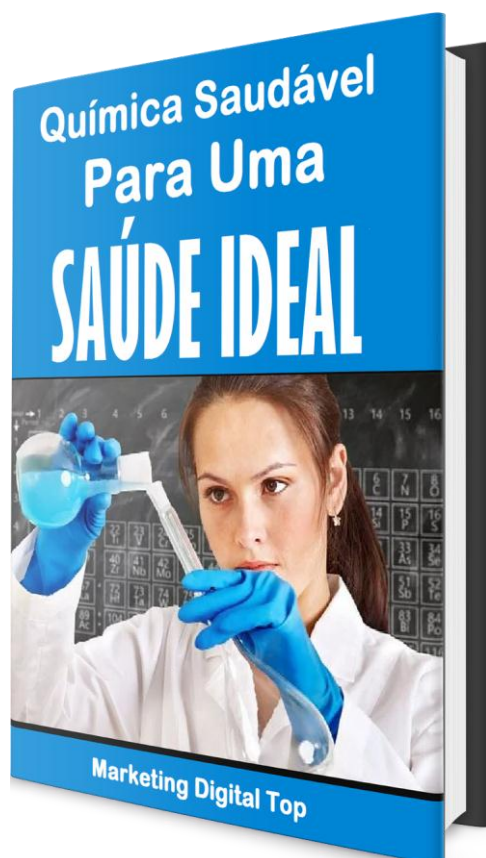


## Química Saudável Para Uma Saúde Ideal



**Oferecido por:**  
Marketing Digital Top

# **Termos e Condições**

## **Aviso Legal**

O escritor esforçou-se para ser tão exato e completo quanto possível na criação deste relatório, em todo o caso ele não garante em qualquer altura o conteúdo descrito devido às mudanças rápidas que existem na internet.

Apesar de se ter feito todas as tentativas de se verificar toda a informação nesta publicação, o editor não assume qualquer responsabilidade por erros, omissões ou interpretações erradas deste livro. Quaisquer referencias a pessoas específicas, organizações não são intencionais.

Nos livros de conselhos práticos, tal como na vida, não existem garantias para um rendimento. Os leitores são avisados de fazer o seu próprio julgamento sobre as suas circunstâncias e agir de acordo com isso.

Este livro não tem a intenção de ser usado como conselheiro legal. Todos os leitores são aconselhados a procurar serviços de profissionais competentes nos campos legais.

## Sumário

Prefácio .....	4
Capítulo 1: Introdução.....	5
Capítulo 2: A Química.....	8
Capítulo 3: A relação entre a biologia e a química do sangue .....	11
Capítulo 4: Produtos químicos perigosos para o corpo.....	15
Capítulo 5: Bons produtos químicos para o corpo .....	19
Capítulo 6: O Impacto da Química dos Produtos Químicos .....	22
Capítulo 7: 10 razões pelas quais você deve evitar os produtos químicos ruins.....	26
Capítulo 8: Razões pelas quais você só deve ter o bons .....	30
produtos químicos .....	30
Capítulo 9: Aspectos a serem avaliados na seleção dos tipos de produtos químicos a serem agregados ao corpo .....	34
Conclusão.....	36

## **Prefácio**

Manter uma boa saúde não é tão difícil quanto parece. O corpo, como você provavelmente já sabe nos seus dias de escola, possui mecanismos internos para cuidar de si mesmo.

O grande problema é que as pessoas às vezes esquecem que, para que esses mecanismos embutidos funcionem bem, eles devem manter uma certa dieta, pois todos os nutrientes que recebem dos alimentos que ingerem contribuem para a manutenção de uma química corporal que permite ao corpo para funcionar sem problemas. Obtenha todas as informações que você precisa aqui.

### ***Química saudável para uma saúde ideal***

Aprenda sobre produtos químicos que podem prejudicar ou ajudar você

## **Capítulo 1: Introdução**

Este curso sobre química corporal saudável ajuda você a entender o que é a química corporal equilibrada e o que ela faz para otimizar o desempenho do corpo e manter a boa saúde.

Aqui, você aprenderá sobre os produtos químicos que o corpo produz e os impactos desses produtos em seu corpo. Com esse conhecimento, você terá uma boa idéia de quais tipos de alimentos incluir em sua dieta e aqueles que é melhor evitar.



### **O que significa Química Corporal Equilibrada**

O termo química corporal se aplica a todos os processos que ocorrem dentro do corpo humano, desde os batimentos cardíacos até a produção das células. Todos esses processos são possibilitados pelos produtos químicos que o corpo humano produz.

A partir dessa definição de química corporal, podemos definir a química corporal equilibrada como tendo a quantidade certa de produtos químicos que suportam o bom funcionamento do corpo.

