

AULA 1 | RESUMO

***O QUE ESTÁ  
ROUBANDO SUA  
VITALICIEDADE***

@SOWSAUDE



# ***BEM-VINDA À AULA 1 DA SEMANA DESINFLAMA MULHER***

Nesta aula você descobriu os sintomas da inflamação crônica, entendeu as causas do que está inflamando seu corpo, revelou como a indústria lucra mantendo você inflamada e conheceu os 7 vilões de energia que estão roubando sua vitalidade.

Sabemos que esse é o desafio de muita gente, principalmente daquelas mulheres que já tentaram de tudo e não tiveram resultados duradouros. Por isso, preparamos esse resumo para você relembrar os pontos principais que vimos hoje.

Leia este material com muita atenção, revise os conceitos e aprendizados, faça o Teste de Inflamação para descobrir qual nível está. E prepare-se para a aula de amanhã (27/01) onde vamos revelar o passo a passo prático para começar a desinflamar de verdade.

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

# *O QUE É INFLAMAÇÃO?*

**Inflamação Aguda:** É uma resposta natural e necessária do corpo a lesões ou infecções (como um corte ou torção de tornozelo). É temporária e curativa.

**Inflamação Crônica:** É silenciosa e perigosa. É como um **incêndio invisível** queimando dentro de você.

Quando o corpo não consegue "desligar" essa resposta inflamatória, resulta em desgaste progressivo dos órgãos.

**A inflamação crônica é a raiz de quase todas as doenças modernas:**

- Diabetes
- Hipertensão
- Obesidade
- Doenças autoimunes
- Depressão e ansiedade
- Fadiga crônica
- Envelhecimento precoce
- Alzheimer
- Câncer

**BOA NOTÍCIA:** A inflamação NÃO é um destino, é um sinal. Dá para resolver quando você entende as causas e age corretamente.

# ***A INDÚSTRIA DA DOENÇA***

**REVELAÇÃO QUE INCOMODA:** Existe uma indústria que lucra com você doente. Quanto mais doente você fica, mais ela ganha.

## **O TRIPÉ DO MAL**

### **1. INDÚSTRIA ALIMENTÍCIA**

- Cria alimentos viciantes e ultra-palatáveis
- Combinação perfeita de açúcar, sal e gordura
- Desliga o sensor de saciedade do seu cérebro
- **Resultado:** Você engorda e fica doente

### **2. INDÚSTRIA FARMACÊUTICA**

- Remédios tratam sintomas, não resolvem a causa
- Você toma remédio para a vida toda
- Causam efeitos colaterais que geram necessidade de mais remédios
- **Você vira cliente vitalício**

### **3. SISTEMA DE SAÚDE TRADICIONAL**

- Consultas rápidas de 15 minutos
- Médico não pergunta o que você come ou como dorme
- Não investiga a causa raiz
- Receita remédio e pronto



# PRINCIPAIS SINTOMAS DA INFLAMAÇÃO

**TUDO COMEÇA NO INTESTINO:** 70% do sistema imunológico está no intestino. Quando ele inflama, a inflamação se espalha para o corpo inteiro.

## SINTOMAS MAIS COMUNS:

**Intestino:** Barriga inchada, gases, prisão de ventre, refluxo, azia

**Fígado:** Gosto amargo na boca, insônia às 3h da manhã, mau cheiro corporal, cansaço ao acordar

**Tireoide:** Cansaço constante, metabolismo lento, não emagrece, perda de libido

**Sono:** Acorda várias vezes, sono leve e superficial, levanta cansada, irritabilidade

**Cérebro:** Humor montanha-russa, esquecimentos, névoa mental, compulsão por açúcar, depressão

**Pele, Cabelo e Unhas:** Acne, envelhecimento precoce, queda de cabelo, unhas fracas

**Coração:** Pressão alta, risco de AVC e infarto

**Outros:** Dores crônicas, problemas hormonais, doenças autoimunes



# ***OS 7 VILÕES DA SAÚDE***

**VILÃO #1: FARINHA REFINADA** Pão branco, bisnaguinha, macarrão branco – vira glicose pura no sangue, mesmo efeito do açúcar.

**VILÃO #2: ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS** Margarina, embutidos, salgadinhos – cheios de conservantes, corantes, gorduras trans. Projetados para você não conseguir parar de comer.

**VILÃO #3: GLÚTEN** Proteína do trigo, cevada, centeio – inflama parede intestinal causando intestino permeável.

**VILÃO #4: FALTA DE SONO** Dormir menos de 7h/noite acumula inflamação e aumenta em 30% o risco de obesidade.

**VILÃO #5: SEDENTARISMO** Quando você não se movimenta, o corpo fica travado, metabolismo lento e a inflamação aumenta.

**VILÃO #6: ESTRESSE CRÔNICO** Tensão constante dispara cortisol, destrói energia, aumenta gordura abdominal, enfraquece imunidade.

**VILÃO #7: AÇÚCAR** – O PIOR DE TODOS O veneno número um. Causa picos de insulina, inflamação, retenção de líquidos e ganho de peso. Cria vício real no cérebro.



# ***SHOT EMAGRECEDOR ANTI-INFLAMATORIO***

## **INGREDIENTES:**

- Suco de ½ limão
- 20 gotas (ou mais) de extrato de própolis verde
- ½ colher de chá (ou café) de spirulina em pó

## **MODO DE PREPARO:**

- 1 - Esprema o suco de meio limão em um copo pequeno
- 2 - Adicione as gotas de própolis e a spirulina
- 3 - Complete com 50ml de água (filtrada ou morna) e misture bem
- 4 - Beba em jejum logo pela manhã para melhores resultados

# ***FAÇA O SEU TESTE DE INFLAMAÇÃO AGORA***

**Descubra qual o seu nível de inflamação!**

**O Teste de Inflamação vai te mostrar:**

- Em qual nível de inflamação você está
- Quais sintomas estão afetando sua saúde

***CLIQUE AQUI E FAÇA  
SEU TESTE!***

Use a senha que você recebeu durante a aula e faça o seu teste completo.

**TE ESPERO NA AULA 2!**

Amanhã você vai aprender o passo a passo para começar a desinflamar de verdade, com estratégias simples que funcionam.