



MATERIAL *DE* *APOIO*

AULA 02

@SOWSAUDE

PARABÉNS!

Se você chegou até aqui é porque esteve presente na Aula 2 da Semana Desinflama Mulher e recebeu a senha para acessar o material de apoio.

Isso mostra que você está comprometida em dar os primeiros passos rumo à sua desinflamação e em recuperar o controle do seu corpo.

Este material vai te ajudar a revisar o que vimos durante a Aula 2 e colocar em prática as receitas naturais que ensinamos.

Aproveite e continue comigo, porque ainda temos muito pela frente na SEMANA DESINFLAMA MULHER

POR QUE VOCÊ NÃO CONSEGUE EMAGRECER?

A inflamação crônica trava o seu metabolismo. Quando você come alimentos inflamatórios, seu corpo:

- Transforma tudo em gordura
- A gordura gera mais inflamação
- A insulina fica muito alta
- E quando a insulina está alta, você não consegue queimar gordura

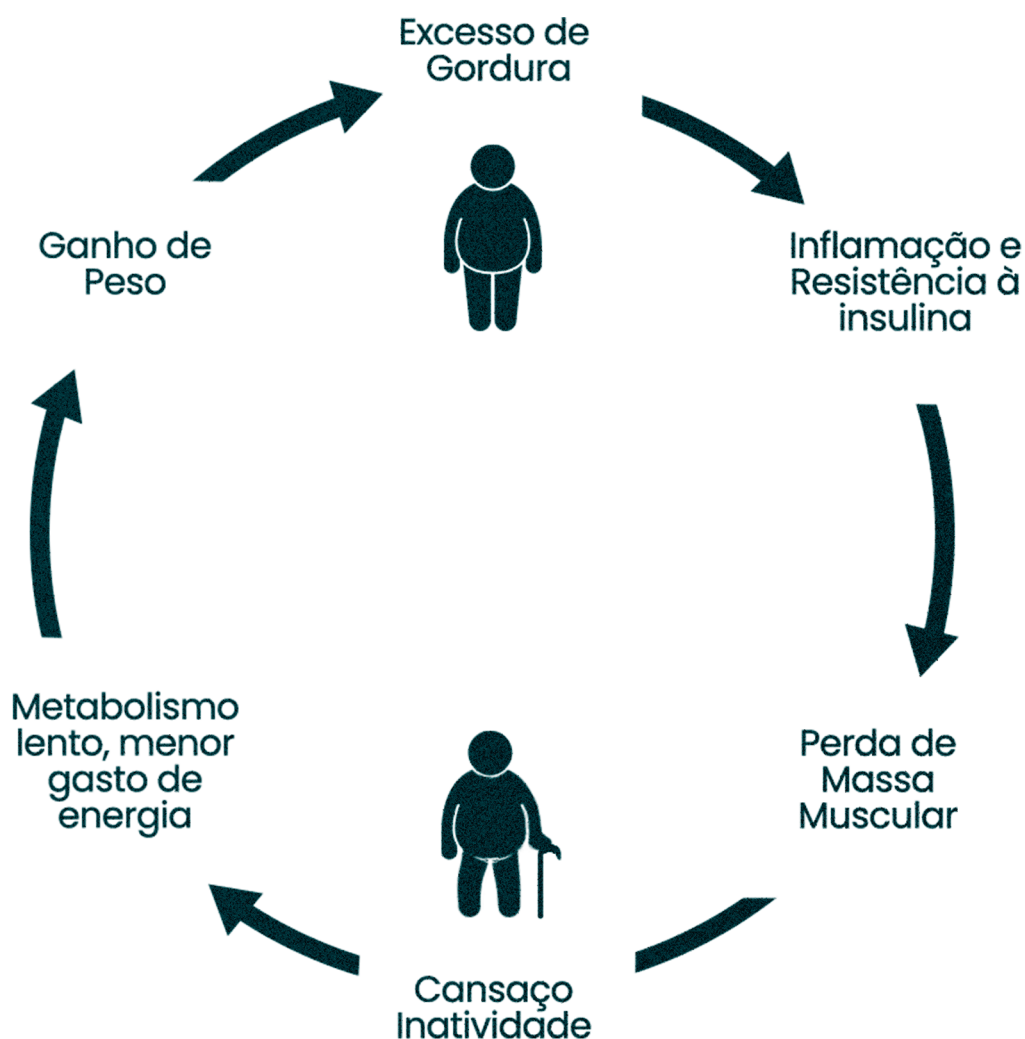
Pior ainda: quando você faz dieta para emagrecer, além de não perder gordura, você perde músculo.