Diz-se que a saúde de uma pessoa é boa quando a química do seu corpo está bem equilibrada. Para atingir e manter esse equilíbrio, seu corpo precisa continuamente dos nutrientes fornecidos pelos alimentos que você come.

Você obtém proteínas (aminoácidos), vitaminas, minerais e gorduras que são usadas para manter e sustentar as operações do corpo. Muito ou pouco desses nutrientes pode levar a problemas de saúde.

Como a química do corpo afeta seu corpo? Todos os dias, sua bioquímica muda constantemente. Muda quando você come, estuda, trabalha, se exercita e dorme. Quando você come, o açúcar no seu sangue aumenta; depois de correr, sua frequência cardíaca aumenta ou sua pressão arterial aumenta depois de discutir com alguém.

Tudo o que você faz que leva a mudanças cria um equilíbrio ou desequilíbrio na química do seu corpo, o que significa que essas mudanças podem ser prejudiciais ou benéficas.

Quando seu peso está quase certo, o que significa que você não é gordo nem magro, sua pressão arterial é normal e você não sofre tipo de problemas de saúde; então, você tem uma química corporal equilibrada.

Por outro lado, quando você pesa mais ou menos do que deveria, provável que tenha pressão sanguínea anormal e sofra de vários problemas de saúde; então, você desequilibra a química do seu corpo.

O que é um pH equilibrado e por que é muito importante equilibrar a química do corpo?

Um dos aspectos mais importantes que contribuem para o equilíbrio ou desequilíbrio químico do corpo é a quantidade de ácido / alcalina em seu corpo. PH é a unidade de medir o conteúdo ácido ou alcalino do seu corpo.

Um nível de pH menor que 7 significa que seu corpo contém mais ácido, enquanto mais de sete significa que seu corpo contém mais alcalino. O nível de pH neutro é 7.

Está clinicamente comprovado que, quando a sua urina e saliva estão um pouco acima do nível de 7 PH, seu corpo funciona melhor, embora seu PH no sangue seja levemente alcalino.

É nesse nível de pH que o corpo está equipado para combater a fadiga e doenças. Seu metabolismo funciona bem e você é capaz de manter seu peso adequado.

Um corpo que sofre de excesso de acidez pode enfrentar problemas de saúde perigosos a longo prazo, porque seu corpo, para combater a acidez, é forçado a obter nutrientes de seus órgãos vitais, enfraquecendo seu corpo até que não seja mais capaz de realizar suas tarefas.

Agora que você já sabe a importância da química equilibrada do corpo, encontrará os próximos capítulos ainda mais úteis.

## Capítulo 2: A Química

Os exames de sangue são obrigatórios, especialmente quando o seu médico precisa descobrir alguma doença possível. Faz parte dos procedimentos de diagnóstico em que todos os membros da equipe de saúde poderão verificar as condições reais do seu corpo para confirmar os resultados da avaliação física.

Muitas vezes, esses exames de sangue são seu pior inimigo, pois causam dor, embora sejam realmente importantes. Para conhecer melhor a importância desses testes, comece conhecendo a química do sangue.



O que é química do sangue?

Nosso corpo é composto por milhões de produtos químicos trabalhando juntos para fornecer função para todos os órgãos. Eles



geralmente estão contidos no sangue e fluem por todo o corpo para serem distribuídos nas células dos órgãos do corpo.

Com isso, a química do nosso sangue é definida como a composição real dos produtos químicos presentes no nosso sangue.

Sempre que estamos doentes ou ingerimos algo prejudicial, nossa química no sangue muda automaticamente. Primeiro, porque precisa combater as substâncias nocivas (ou microorganismos) e depois, essas substâncias nocivas também têm sua própria química sanguínea que se mistura com a sua.

Essa também é a razão pela qual seus exames de sangue diferem de um problema de saúde para outro. Muito açúcar altera a glicose no sangue; um problema nos rins pode atrapalhar o fluxo sanguíneo por causa de muito sal ou o fígado pode emitir uma cor amarelada quando danificado. Estas são apenas algumas das alterações químicas no sangue sempre que nosso corpo é prejudicado.

### ***O que são os testes de química do sangue?***

Existem muitos tipos de exames de sangue que são realizados, dependendo dos sintomas que seu corpo está manifestando. O seu médico pode solicitar um tipo de exame de sangue ou em combinação com vários. Isso ocorre porque nossos órgãos trabalham juntos de tal maneira que, quando alguém está danificado, o outro também pode ser afetado. Então, aqui estão os exames de sangue comuns que seu médico pode solicitar.

1. Glicose - esse é de longe o exame de sangue mais comum, já que a obesidade emergente e o estilo de vida sedentário fazem com que as pessoas tenham problemas de açúcar no sangue. Com isso, seu médico pode ver como seu corpo usa glicose e

diagnosticar se você tem diabetes ou algum problema metabólico.

