

SEMANA **VOGÊ** **MAIS**  
**LEVE** 

*Entenda Seu Corpo:*

# ***GUIA PRÁTICO DE DESINTOXICAÇÃO***

**AULA 03**

**@SOWSAUDE**

# PARABÉNS!

Você chegou a terceira aula da Semana Você Mais Leve!

Isso mostra que você está comprometida em buscar sua saúde de verdade e em entender o que realmente está acontecendo no seu corpo.

Este material vai te ajudar a revisar o que vimos durante a Aula 3 e entender como seu corpo elimina toxinas através dos órgãos de desintoxicação.

**Aproveite, porque agora você já sabe tudo o que precisa para começar sua transformação de verdade!**

# TIPOS DE TOXINAS E ÓRGÃOS DE ELIMINAÇÃO

Você ingere toxinas todos os dias, seja através dos alimentos ou respirando no ar. E essas toxinas precisam ser eliminadas do seu corpo para você desinflamar de verdade.

## DOIS TIPOS DE TOXINAS:

### TIPO 1 - HIDROSSOLÚVEIS (diluem em água):

- Corantes em danones, refrigerantes
- Vão para o fígado
- Eliminam através da urina
- Vão para o intestino, onde são absorvidas
- O que não é útil é eliminado pelas fezes ou urina

### TIPO 2 - LIPOSSOLÚVEIS (só diluem em gordura):

- Precisam passar pelo fígado
- Depois passam pelo intestino
- Para serem eliminadas nas fezes

### OUTRAS VIAS DE ELIMINAÇÃO:

- Toxinas eliminadas através dos pulmões (pela respiração)
- Vários órgãos trabalham juntos na desintoxicação

**O problema é quando esses órgãos estão inflamados - aí eles não conseguem fazer o trabalho de limpeza!**

# PASSO 1: PARAR O INTOX

O melhor detox começa antes de qualquer shot ou suplemento.

Começa quando você para de colocar dentro do corpo o que está inflamando.

Não adianta tomar um shot anti-inflamatório em jejum e depois comer um pão com margarina.

Não adianta introduzir alimentos que curam se, no café da manhã, no almoço e no jantar, você continua colocando o que inflama.

Não há remédio no mundo que resolva isso.

## **O que inflama o corpo pela alimentação:**

- Ultraprocessados
- Farinha branca
- Açúcar
- Sucos de caixinha
- Alimentos com excesso de frutose

## **Além da alimentação — outras fontes de toxinas:**

- Excesso de cosméticos e cremes
- Uso de plásticos no dia a dia
- Panelas com PFAS

## **Como vamos fazer isso:**

Vamos identificar juntas tudo que é fonte de inflamação na sua rotina e te conduzir num processo gradual, passo a passo, para diminuir ou eliminar essas fontes. Sem sofrimento. Sem radicalismo

# ***PASSO 2: FAZER O DETOX***

Com o corpo parando de receber o que inflama, é hora de introduzir o que desintoxica. E isso não significa comer só salada ou comida sem gosto.

Nós não estudamos somente medicina. A Dra. Daniela se formou na Le Cordon Bleu e nos especializamos em spas durante 11 anos. Dá para desinflamar comendo comida gostosa e saborosa e é exatamente isso que você vai aprender.

## **O que você vai introduzir:**

- Alimentos e receitas que promovem a desintoxicação do fígado
- Shots, chás, plantas medicinais e suplementos que auxiliam na eliminação de toxinas

## **Os órgãos que vão trabalhar em harmonia:**

- Intestino
- Fígado
- Rins
- Pele

Quando esses órgãos estão funcionando bem e em conjunto, o corpo desintoxica com eficiência. Quando um falha, os outros ficam sobrecarregados. O objetivo é que todos trabalhem juntos e é exatamente isso que o processo vai promover.

# FÍGADO - O ÓRGÃO MESTRE

## O PAPEL DO FÍGADO:

- Órgão mestre da desintoxicação
- Órgão mestre da desinflamação
- Fiscaliza tudo que entra no corpo através do intestino
- Identifica e processa as toxinas

## O PROBLEMA DA ESTEATOSE (GORDURA NO FÍGADO):

Quantas pessoas hoje estão com gordura no fígado? A maioria das pessoas que atendemos no consultório tem ultrassom mostrando "esteatose hepática".

## O CICLO DO PROBLEMA:

- 1 - O fígado é o órgão principal que deve desinflamar e desintoxicar
- 2 - Mas se ele está cheio de gordura e machucado
- 3 - Ele está inflamado, está sofrendo
- 4 - Ele não consegue trabalhar direito
- 5 - Resultado: SEU FÍGADO JÁ ESTÁ INFLAMADO

**Se o órgão que deveria te desinflamar está inflamado, como você vai conseguir desinflamar o resto do corpo?**

# ***INTESTINO - ÓRGÃO VITAL***

## **O PAPEL DO INTESTINO:**

Desinflamar seu corpo

Ser órgão de eliminação de toxinas através das fezes

Funcionar como agente de limpeza

## **O PROBLEMA:**

Se o intestino não está funcionando bem:

Você está com intestino preso

Você está com gases

Você está com dor abdominal

Você está com inflamação intestinal

**AO INVÉS DE SER AGENTE DE LIMPEZA: Ele vai inflamar seu corpo mais ainda!**

## **SINTOMAS DE INTESTINO INFLAMADO:**

× Gases (que saem por baixo ou por cima - arrotos)

× Intestino preso

× Diarreia

× Gastrite, esofagite

× Barriga estufada

× Má digestão

## **CAUSA DOS GASES:**

As bactérias do intestino estão em desequilíbrio. Você está comendo tanta toxina que o intestino está tão inflamado que não está dando conta de digerir as coisas. Esse desequilíbrio vai formando esses gases.

