabrielazzini.com.br

Se você vem sofrendo com dores articulares e isto está acabando com a sua qualidade de vida, hoje eu tenho uma boa notícia para você.

Aplicando os métodos que utilizo com os meus pacientes e com os mais de 536 alunos do meu treinamento ONLINE “Livre de Dores” você pode iniciar a sua transformação para ter uma vida mais plena, sem sofrer com as limitações impostas pelas dores.



Durante mais de 15 anos atuando como médico, já tratei milhares de pacientes com dores na coluna, nos joelhos, nos quadris e em praticamente todas as áreas do corpo. Existe um fato muito interessante que sempre me chamou atenção durante esses anos de Medicina: muitas vezes observamos pacientes diferentes com um problema quase idêntico e, mesmo que esses dois indivíduos recebam exatamente o mesmo tratamento, um tem o resultado muito melhor do que o outro. Você já parou para pensar nisso?





Vamos pensar no câncer, por exemplo: dois pacientes com o mesmo diagnóstico podem evoluir de maneira muito diferente. Enquanto um deles não responde bem ao tratamento, o outro pode viver bem por muitos e muitos anos.

A medicina encontrou inúmeros fatores que podem influenciar de maneira importante a capacidade de recuperação do seu corpo. Muitos destes não temos como mudar, como a idade e a genética. Por outro lado, outros fatores são totalmente modificáveis, como a alimentação, a suplementação e a qualidade do sono.

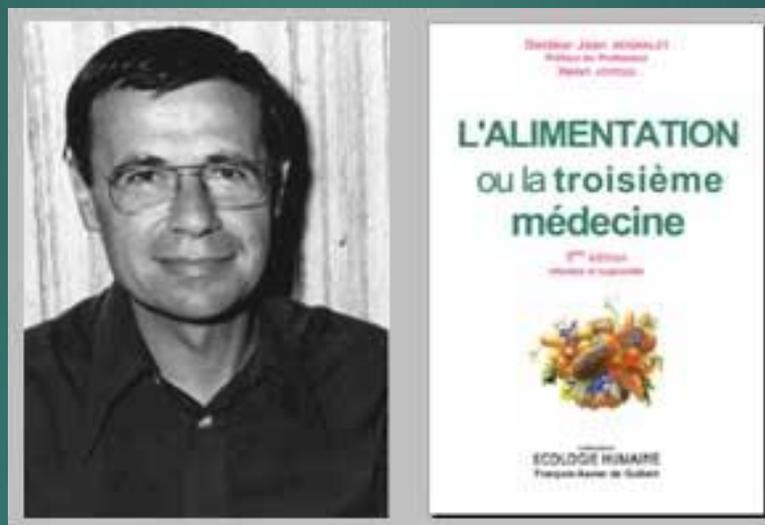
Esse e-book foi formulado para todos vocês que sofrem com dor crônica. Nele você encontrará dicas de como realizar uma dieta anti-inflamatória, que além de te ajudar a combater a dor vai melhorar a sua saúde como um todo, diminuindo o risco de doenças crônicas, como diabetes e problemas do coração.

Vou falar também sobre os suplementos que considero mais importantes para quem sofre de dor articular. E finalmente vou te passar algumas dicas para melhorar sua noite de sono, que é essencial para a recuperação do seu organismo.



Dieta Anti-inflamatória

A dieta anti-inflamatória foi criada por um médico francês com o objetivo de diminuir a dor e a inflamação em pacientes que sofrem de doenças crônicas, como artrose, fibromialgia, artrite reumatoide, lúpus eritematoso, esclerose múltipla, etc.



O doutor Jean Seignalet foi Professor da Faculdade de Medicina de Montpellier (França) e era especialista nas áreas de reumatologia e imunologia. Ele testou essa dieta em mais de 2.500 pacientes com 115 doenças diferentes e mostrou que mais de 80% dos pacientes que a seguiram corretamente tiveram uma importante melhora da dor. Embora a dieta seja muito simples, ela não é tão fácil de ser seguida.



A base desta dieta é excluir todos os alimentos conhecidamente inflamatórios.

Alimentos inflamatórios são aqueles que agredem o nosso intestino e causam uma grande liberação de substâncias inflamatórias na nossa corrente sanguínea.

Isso ocorre porque as células de defesa do nosso organismo que ficam em torno do nosso intestino detectam a presença destes alimentos no nosso trato digestivo. Logo que isso ocorre, elas liberam substâncias chamadas de citocinas, que podem viajar pelo nosso sangue e causar prejuízo em outras áreas do organismo.

Deixa eu dar um exemplo para você: uma dor de cabeça pode ter sido causada por um alimento inflamatório que você comeu.

Tenho uma paciente de 65 anos que sente uma piora intensa das dores no joelho assim que ela come um dos alimentos mais inflamatórios que existe, o glúten.

Existe um outro alimento que é tido como saudável e pode ser um verdadeiro vilão quando se trata de inflamação. Esse alimento é o leite de vaca. Durante o processo de digestão das proteínas presentes no leite de vaca, se forma uma substância conhecida como Caseomorfina.

Em contato com as células do nosso intestino, a caseomorfina causa uma liberação maciça de substâncias inflamatórias no nosso corpo.

O grande problema é que se você sofre com dores nas articulações, suas articulações ficam sensíveis a qualquer elevação de substâncias inflamatórias no organismo. Assim, essa cascata inflamatória acaba provocando um aumento das suas dores.





No meu curso, apresento um módulo específico sobre alimentação, com aulas onde você vai aprender exatamente quais alimentos evitar e aqueles que são liberados na sua dieta.

Costumo dizer que nós somos aquilo que comemos e cada dia fico mais impressionado com as transformações que uma simples mudança alimentar pode causar.

