



 **DESINFLAMA**
MULHER

RESUMO AULA 02

Como **EMAGRECER**
e tratar doenças
sem medicamentos

INTRODUÇÃO

Por que o corpo inflama mesmo quando você acha que está fazendo tudo certo?

Muitas mulheres vivem se perguntando:

“Por que eu me alimento bem e ainda assim continuo inchada?”

“Por que mesmo tomando remédio continuo cansada, com dor e sem conseguir emagrecer?”

A verdade é que, mesmo sem perceber, **o corpo feminino moderno está constantemente inflamado.**

Essa inflamação **não é visível como uma febre ou uma ferida**, mas ela age em silêncio, sabotando sua energia, seus hormônios, seu intestino, sua imunidade e até seu humor.

Durante a aula, os médicos Daniela Kanno e Luiz Fernando Sella explicaram que existem

4 principais fontes de inflamação silenciosa no corpo da mulher:

1. Alimentação industrializada disfarçada de saudável

Muitos alimentos que parecem “fit” ou “naturais” escondem aditivos químicos, açúcar, corantes e óleos inflamatórios.

Mesmo produtos com rótulo “zero açúcar” ou “rico em fibras” podem provocar inflamação se forem ultra processados.

2. Uso prolongado de medicamentos sem tratar a causa real

Remédios como anti-inflamatórios, ansiolíticos, hormônios e antibióticos aliviam o sintoma, mas **não resolvem a causa**.

Com o tempo, intoxicam o fígado, sobrecarregam o intestino e aumentam a inflamação.

3. Estresse emocional e mental crônico

Preocupações, ansiedade, exaustão emocional e sensação constante de alerta aumentam o cortisol e fazem o corpo viver em estado de defesa.

Resultado: o corpo não queima gordura, retém líquido, altera os hormônios e sabota o seu bem-estar.

4. Sono de baixa qualidade e falta de descanso verdadeiro

Sem sono profundo e reparador, o corpo não se regenera. A inflamação aumenta, a fome emocional piora e os processos de cura desaceleram.

O que acontece no corpo quando você começa a desinflamar

Na Aula 2 do *Desinflama, Mulher*, você começou o processo de desinflamação de forma prática e acessível, usando o que tem em casa.

Os médicos Dr. Luiz Fernando Sella e Dra. Daniela Kanno mostraram que:

A inflamação silenciosa pode ser a causa do seu cansaço, dores no corpo, compulsão por doces, ganho de peso, baixa disposição e dificuldade para emagrecer.

Veja o que pode acontecer **em poucas semanas** após adotar hábitos anti-inflamatórios:

- Você acorda com mais energia
- O intestino começa a funcionar melhor
- A mente desacelera e o sono melhora
- A fome emocional diminui
- A balança começa a ceder
- As roupas voltam a servir
- As dores diminuem ou até desaparecem
- O corpo volta a desinchar

E o melhor: **sem depender de remédio.**

Tarefa prática: Comece com a limpeza dos 3 vilões ocultos

Se você quer iniciar hoje sua desinflamação natural, comece por esses 3 passos simples que valem ouro:

1. Corte os “venenos disfarçados de comida”

Nos próximos 3 dias, elimine:

- ✓ Farinhas refinadas (pão, bolo, biscoito, tapioca)
- ✓ Açúcar (mesmo o mascavo e o demerara)
- ✓ Óleos refinados (soja, canola, girassol, milho)

Substitua por:

-  Raízes (mandioca, batata-doce, inhame)
-  Arroz integral ou arroz de coco
-  Óleo de coco, azeite de oliva ou manteiga de verdade

2. Shot Anti-inflamatório:

Durante a aula, o Dr. Luiz ensinou uma receita exclusiva usada dentro do protocolo Reset Mulher.

Receita do Shot:

- 50 ml de água
- 1 colher de sopa de vinagre de maçã orgânico
- 1 pitada de gengibre em pó
- 1 pitada de canela em pó
- 1 colher de psyllium

Esse vinagre de maçã precisa ser orgânico porque ele é que tem mais concentração em ácido acético, responsável por estimular a queima de gordura, reduzir os picos de insulina e controlar o apetite de forma natural.