2. SGOT e SGPT - para a função hepática, esses dois exames de sangue são necessários para verificar a condição do seu fígado. Essas duas são enzimas que trabalham com o fígado e, quando o órgão é danificado, as duas serão dispersas no sangue que as leva a subir. Níveis elevados de SGPT e SGOT indicam problemas no fígado.
3. Nitrogênio da uréia no sangue - a condição dos seus rins é medida por um exame de sangue chamado nitrogênio da uréia no sangue ou uréia. Seu rim funciona 24 horas por dia, 7 dias por semana, filtrando os resíduos do sangue e um deles é o nitrogênio.

Quando o rim é danificado, o nitrogênio não é filtrado e, portanto, entra na corrente sanguínea. Portanto, um aumento no BUN indica problemas renais.

Outros testes incluem T2 e T3 para função tireoidiana, teste de creatinina para função renal ou sódio e eletrólitos para verificar a desidratação.

Estes são os exames de sangue comuns que seu médico pode solicitar para que sua doença possa ser diagnosticada ou verifique se seus órgãos ainda estão funcionando corretamente.

## **Capítulo 3: A relação entre a biologia e a química do sangue**

A relação da biologia e da química do sangue em sua vida pode ser vista em toda parte. Se você pode observar, os produtos químicos estão à nossa volta e todos contribuem para muitos usos.

Nosso corpo também é composto de diferentes produtos químicos que são necessários para o bom funcionamento. Isso inclui sustentar a vida, que é a biologia. Descubra a relação entre biologia e química do sangue e como ele pode nutrir e sustentar sua vida.

Mesmo essas cartas são compostas de séries de produtos químicos para torná-las legíveis. O computador que você está usando é composto de produtos químicos do monitor para o hardware interno. De fato, todas as coisas que você vê são quimicamente estruturadas para fornecer uma função específica.

Na verdade, você pode pensar em todas as coisas do mundo e todas elas definitivamente têm uma composição química única. Entretanto a coisa mais fundamental a compreender é a sua relação com a química do sangue, que define o desempenho exato do seu corpo.

### **O relacionamento definido**

A relação da biologia com a química do nosso sangue envolve três áreas da ciência: genética, bioquímica e biologia molecular. Eles estão inter-relacionados para manter cada sistema corporal funcionando de maneira eficiente. Aqui estão suas definições e trabalhos:



1. Genética - o estudo de genes é um dos estudos biológicos que visam traçar raízes por meio do DNA (ácido desoxirribonucleico), onde os produtos químicos se entrelaçam para criar uma estrutura única para cada indivíduo.
2. Bioquímica - é definida como o estudo dos processos corporais de um organismo vivo . A bioquímica é importante no campo da biologia, pois se concentra na função específica das moléculas no corpo.  
Isso inclui funções orgânicas, estrutura celular e componentes químicos do sangue.
3. Biologia molecular - derivada da palavra molécula, a biologia molecular se concentra na estrutura e função da célula. Envolve estudar como uma célula específica reage a determinadas condições, como se replica e utiliza as substâncias ingeridas no corpo.

Essas três ciências estão todas relacionadas às funções biológicas do nosso corpo e sua relação com a química do sangue.

Cada vez que um certo produto químico entra em seu corpo, ele procede imediatamente e muda a composição regular do sangue. Isso pode ser perigoso ou medicinal, de acordo com o tipo de produto químico. Esta é a razão pela qual seu corpo reage a alguns produtos químicos de maneira diferente.

## ***Significado do Relacionamento***

A relação da biologia e da química do sangue com o corpo é considerada uma abordagem totalmente nova. Com isso, a aplicação para fins terapêuticos e de cura é chamada de medicina molecular.

A medicina molecular envolve muitos processos biológicos que incluem técnicas físicas e químicas para identificar um problema de saúde específico ou fornecer formas de prevenção. Às vezes, também analisa a expressão gênica do paciente para determinar a causa da condição médica atual.

A relação da biologia e da química do sangue não é apenas importante para sustentar a vida cotidiana, mas também para progredir nos arredores. Todos nós estamos interconectados com todos esses produtos químicos, para melhorar a vida ou não.

## **Capítulo 4: Produtos químicos perigosos para o corpo**

Todos os dias, você é propenso a produtos químicos e poluições que podem afetar sua saúde. De fato, você pode não ter conhecimento dos produtos químicos que invadem seu corpo. Portanto, esteja você em um hospital, laboratório ou mesmo no conforto do seu quarto, existem produtos químicos perigosos que podem permanecer ao seu redor.

Embora encontrem-se por toda parte, você também necessita entender que esses produtos químicos só podem causar estragos quando adquiridos pelo corpo.

Portanto, antes de tirar conclusões precipitadas, é importante que você conheça os termos relacionados aos produtos químicos; se eles podem ser tóxicos ou perigosos. Você sabe a diferença?