É realmente incrível observar pacientes que mal tinham condições de caminhar dentro da própria casa voltarem a fazer caminhadas longas e terem de volta a independência para irem sozinhos aonde desejarem.

Suplementos

Vou mostrar nesta parte dois suplementos que considero muito importantes para quem sofre com dor articular. No entanto, nunca use qualquer suplemento sem o acompanhamento de um profissional.

Ômega 3

O ômega 3 pode ser encontrado em produtos como o óleo de peixe, óleo de Krill e óleo de alga. Estudos mostram que ele tem ação anti-inflamatória, sendo efetivo tanto para o controle da dor quanto para a melhora da função articular. O DHA e o EPA são os dois principais tipos de ômega 3. Para uma melhor absorção, deve ser ingerido durante as refeições.

Vou deixar aqui o link para um Ômega 3 que eu venho usando no momento. [CLIQUE AQUI.](#)

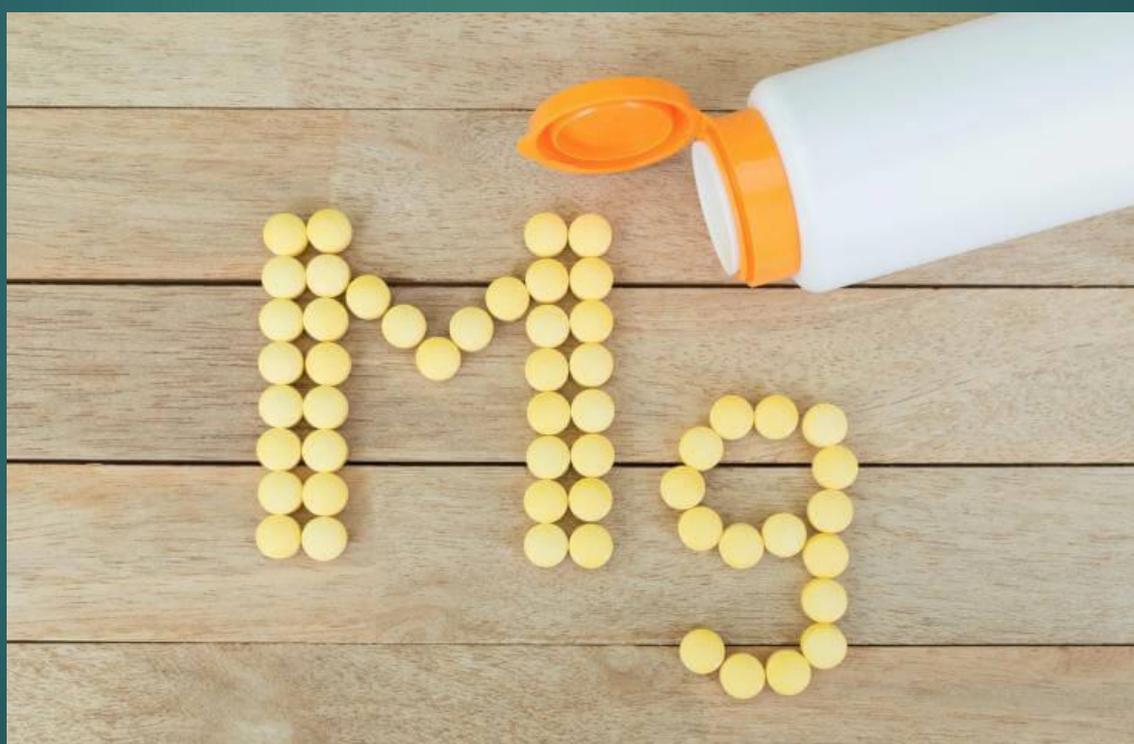


Magnésio

O magnésio é um mineral incrível! É essencial para mais de 300 reações no nosso organismo. Estudos mostram que ele possui efeito benéfico tanto em pacientes com dores recentes quanto antigas.

A suplementação de magnésio em pacientes deficientes causa uma melhora substancial das dores articulares.

A suplementação com magnésio é feita geralmente com as formas queladas (ligadas a aminoácidos). [CLIQUE AQUI](#) para conhecer um tipo de magnésio que eu gosto.



Sono de Qualidade



O sono de qualidade é essencial para quem sofre com dores.

Estudos científicos mostram que pessoas que dormem menos de 6 horas por dia sofrem mais comumente com dores no corpo.

Sem um sono de qualidade seu corpo não entra em um processo regenerativo, necessário para reparação das lesões presentes no seu organismo. Assim, torna-se muito difícil um controle adequado das dores.

No meu curso, tenho um módulo exclusivo para ajudar você a melhorar a qualidade do seu sono, e agora vou te passar duas dicas muito importantes:



Dica 1- Antes de se deitar tome um banho quente e finalize com uma ducha fria de 10 segundos

- Esse choque térmico estimula a liberação do hormônio melatonina. A melatonina, além de ter ação anti-inflamatória, provoca uma sensação de relaxamento e deixa o nosso sono mais reparador

Dica 2- Evite usar o celular, TV ou computador logo antes de deitar

- A luz dos monitores bloqueia a liberação de melatonina, passando para o seu cérebro a informação de que ainda é dia. Isso desregula o seu relógio interno e provoca um sono mais superficial, fazendo que você acorde cansado e sem energia no dia seguinte.

Parabéns por ter dado um grande passo para alcançar uma vida mais saudável e livre de dor. Se quiser saber mais sobre o meu programa de treinamento online e como ele pode transformar a sua vida clique na imagem abaixo.



Grande abraço!

Dr. Gabriel Azzini



ATENÇÃO!

Em caso de dor sempre
procure um médico antes
de iniciar qualquer
tratamento