👉 Tome em jejum e depois faça bochecho com água pura.

A combinação ativa o metabolismo, ajuda a queimar gordura e reduz inflamação.

 Faça assim:

Logo ao acordar, esprema **½ limão em 200ml de água morna** e beba em jejum. Espere 15 minutos antes de tomar café ou comer algo.

3. Alerta sobre medicamentos

A aula também trouxe uma reflexão importante:

Remédios não foram feitos para curar, mas para manter você dependente.

Anti-inflamatórios, omeprazol, remédios para dor — todos tratam sintomas, mas não curam a causa.

Com o tempo, causam efeitos colaterais graves e sobrecarregam o corpo.

Você merece um cuidado real, com tratamento natural, acessível e definitivo.

Os 3 pilares para emagrecer sem remédios e sem sofrimento

Você já ouviu que “para emagrecer, basta fechar a boca e se matar na academia”? Pois essa ideia está **completamente ultrapassada** — e no fundo, você já sentia isso.

Na aula de hoje, mostramos que **o emagrecimento real, saudável e duradouro** vem de dentro. Ele começa com um corpo **desinflamado, regulado e nutrido de forma inteligente**.

E para isso, existem **três pilares inegociáveis**:

1. Desinflamar o corpo

A inflamação silenciosa impede seu corpo de emagrecer, mesmo quando você faz dieta.

Ela sabotava sua energia, aumenta a compulsão por doces e faz você acumular gordura abdominal.

✓ **O que fazer agora:**

- **Reduza imediatamente os 3 maiores inflamadores alimentares:** açúcar refinado, óleo vegetal (soja, milho, girassol) e farinha branca.
- Se for difícil cortar tudo, **comece substituindo:**
 - Açúcar por melado, tâmaras ou frutas secas
 - Óleo por azeite ou óleo de coco
 - Farinha branca por aveia, polvilho ou farinha de grão-de-bico

2. Regular o intestino

Seu intestino é seu “segundo cérebro” — e também é onde tudo começa. Um intestino inflamado significa **má absorção de nutrientes**, produção de toxinas e baixa serotonina (hormônio da felicidade).

✓ **O que fazer agora:**

- Comece o dia com um **suco ou vitamina rica em fibras:**
 - Ex: abacaxi + couve + chia + hortelã
- Adicione **sementes anti-inflamatórias** à alimentação: linhaça, chia, gergelim
- Beba o **shot emagrecedor anti-inflamatório** para ajudar.

3. Nutrir com inteligência

Não adianta comer pouco e comer mal. Seu corpo precisa de **alimentos vivos, com energia vital**, que acalmem o sistema e ajudem a restaurar o metabolismo.

✓ **O que fazer agora:**

- Foque em **comida de verdade**: vegetais crus, cozidos, frutas frescas, leguminosas
- Inclua **cores no prato** – cada cor traz nutrientes diferentes
- Prefira alimentos **que nascem e estragam** — eles têm vida e vão devolver sua saúde.

Depoimentos Reais de Quem Está Vivendo a Transformação

A inflamação silenciosa afeta milhares de mulheres — mas quando tratada pela raiz, os resultados aparecem em pouco tempo.

Logo abaixo, você vai ver relatos reais de quem decidiu aplicar os ensinamentos do *Desinflama, Mulher* e começou a sentir a diferença no corpo, na mente e na balança.

Esses depoimentos são a prova de que **é possível emagrecer, ter mais disposição e viver com leveza — sem depender de remédios.**

M **Marinalva Meira** 19:35 ★
Fiquei muito bem, consegui emagrecer 3 kg, fiquei bastante disposta

R **Rosângela Batista de Lima Sousa** 19:35 ★
Estou começando na terceira semana e me sinto muito bem, graças a Deus! Desinchada, mais magra, com mais coragem, sem dor! Uma benção!

V **Vivendo Plenamente** 19:36 ★
Viviane - Natal, eu emagreci 5 kg e bastante medidas, parei de suar durante a noite que era o que mais me incomodava, mais ainda to com urticária e to tomando antialérgico. E açúcar nunca mais.