Perigoso - é o termo usado quando certas substâncias se acumulam em uma concentração que pode prejudicar o corpo.

Tóxico - é o termo usado quando uma determinada substância produz um efeito prejudicial ao organismo, especialmente quando atinge uma certa quantidade.

### **As passagens explicadas**

Portanto ao passo que você diz que um certo produto químico é tóxico, apenas comprova que um produto químico pode causar resultados inversos em uma concentração determinada.

Comumente o cientista e outros profissionais definem a toxicidade por porcentagem e as medem de acordo com a quantidade que pode causar tragédia.

Geralmente, os ratos são os testados. Estes ratos fazer um ato heróico na definição toxicidade desde que quando um determinado produto químico causou 50% de morte, em seguida, é considerado tóxico. Por outro lado, produtos químicos perigosos podem ou não ser tóxicos e, como tal, devem ser manuseados com cuidado para não impor perigos.

Agora que você sabe a diferença entre produtos químicos tóxicos e perigosos, a próxima coisa que você precisa saber é a rota habitual no corpo. Estes produtos químicos nocivos podem entrar em nosso corpo sem saber. Às vezes inalamos eles; nós os ingerimos e até nossa pele os absorve. Eles invadem de tal maneira que fazem tudo para penetrar em nosso sistema.

Quando ingerimos: é apenas pela via da boca que você pode realmente permitir que esses produtos químicos invadam seu sistema. Comer em uma área contaminada, beber água ou alimentos sujos é um dano potencial.

Quando inalamos: as pessoas que trabalham em um ambiente perigoso são mais suscetíveis à invasão de produtos químicos. Esses produtos químicos invadem por entrar em seus pulmões primeiro, em seguida, entrar em contato com os vasos sanguíneos no corpo. Através desses navios, eles começam a entrar no sistema.



Quando absorvemos: Sua pele, até seus olhos, é composta por séries de células que podem absorver substâncias. Os produtos químicos em suas loções e medicamentos tópicos são absorvidos dessa maneira. Portanto, quando um produto químico nocivo cair em sua pele, ele terá uma passagem pela pele.

Estas são as coisas que você precisa saber sobre as poluições e produtos químicos que podem invadir seu sistema. A nocividade de um material ainda pode ser descrita, dependendo de sua causa de saúde.

Irritantes causa agravamento nos tecidos do corpo, narcóticos são depressores, mutagênico altera o DNA das células e causa câncer. Além disso, venenos causam danos internos, teratógenos afetam o feto de mulheres grávidas e sensibilizadores causam alergias. Para mais informações, visite seu médico hoje.





## **Capítulo 5: Bons produtos químicos para o corpo**

Para que uma pessoa fique em forma e saudável, ela ou ela deve se exercitar.

Teria benefícios físicos para o seu corpo e também vantagens fisiológicas.

Durante o exercício, o corpo produz bons produtos químicos para o corpo. Por exemplo, correr é uma forma de exercício que gera reação em cadeia ao seu corpo que ativa substâncias químicas chamadas neurotransmissores em um ciclo no cérebro.

Os neurotransmissores podem transmitir sensações ou sentimentos de felicidade e excitação durante a corrida ou uma sensação de exaustão após o exercício.

### ***Endorfina***

As endorfinas têm como alvo a área límbica e pré-frontal do corpo do cérebro de uma pessoa. Essas partes do cérebro são responsáveis pela emoção e pelos sentimentos de uma pessoa.

As endorfinas liberadas estão relacionadas à alta atividade do corredor que elas experimentam principalmente. Este produto químico pode melhorar o humor do corredor e minimizar a sensação de dor.

Segundo um estudo realizado por um pesquisador da Alemanha, as pessoas que correm todos os dias têm maior tolerância do que as que não.

Este produto químico também está associado ao vício. Acredita-se que os usuários de drogas liberem endorfinas, o que os torna dependentes da ingestão de drogas. O mesmo com os corredores, eles diriam que correr é "viciante".

### ***Serotonina***

A serotonina é um produto químico responsável pelo humor, apetite, ciclo de sono e libido de uma pessoa. Além do exercício, também é liberado quando você come peru e carboidratos.

Em alguns casos de depressão, a serotonina artificial é administrada como medicamento para reduzir os sintomas da depressão e melhorar o humor. O efeito da serotonina permanece mais tempo no seu corpo, mesmo após o exercício, aumentando e melhorando os sentimentos gerais.

### ***Fator Neurotrófico derivado do cérebro***

Neurotrófico é um neurotransmissor que ajuda o cérebro, visando o hipocampo. Este produto químico é responsável pela memória de uma pessoa melhora e a aptidão geral do cérebro. Segundo especialistas, as pessoas que sofrem de depressão têm pouco neurotransmissor.

