आधुनिक आहार और जीवन शैली से होनेवाले विकारों की सूची

पिछले 50 वर्षों में भोजन और जीवनशैली में भारी बदलाव के कारण महामारीयां बढ़ी है। विषाक्त प्रदाह संबंधी बीमारियों की लंबी सूची इस प्रकार है:

- मोटापा - पेट का मोटापा l (चौड़ी कमर)
- मधुमेह प्रकार 2 (टाईप 2 डायाबीटीझ)
- उच्च रक्तचाप और हृदय रोग
- पीसीओएस (युवा लड़कियों का पॉलीसिस्टिक ओवेरियन सिंड्रोम - PCOS)
- प्रारंभिक रजोनिवृत्ति के हार्मोनल असंतुलन।
- मेटाबोलिक सिंड्रोम - एक पूर्व-मधुमेह स्थिति
- संधिशोथ और अन्य प्रदाह गठिया (ऑटोइम्यून)
- एलर्जी अस्थमा (ऑटोइम्यून)
- क्रॉनिक पेप्टिक अल्सर रोग और पेट का एसिड रिफ्लक्स रोग
- प्रदाह आंत्र रोग - अल्सरेटिव कोलाइटिस और क्रोहन रोग (ऑटोइम्यून)
- नाक की सूजन और साइनूसाइटिस (ऑटोइम्यून)
- हाशिमोतो थायराइडाइटिस (ऑटोइम्यून)
- माइग्रेन और अन्य प्रकार के सिरदर्द
- मल्टीपल स्केलेरोसिस (तंत्रिका ऊतकों की ऑटोइम्यून प्रदाह)
- फाइब्रोमायलजिया (मांसपेशियों में अकड़न और दर्द के साथ ऑटोइम्यून प्रदाह)
- अपक्षयी मस्तिष्क विकार जैसे पार्किंसनिज़्म, मेमोरी लॉस (मनोभ्रंश, और अल्जाइमर रोग)

उपरोक्त बीमारियों में से कई सामान्य थकान, ऊर्जा की कमी, मानसिक उथल-पुथल की भावना, दिन-प्रतिदिन के कार्यों में कठिनाई, मांसपेशियों और जोड़ों में शूल और दर्द, विशेष रूप से कमर के आसपास अवांछित वजन बढ़ना के रूप में शुरू होते हैं। प्रारंभिक चरण में चिकित्सा जांच से इनका पता चल सकता है:

- अल्ट्रासाउंड द्वारा यकृत में वसा का असामान्य संचय।
- उच्च रक्त चाप
- हाइपोथायरायडिज्म
- महिलाओं में बांझपन और मासिक धर्म की अनियमितता।

• संभवित कम विटामिन बी 12 के स्तर के साथ विटामिन डी का कम स्तर

• उपवासी रक्त शर्करा का उच्च स्तर और हीमोग्लोबिन A1 C का उच्च स्तर(एक पूर्व मधुमेह अवस्था)

• असामान्य लिपिड प्रोफाइल जैसे की अधिक एलडीएल (खराब) कोलेस्ट्रॉल और ट्राइग्लिसराइड्स, और कम एचडीएल (अच्छा) कोलेस्ट्रॉल।

• रक्त में सी- रिएक्टिव (प्रतिक्रियाशील) प्रोटीन के स्तर में वृद्धि जो शरीर में असामान्य प्रदाह दर्शाता है। व्यावहारिक रूप से ऊपर उल्लिखित प्रत्येक बीमारी में रक्त परीक्षण पर सी-रिएक्टिव प्रोटीन का स्तर ऊंचा होता है।