L **Luciene Oliveira** 19:36 ★
meu sono ficou ótimo, sempre perdia o sono durante a noite... e estou me sentindo melhor, graças a Deus

F **Fernanda Brito** 19:37 ★
Dra eu tenho autismo e ansiedade, e com esse protocolo, eu acordo mais animada e não fico mais deitada e triste durante a tarde, estou mais focada e conseguindo ir na academia e trabalhar melhor.

A **Adriana** 20:08 ★
estava a 1 mês sem dormir e dores no estômago e ovários , com 1 semana de protocolo as dores desapareceram até hoje

M **Maria Lourdes Zil Borges** 20:08 ★
Esto muito melhor das dores

G **Geraldo Froggel** 20:18 ★
Eu e minha esposa estamos muito satisfeito com o protocolo,eu já eliminei 4 kg ,conseguindo caminhar sem sentir cansaço,queremos agradecer aos médicos por esse protocolo . Deus abençoe!!!!

R **Rute Bolduan** 20:19 ★
boa noite muito agradecida com esse protocolo já emagreci 6 quilos já estou na menopausa o resultado foi magnífico estou muito feliz agora aguardando os suplementos

J **Joselia Carvalho** 20:31 ★
Iniciei a 6° semana, perdi 5 kg. Tirei o açúcar, glúten, lactose, carne e cafrina

R **Rosa Efigênia** 19:55 ★
meu intestino está maravilhoso

S **Samara Lima** 19:55 ★
eu tenho problemas de ovário polístico...com o protocolo eu menstruei normal 🙏...nunca menstruei normal estou muito muito feliz e grata ...sem doces estou com muita energia

N **Noemia Faria** 19:56 ★
Eu desinchei e meu sono melhorou!

k **kesy99** 19:56 ★
Em 3 semanas parou o suor no pescoço ao dormir, diminuiu as dores, melhorei o sono, disposição, humor e perdi 4 kg.

L **Lenivaldo junio de araujo silva Junio** 19:58 ★
estou muito bem por dentro das minhas retenções de líquido. quero saber sobre pré treino o que recomenda , reposição de colágeno, cartilagem etc

s **simonenngarcia** 19:58 ★
meu esposo perdeu 4 quilos

C **Cat** 19:58 ★
estou mais saciada.... dormindo melhor....me sentindo melhor....mais animada

C **Cleusa Maria da silva oliveira** 19:59 ★
Perdi 4 kg e meu marido 3,5 kg. Minhas tendinites é bursites passaram

M **Maria Lourdes Zil Borges** 19:38 ★
Eu e o meu marido Oswaldo estamos sentindo muito melhor

A **Alcides Alves** 19:39 ★
estou conseguindo me concentrar mais nos estudos, menos sono a tarde , perdi peso, venci a compulsão alimentar, estou mais controlado, mais saciado. minha rinite diminuiu muito, sem nariz entupido.

F **Família Marques Nazareth** 19:40 ★
Meu esposo perdeu 3 kg.

M **MIRIAM ARAUJO** 19:42 ★
A grande VITORIA foi vencer a COMPULSÃO por um BOLO DE LARANJA que sempre comia à tarde. Acabou o desejo pelo bolo e amei a Dieta que IMITA o Jejum. Chegou no MOMENTO CERTO. Senti-me mais leve

v **valdete diniz** 19:42 ★
Boa noite! Não estou acompanhando, não estou emocionalmente bem e gostaria de cancelar, falei com a Thaís é ela disse que não fazem o cancelamento ! Vocês podem me retornar! Obrigado

d **domingas lopes Lopes** 19:53 ★
Estou muito feliz sai do GG estou vestindo M

M **Márcia Marques** 19:54 ★
Meu marido perdeu 3 kg

R **Rosilene Sousa** 19:54 ★
Estou desinchada.

 **Dica bônus: Se puder, caminhe por 15 minutos ao sol todos os dias. A luz natural regula seus hormônios, ativa sua vitamina D e melhora seu sono.**

ATIVE O LEMBRETE PARA A AULA 03!

Agora que você entende o que está inflamando o seu corpo, **chegou a hora de aprender como reverter esse quadro.**

Aperte no botão abaixo e ative o lembrete para a Aula 3.



Ativar Lembrete

**DESINFLAMA
MULHER**