Ao se exercitar, pode aumentar o estado de alerta da mente e o sentimento de felicidade depois de se exercitar. No entanto, o corpo libera apenas uma certa quantidade desse neurotransmissor durante uma sessão de exercícios. Mesmo se você se exercitar por mais tempo, isso não aumentaria o neurotransmissor que será liberado.

Uma pessoa que se exercita constantemente terá maior chance de ter um sentimento de alegria e bom apetite. A explicação por trás disso seria os neurotransmissores de "sentir-se bem" que são libertados pelo corpo, o que ajudará a pessoa a continuar em forma e saudável, não somente fisicamente, mas também mentalmente.

Com essas boas substâncias químicas liberadas, uma pessoa estará eliminando o risco de ter sintomas de depressão e manterá a felicidade que está sentindo.

Esses neurotransmissores também manterão o equilíbrio de produzir um sentimento para uma pessoa. Portanto, se você quiser se manter saudável e feliz, tanto física quanto mentalmente, deve se exercitar regularmente.

Esses produtos químicos não serão liberados em seu corpo, até que você faça exercícios físicos regularmente. Certifique-se de que o exercício faça parte do seu cronograma toda semana, para que também tenha resultados positivos quando você for trabalhar, pois também elimina o estresse.

## Capítulo 6: O Impacto da Química dos Produtos Químicos

Não é difícil relacionar a saúde com produtos químicos. Você provavelmente já ouviu falar do termo produtos químicos orgânicos ou compostos orgânicos, que geralmente são definidos como substâncias compostas de moléculas que contêm átomos baseados em carbono.

E sabe de uma coisa? Esses compostos ocorrem em todos os seres vivos e, de fato, são a fonte de todos os processos naturais ou biológicos.



### ***Por que o medo de produtos químicos?***

É óbvio que os produtos químicos têm muito a ver com o motivo pelo qual podemos fazer o que fazemos como seres vivos. Atualmente no entanto, a simples menção da palavra química evoca sentimentos inversos entre as pessoas.

É Ouvimos falar de guerra química e vemos pessoas cambaleando por aí ofegando. A saúde consciente quando ouve os vegetais produzidos através da aplicação de fertilizantes químicos ou sintéticos estremece ao pensar em comer esses alimentos.

Os cientistas podem fazer muito com produtos químicos. Eles podem combinar diferentes produtos químicos para criar armas temerosas, como as armas químicas que ouvimos muitas vezes, e podem combinar diferentes produtos químicos para criar soluções de saúde ou vida.

### ***Benefícios para a Indústria da Saúde***

A indústria da saúde não será mais o que é hoje se não souber como os produtos químicos funcionam no corpo. Eles não saberiam como fazer uso da medida de PH que determina a acidez ou a alcalinidade do corpo e não saberiam como criar programas que abordassem problemas de saúde. Pior, eles não saberiam quais soluções recomendar para evitar problemas.

## ***Química de produtos químicos***

Um produto químico tem impacto em outro produto químico. O impacto ou reação se enquadra nos domínios da química e esse conhecimento é muito importante para a indústria da saúde. Como deve acidez que provoca uma série de problemas de saúde para as pessoas ser combatida?

Bem, um especialista em saúde declarará proibidos a cafeína, bebidas gaseificadas, chutneys picantes, pickles e vinagre fora dos limites e recomendará chá, leite, banana, pepino e melão. Ele não sabia o que evitar e nem recomendaria o que o sofredor deveria tomar se conhecesse seus produtos químicos e química.

A chave, então, para manter a boa saúde e criar curas é o conhecimento sobre o que os produtos químicos fazem para e para o corpo e o que acontecerá se dois produtos químicos de propriedades diferentes forem combinados.

O campo da química fez grandes avanços ao longo dos anos e o setor de saúde um dos principais beneficiários desses avanços. É por essa razão que o setor permanece estagnado e, de tempos em tempos, vemos diferentes esquemas e produtos de saúde baseados em novos conhecimentos que chegam ao mercado.



É Os melhores produtos que saem da indústria, no entanto, são aqueles que se baseiam no simples equilíbrio das quantidades de produtos químicos no corpo, para que os processos biológicos naturais e adequados sejam promovidos e preservados.

Isso significa que todos os produtos de saúde existentes são eficazes? Bem, as pessoas têm escolhas.

É preciso examinar as especificações - fato nutricional para produtos de saúde ou conteúdo químico para soluções não alimentares. A escolha também deve considerar a condição do corpo, pois os produtos químicos absorvidos pelos produtos podem resultar em reações negativas do corpo.