O CICLO DA FRUSTRAÇÃO

Existe um ciclo vicioso que te mantém presa:

Alimentos inflamatórios → Ganho de gordura → Inflamação → Sintomas (cansaço, dor, sono ruim) → Menos atividade → Perda de músculo → Metabolismo lento → Estresse emocional → Come de novo

E o ciclo recomeça... É por isso que você fica nesse efeito sanfona.



AS DORES NO CORPO

O excesso de peso + inflamação sobrecarregam as articulações (joelho, quadril, tornozelo). Essa sobrecarga:

- Desgasta a cartilagem
- Causa erosões e fibrose
- Gera dor crônica

E aí o que muita gente faz? Toma analgésico e anti-inflamatório. Mas esses remédios:

- Atacam o estômago
- Causam gastrite, úlcera, sangramento
- Aí você precisa tomar omeprazol
- Que reduz o ácido do estômago e você para de absorver nutrientes
- E os sintomas pioram ainda mais

A solução? Tratamentos naturais sem efeitos colaterais!

O PROBLEMA DOS REMÉDIOS

Uma verdade que ninguém conta: os remédios não foram feitos para te curar. Eles foram feitos para:

- Aliviar o sintoma de forma temporária
- Te manter dependente

A indústria tem muito mais lucro quando você precisa tomar um remédio durante 10, 20, 30 anos do que um remédio que você toma só por uma semana.

Segundo o IBGE, 1/3 do orçamento das famílias brasileiras em 2021 foi gasto com remédio.

Imagina gastar R\$300 por mês com farmácia. Isso representa R\$3.600 por ano – dinheiro que poderia estar sendo usado para você realizar seus sonhos.

E o pior? Sem resolver o problema de verdade.

ÓLEO ANTI-INFLAMATÓRIO CASEIRO

PARA QUE SERVE:

Alívio natural de dores nas articulações (joelhos, cotovelos, pescoço, punhos) sem os efeitos colaterais dos anti-inflamatórios convencionais.

INGREDIENTES

20ml de Óleo de Rícino (1 colher de sopa)

Onde comprar: Farmácias ou lojas de produtos naturais

Função: Carrega os óleos essenciais + propriedades anti-inflamatórias próprias

10 gotas de Óleo Essencial de Eucalipto

ATENÇÃO: Óleo essencial de verdade, não essência química!

Propriedades: 80% de cineol – potente anti-inflamatório e analgésico natural

10 gotas de Óleo Essencial de Alecrim

Contém: Ácido rosmarínico, limoneno e ácido carnósico

Comparável ao efeito do diclofenaco, mas natural!

MODO DE PREPARO:

Em um recipiente limpo e seco, adicione o óleo de rícino

Pingue as 10 gotas de óleo essencial de eucalipto

Pingue as 10 gotas de óleo essencial de alecrim

Misture bem todos os ingredientes

Armazene em frasco de vidro escuro, em local fresco

MODO DE USAR:

✓ Aplique nas áreas com dor

IMPORTANTE: Esfregue com força!

✓ A fricção aquece a pele e permite a absorção dos princípios ativos

✓ Quanto mais você fricciona, mais penetra e mais efeito tem

✓ Use 2-3 vezes ao dia ou sempre que sentir dor

CONSERVAÇÃO:

Validade: Até 3 meses em frasco bem vedado

Local: Ambiente fresco, protegido da luz solar

Frasco: Preferencialmente de vidro âmbar

VITAMINA ANTI-INFLAMATÓRIA PARA O INTESTINO

PARA QUE SERVE:

Solta o intestino naturalmente e ajuda a murchar a barriga, combatendo o estufamento e melhorando o funcionamento intestinal.

INGREDIENTES:

1 fatia de mamão
1 laranja sem casca
4 ameixas secas (deixar de molho por 4 horas)
1 colher de sopa da chia
1 colher de chá de cúrcuma
Água até dar o ponto

MODO DE PREPARO:

Bata tudo no liquidificador até ficar homogêneo

FIGAMOS MUITO FELIZES QUE VOCÊ TENHA PARTICIPADO DA AULA 2 DA SEMANA DESINFLAMA MULHER!

Agora, continue com a gente porque ainda temos mais 2 encontros com muitos aprendizados.

Lembre-se:

Não é culpa sua se você não conseguiu emagrecer até agora.

Quando o corpo está inflamado, o metabolismo não responde da mesma forma. Você estava fazendo o processo errado, mas agora está no caminho certo.

 **AULA 3 – 28/01 às 19h30**

A TRANSFORMAÇÃO:
**SEU MAPA DE
7 SEMANAS PARA
A LIBERDADE**



ATIVE O SININHO DE NOTIFICAÇÕES

Esperamos você amanhã!

Dra. Daniela Kanno e Dr. Luiz Fernando Sella