**SEU INTESTINO PROVAVELMENTE É A FONTE DA INFLAMAÇÃO NO SEU CORPO.**

**Quando a gente resolve o intestino, a gente desinflama!**

# ***RINS - O PAR DE ÓRGÃOS***

IMPORTÂNCIA DOS RINS:

São dois órgãos importantíssimos para desinflamar e desintoxicar o corpo.

SINAIS DE PROBLEMA NOS RINS - INCHAÇO:

**Você percebe que está inchada quando:**

- A aliança já não sai mais do dedo
- Vai colocar o sapato e o pé não cabe direito
- Tira o sutiã, tira a calcinha e fica com aquela marca do elástico da roupa

**VOCÊ ESTÁ INCHADA = Você está retendo líquido**

O QUE ESTÁ ACONTECENDO:

- Talvez o rim não esteja dando conta de filtrar todas essas toxinas
- De tanta toxina, ele está ficando sobrecarregado
- Muita gente está com formação de pedras
- Infecção urinária recorrente
- Candidíase e corrimento

**Pode estar tendo problema não só no intestino, mas nos rins também.**

# ***PULMÕES - ELIMINAÇÃO GASOSA***

## **COMO OS PULMÕES ELIMINAM TOXINAS:**

- A urina elimina toxinas pela água
- As fezes eliminam pelos sólidos
- O pulmão elimina toxinas pelo ar – gases

**O pulmão também é agente de eliminação de toxinas gasosas!**

## **SINAIS DE PROBLEMA:**

- Se você tem mau hálito
- Se as pessoas reclamam de bafo
- Se você tem respiração que não está legal

**Pode ser que seu pulmão também não esteja legal.**

# ***PELE - O MAIOR ÓRGÃO***

## **CARACTERÍSTICAS DA PELE:**

- Considerada o maior órgão do corpo
- Não funciona só como barreira
- Elimina toxinas através do suor

## **SUOR NÃO É SÓ ÁGUA:**

Tem muita toxina que sai pelo suor. É impressionante como tem gente inflamada e a pele mostra isso.

## **DOENÇAS DE PELE LIGADAS À INFLAMAÇÃO:**

- Psoríase (doença autoimune)
- Rosácea
- Acne (principalmente acne do adulto)

## **CONEXÃO INTESTINO-PELE:**

Quando o intestino está inflamado e preso, aquelas toxinas acabam saindo pela pele. A acne do adulto pode ser inflamação e alteração hormonal porque o intestino também está inflamado.

# ***SINAIS DE TOXINAS NA PELE E ANEXOS***

PROBLEMAS NO CABELO E UNHAS:

Quando falamos em pele, também falamos de cabelo e unha - são os anexos da pele.

Sinais de inflamação nos anexos:

- Cabelo fraco
- Cabelo com falta de brilho
- Cabelo com queda

## **TALVEZ SEJA INFLAMAÇÃO NO SEU COURO CABELUDO**

MAU CHEIRO CORPORAL:

Mostra que talvez sua pele não esteja tão legal e você esteja com muita toxina.

**Sinais de excesso de toxinas:**

- Aquele cheiro forte de suor
- Você pode até tomar banho, mas pouco tempo depois já está com cheiro forte
- Fica na roupa, fica no lençol, fica na toalha de banho
- Chulé muito forte
- Quando você acorda, sente que o quarto está com aquele cheiro azedo
- Camiseta fedendo na academia

## **ISSO TUDO É TOXINA QUE O CORPO ESTÁ TENTANDO ELIMINAR**

Às vezes você tem até vergonha dessas situações. É um excesso de toxinas que o corpo está tentando eliminar pela única via que ainda funciona: a pele.

# ***AGORA VOCÊ JÁ SABE A VERDADE***

Depois de 3 dias da Semana Desinflama Mulher, você já entendeu:

- ✓ Por que você não conseguia emagrecer (não era falta de força de vontade)
- ✓ Como as toxinas sobrecarregam os órgãos que deveriam te proteger
- ✓ Por que o corpo não consegue se limpar sozinho quando continua recebendo o que inflama
- ✓ Os 2 passos reais para desintoxicar e que isso pode ser feito com leveza e sabor

**A pergunta agora é: O que você vai fazer com essa informação?**

# ***VOCÊ CHEGOU ATÉ AQUI.***

Participou das 3 aulas.

Entendeu o que está acontecendo no seu corpo e o que é possível mudar.

Tentar sozinha pode levar mais tempo e sem direção, é fácil parar no meio do caminho. Com acompanhamento médico, você encurta esse processo e chega mais longe, mais rápido.

Por isso, criamos o **Grupo VIP Semana Você Mais Leve**: para quem quer sair da teoria e começar a transformação de verdade, com a gente ao lado.

Quem está no grupo tem acesso a **benefícios exclusivos** que não chegam para todo mundo.

★ ***ENTRAR NO GRUPO VIP*** ★

Com carinho,

**Dra. Daniela Kanno e Dr. Luiz Fernando Sella**