## **Capítulo 7: 10 razões pelas quais você deve evitar os produtos químicos ruins**

Produtos químicos, especialmente os que você usa para limpar seu local, são potencialmente perigosos se não forem manuseados com precaução. As estratégias de marketing de alguns produtos de limpeza industriais conseguiram dar ao público consciência suficiente da importância da limpeza.

Por outro lado, eles também não se esforçaram muito para dar certas precauções contra os possíveis danos que esses produtos químicos podem causar à sua saúde. Bem, para lhe dar idéias mais seguras, aqui estão as razões pelas quais você deve evitar produtos químicos ruins.



Por quê

### ***1. O susto dos hidrocarbonetos aromáticos policíclicos***

Estes são selantes feitos de produtos químicos potentes que podem causar câncer. De fato, eles podem misturar-se com a sua água potável e impor muito perigo.

Caso você ainda insista em usar esses produtos químicos para selar sua entrada de automóveis, verifique se é suficiente o suficiente para não atingir o suprimento de água.

## **2. O efeito *Triclosan***

Este produto químico é usado comumente em sabonetes feitos para serem antibacterianos. Estes produtos químicos agressivos podem eliminar as bactérias do seu corpo, mas também impõem perigos. Eles têm um efeito no seu metabolismo, uma vez que reage com as glândulas tireóides.

Isso também é capaz de provocar gravidade para os animais aquáticos, principalmente quando ele reage com a água infectada Não use intensamente este produto. Pode ser perigoso e tornará seu corpo mais resistente a outros remédios antimicrobianos.

## **3. O aviso de *amônia***

A amônia pode ser inalada quando usada em produtos de limpeza domésticos. De fato, as crianças podem inalar esse produto químico e causar problemas de saúde. Como alternativa, por que não tentar bicarbonato de sódio para limpar seus azulejos ou sua pia? Eles são naturais e seguros de usar.

#### ***4. Os perigos dos pesticidas***

Você tem certeza de que os pesticidas são venenosos, mesmo que as campanhas de marketing os lancem como 'naturais'. De fato, esses produtos químicos matam o solo e, portanto, a planta não pode obter nutrição.

#### ***5. Problemas sobre fragrâncias sintéticas***

Sejam loções, sabonetes e perfumes, eles ainda são feitos sinteticamente e longe de serem naturais. Eles causam irritantes na pele e outros problemas. Na medida do possível, opte pelos sem cheiro, pois são mais seguros.

#### ***6. O aviso de vela perfumada***

Velas perfumadas são a maneira certa de dar uma boa vibração à sua casa, mas elas impõem perigo quando tomadas em excesso. Certifique-se de usá-los somente quando necessário.

#### ***7. Os problemas com o churrasco***

Grelhar faz com que sua refeição aqueça um pouco e isso gera uma substância chamada aminas heterocíclicas. Esta substância é cancerígena, por isso é bom retirá-las do seu prato.

## **8. Sem Sol Tanning precaução**

Mesmo que você evite os raios ultravioletas, esses bronzeadores sem sol ainda contêm produtos químicos fortes que podem causar irritantes na pele e outros problemas de pele.

## **9. Perigo de Arroto de Fumaça**

Você está ciente de como a fumaça danifica seus pulmões devido ao monóxido de carbono. Bem, você pode começar a limpar seu carro e dar ao seu ambiente um ambiente muito mais limpo.

## **10. Prego polonês Alerta**

O verniz para as unhas tem um ingrediente ativo chamado acetato de butila e pode ser prejudicial quando inalado, especialmente quando as crianças estão ao seu redor. Certifique-se de aplicá-lo em um espaço aberto ou longe das crianças.

## **Capítulo 8: Razões pelas quais você só deve ter o bons produtos químicos**

No tema passado você recebe fatos sobre os riscos dos produtos químicos para o seu corpo. Na realidade nem todos eles são ruins. Existem produtos químicos que são verdadeiramente seguros e classificados como bons produtos químicos. Estas são as razões pelas quais você deve optar por bons produtos químicos e o que fazer caso não possa evitá-los.

### **O processo de recolocação ou exclusão**

A idéia mais comum para diminuir o risco de usar produtos químicos nocivos é substituí-los por outra opção mais segura ou eliminá-los completamente do uso. Aqui estão boas maneiras de substituir produtos químicos ruins:

- O uso de tintas pode ser substituído pelos que são à base de água.
- Substituindo tricloroetileno por triclorometano como forma de eliminar a graxa

Você também pode excluir totalmente os produtos do ambiente. Por exemplo, não utilize mais sabonetes antibacterianos ou abstenha totalmente o uso de sprays de cabelo. O que deve ser lembrado aqui é diminuir o uso de produtos químicos prejudiciais procurando adquirir produtos menos prejudiciais ou erradicando integralmente o uso desses produtos químicos.

## ***Protegendo-se dos perigos***

Somos propensos a perigos a maior parte de nossas vidas. Mesmo em nosso trabalho diário, ainda entramos em contato com esses produtos químicos. Com isso, você precisa se proteger dos perigos, fazendo algo para fortalecer seu sistema imunológico. Nosso corpo é capaz de se defender da invasão, mas com um sistema de defesa fraco, corremos o risco de desenvolver infecções.

Se você seguir uma dieta pobre, tome suplementos vitamínicos, pois são necessários para proporcionar um sistema imunológico mais forte. Se você estiver constantemente exposto a produtos químicos, é melhor usar máscaras e aventais de laboratório para mantê-lo longe de possíveis perigos.

Às vezes, o equipamento deve ser isolado em um local com pouca exposição ao público, pois pode causar contaminantes ao ser tocado ou inalado.

## ***A importância da ventilação adequada***

Ter um ambiente em que haja circulação de ar é muito importante para se proteger de produtos químicos ruins. Existem produtos químicos no ar invisíveis que podem entrar na sala e invadir todo o espaço, especialmente quando há uma saída limitada.

Portanto, por ventilação adequada, esses produtos químicos ruins não permanecerão por algum tempo e, portanto, o oxigênio fresco continuará preenchendo o espaço. Isso dará menos chance aos produtos químicos de causar perigos.

## ***Os benefícios de uma boa higiene***

Acima de tudo, antes de começar a limpar o ambiente e garantir que estamos usando produtos químicos mais seguros, é bom começar primeiro. Pratique uma boa higiene, certificando-se de que seu corpo esteja limpo antes de ir para o trabalho ou para a cama.

Isso é especialmente importante se você estiver trabalhando em um ambiente em que esteja constantemente exposto a produtos químicos. Esses produtos químicos ruins podem aderir à sua pele e roupas, arriscando sua saúde e as pessoas ao seu redor.

Essas são as razões pelas quais você precisa optar por bons produtos químicos e algumas precauções de segurança, se realmente deve usar um determinado produto químico. Como mencionado anteriormente, os produtos químicos estão à sua volta, portanto, precaução e proteção adequadas devem ser realizadas o tempo todo.







## **Capítulo 9: Aspectos a serem avaliados na seleção dos tipos de produtos químicos a serem agregados ao corpo**

A rota comum do corpo ao passo que ele entra no sistema é através do revestimento das células, seja através dos pulmões, pele ou boca. Portanto ele entra nos fluidos do seu corpo, onde acham-se dois tipos: o intersticial e o intracelular.

Seu corpo é composto de líquidos e preenche quase 60% do seu peso corporal. Esses produtos químicos nocivos podem entrar nos fluidos corporais e invadir uma parte do seu órgão ou vários.

Com isso, você precisa ter mais cuidado ao escolher o produto certo para evitar que produtos químicos ruins prejudiquem seu corpo.

Aqui estão os fatores a serem considerados ao selecionar os produtos químicos que incorporamos ao corpo. Aprenda como os produtos químicos podem circular no corpo

Isso foi explicado brevemente no capítulo anterior, e agora vamos entrar em detalhes. Um produto químico pode ir para o seu fluido intersticial, o fluido que circunda as células.

Esses fluidos não são como o seu sangue, onde flui continuamente dentro e ao redor do seu coração para mantê-lo purificado. Em vez disso, continua em um local onde a água e os nutrientes entram e saem dela.

Consequentemente quando um produto químico ruim aparecer no seu líquido intersticial, ele não será guiado pelo sangue e, portanto, permanecerá em uma parte do corpo acarretando infecções.

O produto químico, antes de invadir completamente uma célula, terá que penetrar primeiro na membrana da célula. Ele precisa ir para os vasos sanguíneos e, eventualmente, para o órgão que deseja invadir.

Essa capacidade dos produtos químicos pode variar de acordo com sua estrutura molecular, solubilidade, polaridade e outros fatores. Isso também explica por que um determinado produto químico causa problemas de saúde diferentes em comparação com outros.

### ***Conheça a Rota da Exposição***

Isso realmente define se um determinado produto químico tem uma certeza a ser eliminada. Há alguns que entram na corrente sanguínea e são eliminados ainda mais. Por exemplo, um produto químico específico se concentra em invadir seu fígado antes de qualquer outro órgão. Como todos sabemos, o fígado é um dos principais sistemas de filtragem que pode destruir produtos químicos nocivos.

Com isso, um determinado produto químico estará em processo de "downstreaming" no qual será dramaticamente eliminado ou destruído. Isso também explica por que certos medicamentos são administrados de maneira diferente, de acordo com sua função. Alguns não devem passar pelo fígado para fornecer medicamentos aos órgãos, enquanto outros precisam passar para atingir o próprio órgão.

## ***O corpo os armazena***

Muitas vezes, os produtos químicos podem entrar no corpo e ficam presos nas proteínas plasmáticas. As proteínas plasmáticas são células de armazenamento e podem colocar o produto químico em condição inativa. Isso ocorre porque as proteínas do plasma bloqueiam suas toxinas para que não causem danos. Com isso, um determinado produto químico é ligado às proteínas em pouco tempo.

Essas são as coisas que você necessita considerar ao escolher os tipos de produtos químicos em seu corpo. Há alguns que apoderam-se enquanto outros são aniquilados. Para que você saiba tudo sobre isso, averigue seu produto nas lojas locais.

## **Conclusão**

### ***Produtos químicos e saúde ideal***

Em nosso ambiente, muitos materiais diferentes que usamos podem ser perigosos para nossa saúde. Esses produtos químicos afetam nossa saúde através do contato direto com o corpo, ingestão ou absorção interna.

Para entender a importância dos produtos químicos para a saúde ideal e avaliar os possíveis efeitos à saúde de determinados produtos químicos, precisamos saber a diferença entre produtos químicos 'perigosos' e produtos químicos 'tóxicos'.

## ***Toxicidade***

Toxicidade é definida como o grau em que uma substância ou produto químico pode danificar qualquer organismo após o contato com uma parte específica do corpo. Se resultar em efeitos indesejados, o material é tóxico.

Eis como age quanto mais tóxico é um material, menor é a quantidade necessária para ser ingerida, absorvida ou entrar em contato para promover efeitos prejudiciais. Se a substância é pouco tóxica, é essencial uma quantidade maior para gerar mais danos ao organismo. Esses produtos químicos são experimentados em animais, diversas vezes ratos, para medir o nível de toxicidade.

## ***Perigo***

Perigo refere-se ao possível perigo ou risco que uma concentração pode causar ao organismo. Toxicidade é uma propriedade inerente ao material, enquanto perigo é o grau de probabilidade de um material ou substância apresentar.

A maneira de entender isso melhor é considerar que mesmo que um material é muito tóxico, que pode ser não-perigo se adequadamente manipulados. Por outro lado, outra substância pode ser menos tóxica, mas altamente perigosa devido à sua prevalência e embalagem, como o ácido em um recipiente aberto.

### ***Possíveis rotas de entrada***

Existem três rotas de entrada possíveis para materiais tóxicos no corpo. São eles:

- Por ingestão oral, referente à deglutição da substância tóxica pela boca
- Pela absorção da pele ou dos olhos que pertence ao contato direto do material ou substância com a pele, que é então absorvida pelos poros dos olhos ou da pele
- Inalação nasal ou oral, quando uma substância química é inalada pelo nariz ou pela boca pelo ar no ambiente.

### ***Classificação de Substâncias Químicas***

Existem muitos produtos químicos que podem prejudicar o corpo. É muito importante conhecer os tipos de substância que podem ser perigosos e como isso afetará o corpo. A seguir estão a classificação dessas substâncias nocivas e alguns bons exemplos:

- Irritantes que podem causar agravamento dos tecidos quando em contato, como amônia e dióxido de nitrogênio
- Narcóticos ou anestésicos que podem danificar o sistema nervoso central, como clorofórmio e xileno
- Venenos do sistema que podem danificar órgãos internos, como tetracloreto de carbono e hidrocarbonetos halogenados

- Carcinógenos refere-se a substâncias que podem causar câncer, como arsênico, benzeno, sais inorgânicos de cromo, berílio e níquel.
- Mutagênicos que também podem induzir câncer, como radiação e variedade de agentes químicos que alteram os componentes genéticos
- Teratógenos que são prejudiciais às mulheres grávidas, pois podem gerar defeitos no feto , como a talidomida e possivelmente esteróides
- Agentes sensibilizadores que podem causar reações alérgicas, como óleos cortantes, isocianatos em operações de espuma de poliuretano, operação de pulverização de tinta e alguns solventes de laboratório.

Existem muitas substâncias químicas presentes em nosso ambiente que podem ser perigosas para nossa saúde. Nós apenas precisamos estar cientes de seus efeitos e uso adequado para evitar efeitos perigosos e fatais ao nosso corpo. A conscientização dos produtos químicos e a saúde ideal são muito essenciais.

Como existem diversos produtos químicos tóxicos e arriscados ao nosso redor, também existem bons produtos químicos que precisamos para sobreviver e prosperar. Para uma saúde melhor precisamos usar quantidades moderadas desses produtos químicos.

É altamente recomendável que, antes de deixar qualquer produto químico tocar em nosso corpo, saibamos mais sobre eles e o que eles podem fazer por nós.

O mundo em si é uma enorme bola de produtos químicos e substâncias, assim como nossos corpos humanos. Compreender como interagimos um com o outro nos ajudará a alcançar uma vida ideal.



**SUCESSO A TODOS!**